

Управление образования администрации Балтийского городского округа
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Спортивная школа «Балтиец»

Принята на заседании
методического (педагогического)
совета
от « 29 » сентября 2023 г.
Приказ от 29.09.2023г. №158

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБУ ДО СШ «Балтиец»
—А.Ю. Ведмук
« 01 » октября 2023 г. №

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Парусный спорт»**

Возраст обучающихся: 7-8 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор программы:
Алексеев Лев Борисович,
Агакишиев Агакиши Кафар оглы,
тренеры-преподаватели по парусному спорту

г. Балтийск, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Предметом изучаемой дисциплины является вид спорта – парусный спорт.

Программа является нормативным документом для тренеров, организующих тренировочный процесс по парусному спорту. Программа регламентирует объемы, содержание и формы многолетнего тренировочного процесса.

Парусный спорт (англ. Sailing) — вид спорта, в котором спортсмены соревнуются, используя снаряжение, главным образом, лодки и суда, специальные сани для снега или льда, а также тележки для передвижения по твердой поверхности, приводимые в движение парусами.

Свое развитие парусный спорт, несомненно, получил в тех странах, где данным видом спорта было удобно заниматься исходя из географического положения.

В отличие от многих других видов, в парусном спорте не так сильно выражена зависимость от природных данных. Зависимость от веса и роста не сильная, и при этом всегда можно выбрать подходящий для себя (под рост и вес) класс яхт.

Парусный спорт – вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию человека. Систематические занятия парусным спортом развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые человеку в повседневной жизни.

Основными задачами подготовки в спортивно-оздоровительных группах (далее СОГ) являются:

- укрепление здоровья;
- воспитание личностных качеств;
- освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков;
- знакомство с основами спортивной техники парусного спорта в процессе регулярных физкультурно - спортивных занятий;
- привитие стойкого интереса к занятиям парусным спортом;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности. Основными показателями выполнения программных требований на общеразвивающем этапе является:
- стабильность обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- уровень усвоения теоретических знаний и основ самоконтроля.

Преимущественная направленность тренировочного процесса в общеразвивающих группах определяется с учётом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и си силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

Идея программы состоит в освоении технологии выполнения упражнений по обще-физической подготовке включающим:

- формирование комплекса знаний, умений и навыков в области физической культуры;

- освоение общефизических двигательных действий;

- формирование комплекса двигательных навыков и физических качеств, необходимых обучающемуся по физической культуре и спорту.

Программа включает нормативную и методические части и содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию организации и осуществлению тренировочного процесса в общеразвивающих группах.

Направленность программы - физкультурно-спортивная,

Уровень освоения программы – ознакомительный. 1 модуль.

Программа рассчитана на детей в возрасте 7 - 8 лет и реализуется в доступных формах организационно-массовой деятельности, обеспечивая широкий охват детей младшего школьного возраста.

Уровень освоения программы предполагает удовлетворение физической активности младших школьников, расширение информированности в области парусного спорта, формирование интереса, а также приобретение первоначальных умений и навыков

Актуальность образовательной программы

Парусный спорт является средством и методом разностороннего физического, патриотического и нравственного воспитания детей. Это один из наиболее популярных видов спорта обусловленный географическим расположением муниципалитета и региона в целом, который в совокупности состоит из специфических средств и методов гармоничного физического развития и патриотического воспитания детей.

Педагогическая целесообразность

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в:

- принципах обучения: (технология личностно-ориентированного обучения, здоровьесберегающая технология, технология проблемного обучения, игровая образовательная технология, технология разноуровневого обучения, технология сотрудничества, групповая технология, технология индивидуального обучения, технология взаимного обучения);

- формах и методах обучения (учебно-тренировочные занятия, участие в спортивных соревнованиях, самостоятельные тренировочные занятия, метод проблемного обучения, метод коррекции поведения в различных ситуациях, метод диагностики результатов).

Занятия проходят в активном режиме при параллельном совмещении индивидуальной самостоятельной отработке спортивных навыков, а также в том, что программа отличается от существующей типовой программы по парусному спорту. При проведении занятий используются различные инновационные технологии: информационно-коммуникативные (презентации, видеофильмы),

здоровьесберегающие и игровые технологии с учётом возрастных границ, зон спортивных достижений, оптимальным набором и соотношением времени, применяемых средств, методов физической, технико-тактической, юных спортсменов, особенностями психологического сопровождения.

Практическая значимость образовательной программы

После прохождения обучения по данной программе обучающиеся не только овладеют всем комплексом знаний и умений по парусному спорту, но и в конечном итоге, получат необходимое физическое развитие для сдачи норм ВФСК «ГТО».

Реализация данной программы является конечным результатом, а также ступенью для перехода на другой уровень сложности.

Таким образом, образовательная программа рассчитана на создание образовательного маршрута каждого обучающегося. Обучающиеся, имеющие соответствующий необходимым требованиям уровень ЗУН, могут быть зачислены на обучение по программам спортивной специализации по избранному виду спорта.

Принципы отбора содержания образовательной программы.

Образовательный процесс построен с учётом уникальности и неповторимости каждого ребёнка и направлен на максимальное развитие его способностей:

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода.

Отличительная особенность программы заключается в изменении подхода к обучению детей двигательной активности, а именно внедрению в образовательный процесс физкультурно-спортивных занятий по общефизической подготовке с освоением элементов бега, прыжков, метания предметов.

Реализация программы позволит сформировать физкультурно-спортивную среду начального школьного образовательного учреждения. Набор детей в группы – свободный. Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые формы работы с детьми. Состав групп 15-20 человек.

Цель дополнительной общеразвивающей программы

Создание современной физкультурно-спортивной среды, позволяющей получать новые образовательные результаты в области физической культуры и спорта.

Задачи образовательной программы:

- личностные – формирование здорового образа жизни;
- метапредметные – развитие мотивации к занятиям спортом и физической культурой;

- образовательные – дать представление о виде спорта «парусный спорт» и история развития флота России;
- развивающие – способствовать физическому развитию обучающихся;
- воспитательные – повысить мотивацию обучающихся к занятиям спортом.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы:

Дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 7-8 лет.

Особенности организации образовательного процесса

Форма обучения очная.

Обучение проводится в форме учебно-тренировочных и теоретических занятий, работы по индивидуальным планам, тестирования, развития общефизической и специальной подготовки занимающихся, участия в соревнованиях. Индивидуальная, групповая, фронтальная форма работы и круговая тренировка. По форме проведения: учебно-тренировочные занятия по общефизической подготовке, беседа, собеседование, рассказ, мастер-класс, открытое занятие, наблюдение, лекции, семинары, видео-просмотры, тренинги.

По форме организации: групповые и индивидуально-групповые;

По звеньям: индивидуальные, коллективные, круговые тренировки - серийное повторение упражнений на «станциях» (место с соответствующим оборудованием и инвентарем), подобранных и объединенных в комплекс по тренирующему воздействию, выполняемых в порядке последовательной смены «станций». Занятия проходят на стадионе, в спортивном зале, спортивных площадках в свободное от занятий учащихся в школе время.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

1-й год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа, 208 часов в год;

Продолжительность занятий исчисляется в астрономических часах – 60 минут, с перерывом между занятиями 10 минут, учебные планы тренировочных занятий рассчитаны на 52 недели. Наполняемость учебной группы - 20 человек.

Объём и срок освоения программы – 1 год.

На полное освоение программы требуется 208 часов.

Основные методы обучения

Занятия проходят в очном режиме в форме учебно-тренировочного занятия.

Предлагаемая направленность в основном игровая. В связи с этим у учащихся начальной школы не возникнет трудностей в освоении, и нет комплексов по поводу своей недостаточно хорошей спортивной подготовленности. По окончании обучения будет проведено тестирование и рекомендованы занятия в наиболее подходящей спортивной секции, в соответствии с физическими данным занимающегося и избранным видом спорта.

На этапах ознакомления и разучивания двигательного действия большое значение имеет зрительное и слуховое восприятие изучаемого двигательного действия (наглядность). Использование зрительной, звуковой, словесной и двигательной наглядности зависит от этапа обучения. К этим методам относятся показ двигательного действия учителем (учеником), наглядные пособия (рисунки, кинограммы), ориентиры (предметные регуляторы: пространственные, звуковые, инструментальные - измерение результатов).

Фронтальный метод. Одно и то же задание выполняют все занимающиеся одновременно, независимо от их построения. Этот метод широко используется во всех частях занятия, но преимущественно в подготовительной и заключительной.

Групповой метод. Предусматривает временное деление занимающихся на несколько групп и выполнение каждой группой своего задания по указанию тренера. Разделение занимающихся на группы и определение содержания заданий осуществляется с учётом пола, уровня технической и физической подготовленности. По команде тренера начинается и заканчивается выполнение заданий в группах. Выполнение упражнений в группах происходит одновременно или по очереди.

Индивидуальный метод. Ученикам, отличающимся по своим способностям и физической подготовленности от занимающихся, даются для выполнения индивидуальные задания.

Круговой метод. Предусматривает последовательное выполнение занимающимися серии заданий (упражнений) на специально подготовленных местах (станциях), как правило, расположенных по кругу в спортзале. Обычно круг составляют от 4 до 10 станций. На каждой станции выполняется один вид упражнений. Состав упражнений подбирается с расчетом на комплексное развитие физических способностей и повышение функциональных возможностей организма. Весь круг проходят от 1 до 3 раз без интервала или с определённым интервалом для отдыха между станциями. Выполнение упражнений начинается и заканчивается одновременно на всех станциях по команде тренера.

Соревновательный метод. Проведение тренировочного занятия или его части в форме соревнования с определением победителя.

Игровой метод. Использование во время тренировки подвижных или спортивных игр по упрощённым правилам.

Педагогическое построение занятий по парусному спорту определяет физиологическая закономерность, связанная с фазовым изменением работоспособности при выполнении физической (мышечной) работы. Эта закономерность обуславливает выделение в структуре занятия трёх функционально связанных составных частей: подготовительной, основной, заключительной.

Подготовительная часть занятия по парусному спорту состоит из двух частей – основной и специальной. В основной части повышается общая работоспособность организма с помощью упражнений, активизирующих деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обеспечивающих оптимальную эластичность мышц и подвижность звеньев опорно-двигательного

аппарата. В специальной части происходит «двигательная настройка» занимающихся на предстоящую работу в соответствии с содержанием основной части занятия, т.е. подготовка к выполнению упражнений в беге, прыжках, метаниях, отжиманиях.

В содержание подготовительной части входят:

- начальная организация занимающихся (построение, сообщение задач занятия);
- различные варианты ходьбы, бега;
- общеразвивающие упражнения для мышц туловища, рук, ног, выполняемые на месте, в движении, в парах, с предметами, с использованием гимнастической стенки;
- специально-подготовительные упражнения: беговые, прыжковые, бег с ускорением.

При составлении комплекса упражнений для подготовительной части занятия следует помнить, что подбор упражнений и чередование их зависят от задач основной части занятия, а также от пола, возраста и физической подготовленности занимающихся.

При проведении подготовительной части занятия тренеру необходимо так подобрать упражнения, чтобы они:

- начинались из различных исходных положений;
- имели разную направленность, кинематические и динамические характеристики;
- содержали в одном цикле от двух до восьми движений.

В содержание основной части занятия входят:

- разучивание новых элементов техники лёгкоатлетических видов спорта;
- закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков;
- развитие физических способностей;
- воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств;
- формирование специальных знаний по физической культуре.

В процессе обучения лёгкоатлетическим упражнениям тренеру следует:

- избегать однообразия в подборе средств и методов обучения;
- использовать разнообразные методы оценки – одобрение, замечание, порицание;
- индивидуально исправлять ошибки, указывая причину их возникновения, и придерживаться правила учить всех и отдельно каждого;
- формировать у занимающихся умение самостоятельного выполнения физических упражнений.

В занятиях по физической культуре следует обязательно включать подвижные игры, направленные на развитие физических способностей. Упражнения и игры, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей проводят в первой половине основной части занятия, а упражнения, направленные на развитие силы и выносливости – во второй части.

В содержание заключительной части, входят:

- упражнения, способствующие снижению возбуждения (различные варианты передвижений с постепенным снижением темпа, упражнения на дыхание и расслабление мышц);
- упражнения, способствующие регулированию эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания и упражнения на внимание);
- мероприятия по подведению итогов занятия с оценкой тренером результатов деятельности занимающихся;
- сообщение домашних заданий.

Планируемые результаты

Содержание данной программы построено таким образом, чтобы восполнить необходимую двигательную активность обучающиеся под руководством тренера-преподавателя, и получить навыки и знания в области парусного спорта.

Результатом занятий обучающиеся получают не только новые умения и знания по виду спорта, но также надпредметные компетенции: умение работать в команде, способность анализировать информацию и принимать решения.

Образовательные результаты: программа стимулирует обучающихся к самостоятельному решению различных задач с использованием полученных знаний, а также физического и интеллектуального развития личности.

Конкретный результат каждого занятия – это заряд бодрости, физическая сила.

Проверка проводится как визуально – путем тестирования, так и путем выполнения тех или иных упражнений.

Результаты каждого занятия вносятся преподавателем в рейтинговую таблицу. Основной способ итоговой проверки – регулярные зачеты с известным набором пройденных тем.

Сдача зачета является обязательной, и последующая пересдача ведется «до победного конца».

Развивающие – физическое развитие обучающихся.

Воспитательные – работа в команде.

Механизм оценивания образовательных результатов

Фиксируя планируемые результаты, тренер-преподаватель определяет перечень диагностических методик, с помощью которых данный результат будет замеряться: наблюдение, тестирование, анализ спортивных достижений команд и отдельных обучающихся, представляет информацию о форме, порядке и периодичности проведения промежуточной аттестации.

1. Уровень теоретических знаний.

- Низкий уровень. Обучающийся знает фрагментарно изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами.

- Средний уровень. Обучающийся знает изученный материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы.

- Высокий уровень. Обучающийся знает изученный материал. Может дать логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом.

2. Уровень практических навыков и умений.

Работа с инвентарём, техника безопасности.

- Низкий уровень. Требуется контроль педагога за выполнением правил по технике безопасности.

- Средний уровень. Требуется периодическое напоминание о том, как работать со спортивным инвентарём.

- Высокий уровень. Четко и безопасно работает со спортивным инвентарём и спортивными снарядами.

Степень самостоятельности

- Низкий уровень. Требуется постоянные пояснения тренера-преподавателя.

- Средний уровень. Нуждается в пояснении последовательности движений, но способен после объяснения к самостоятельным действиям.

- Высокий уровень. Самостоятельно выполняет спортивные комбинации и достигает хороших спортивных результатов.

Принципы отбора содержания.

Преимущество дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Парусный спорт» с дополнительной образовательной программой в области спорта по виду спорта «парусный спорт», образовательной программой начального общего образования состоит в продолжении уроков физической культуры в рамках взаимодействия с МБУ ДО СШ «Балтиец» как внеурочной деятельности обучающихся, так и во взаимодействии с родителями обучающихся при проведении спортивных праздников и соревнований. Программа использует следующие принципы отбора содержания:

- принцип единства развития, обучения и воспитания в процессе занятий физической культурой, спортивных личных и командных соревнованиях;

- принцип систематичности и последовательности при ежедневных занятиях физической культурой в семье и школе;

- принцип доступности учреждения дополнительного образования при осуществлении работы по сетевому взаимодействию с учреждениями образования;

- принцип наглядности и личного примера со стороны одноклассников;

- принцип взаимодействия и сотрудничества в командных соревнованиях;

- принцип комплексного подхода при изучении теоретической части вида спорта.

Формы подведения итогов реализации программы

Тестирование физических возможностей по нормативам Индивидуальные, групповые занятия, соревнование, игра, показательные выступления.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитическая справка, аналитический материал, аудиозапись, видеозапись, грамота, диплом, журнал посещаемости, тестирования, портфолио, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: соревнования.

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся применялось экспресс-тестирование в конце учебного года.

Результаты экспресс-тестирования позволяют отслеживать динамику уровня физической подготовленности каждого ученика, класса. Предложенные технологии позволяют так же объективно и регулярно оценивать здоровьесберегающую направленность учебной дисциплины, физической культуры и ее динамику изменений, на основе которой обеспечивается дифференцированный подход в обучении.

Организация тестирования физической подготовленности учащихся

1. Тестирование проводится с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к основной медицинской группе.
2. Учащиеся специальной медицинской группы не тестируются.
3. Тестирование проводит учитель физической культуры.

Методика проведения тестирования физической подготовленности

Перед тем, как приступить к тестированию учащихся, необходимо провести разминку, которая должна включать в себя упражнения, близкие по структуре к упражнениям теста.

Тест 1 – «Бег 30 метров».

Тест предназначен для выполнения физических качеств «быстрота».

Методика выполнения. С высокого старта у стартовой черты на беговой дорожке стадиона или на ровной поверхности. Не снижать скорость перед финишем. Время фиксируется с точность до 0,1 секунд.

Тест 2 – «Челночный бег» (3 раза по 10 м).

Тест позволяет оценить скоростную выносливость, стартовую скорость и ловкость, связанные с изменением направления движения и чередования ускорения и торможения.

Методика выполнения. В зале на расстоянии 10 м друг от друга чертятся на полу 2 параллельные линии. По команде «Марш!» участник стартуют от первой линии, добегают до второй, переступают ее одной ногой, обязательно касаясь стопой пола, затем поворачивается кругом и возвращается к линии старта.

Необходимо выполнять задание максимально быстро (пробежать 3 таких отрезка туда и обратно, поворачиваясь все время в одну и ту же сторону). Не допускаются движения приставными шагами, прыжками, повороты в разные стороны и остановки. Время засекается с точностью до 0,1 секунды в момент пересечения линии, от которой выполнялся старт. Все участники должны быть в обуви, не дающей скольжения.

Тест 3 – «Прыжок в длину с места».

Тест предназначен для оценивания скоростной силы ног.

Методика проведения. Прыжок выполняется из исходного положения стоя, стопы вместе или немного врозь. Учащийся делает взмах руками назад с одновременным полуприседом и, отталкиваясь обеими ногами, прыгает вперед, приземляясь на обе ноги. Лучший результат из трех попыток фиксируется с точностью до 1 см по пяткам в момент приземления.

Тест 4 – «6-минутный бег».

Тест предназначен для оценивания физических качеств «выносливость».

Методика выполнения. Стартовать из положения высокого старта. Бег проводится на стадионе или ровной местности, по грунтовой дорожке, в доступном темпе в течении 6 мин. Если в течении бега испытуемый почувствует усталость, можно перейти на ходьбу, потом продолжить бег. Через 1 мин. сообщают испытуемому о количестве оставшегося времени. Результат определяется по длине дистанции, которую ученик преодолет за 6 мин.

Тест 5 – «Наклон вперед из положения стоя».

Тест предназначен для измерения уровня гибкости учащихся.

Методика выполнения. Из исходного положения сидя, ноги на ширине стопы максимально наклониться вперед, ноги в коленях не сгибать, достать отметку, которая находится на уровне стоп или дальше от них. Оценивается в сантиметрах по глубине наклона. Если пальцы касаются поверхности за отметкой, то это соответствует показателям гибкости со знаком «+», если перед отметкой «-». Лучший результат – максимально возможная цифра, до которой дотягивается ученик, засчитывается по кончикам пальцев с точностью до 1,0 см.

Тест 6 – «Подтягивание».

Тест оценивает силовые способности.

Методика выполнения. Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики). Из исходного положения хватом сверху, не касаясь ногами пола, подтягиваться на руках до пресечения подбородком линии перекладины. Задержки в движении не допускаются.

Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (девочки). Принять положение виса лёжа, подтягиваться до касания грудью перекладины. Оценивается общее количество подтягиваний.

Оформление результатов тестирования

Результаты тестирования вносят в протокол, где указывают уровень физической подготовленности, на основе разработанных нормативов, Всероссийским научно-исследовательским институтом физической культуры и спорта (ВНИИФК от 29.03.2010г.)

КИМ

итоговой работы для 2-3 класса физическая культура

Инструкция для обучающихся:

1. Общие требования безопасности перед выполнением тестирования обучающихся:

1.1. К выполнению тестирования обучающиеся допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении тестирования в процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правил личной гигиены.

2. Требования безопасности перед началом тестирования:

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Протереть гриф перекладины сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой, проветрить спортивный зал.

2.3. Перед тем, как приступить к тестированию учащихся, необходимо провести разминку, которая должна включать в себя упражнения, близкие по структуре к упражнениям теста.

3. Требования безопасности во время занятий:

3.1. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без учителя или его помощника, а также без страховки.

3.2. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.

3.3. Не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другим обучающимся.

3.4. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3.5. При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом учителю.

4.

Требования безопасности по окончании занятий:

4.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

4.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

Уровень физической подготовленности обучающихся 7 – 10 лет

№	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
				Для мальчиков			Для девочек		
1	Скорость	Бег 30 м, сек	7	7,5 и более	7,3 – 6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5 – 6,4	5,8 и менее
			8	7,1 и более	7,0 – 6,0	5,4 и менее	7,3 и более	7,2 – 6,2	5,6 и менее
			9	6,8 и более	6,7 – 5,7	5,1 и менее	7,0 и более	6,9 – 6,0	5,3 и менее
			10	6,6 и более	6,5 – 5,6	5,1 и менее	6,6 и более	6,5 – 5,6	5,2 и менее
2	Координация	Челночный бег 3*10 м, сек	7	11,2 и более	10,8 – 10,3	9,9 и менее	11,7 и более	11, – 10,6	10,2 и менее
			8	10,4 и более	10,0 – 9,5	9,1 и менее	11,2 и более	10,7 – 10,1	9,7 и менее
			9	10,2 и более	9,9 – 9,3	8,8 и менее	10,8 и более	10,3 – 9,7	9,3 и менее
			10	9,9 и более	9,5 – 9,0	8,6 и менее	10,4 и более	10,0 – 9,5	9,1 и менее
3	Скоростно - силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и менее	115 – 135	155 и более	85 и менее	110 – 130	150 и более
			8	110 и менее	125 – 145	165 и более	90 и менее	125 – 140	155 и более
			9	120 и менее	130 – 150	175 и более	110 и менее	135 – 150	160 и более
			10	130 и менее	140 - 160	185 и более	120 и менее	140 – 155	170 и более
4	Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 и менее	750 – 900	1100 и более	500 и менее	600 – 800	900 и более
			8	750 и менее	800 – 950	1150 и более	550 и менее	650 – 850	950 и более
			9	800 и менее	850 – 1000	1200 и более	600 и менее	700 – 900	1000 и более
			10	850 и менее	900 – 1050	1250 и более	650 и менее	750 – 950	1050 и более
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1	3 – 5	+ 9 и более	2 и менее	6 – 9	12,5 и более
			8	1	3 – 5	+7,5 и более	2 и менее	5 – 8	11,5 и более
			9	2	4 – 6	7,5 и более	2 и менее	6 – 9	13,0 и более
			10	2	4 – 6	8,5 и более	3 и менее	7 – 10	14,0 и более
6	Сила	Подтягивание	7	1	2 – 3	4 и	2 и	4 – 8	12 и

	на высокой	8	1	2 – 3	более	менее	6 – 10	более
	перекладине	9	1	3 – 4	4 и	3 и	7 – 11	14 и
	из вися, кол-	10	1	3 – 4	более	менее	8 – 12	более
	во раз (м.),на				5 и	3 и		16 и
	низкой				более	менее		более
	перекладине				5 и	4 и		18 и
	из вися лёжа,				более	менее		более
	кол-во раз							
	(д.)							

Таблица № 2

Интегральная оценка физической подготовленности обучающихся определяется по общей сумме баллов за все тесты.

Интегральная оценка физической подготовленности	Сумма баллов	
	Мальчики	Девочки
Низкий Ниже среднего – пониженный уровень	-	-
Средний Выше среднего – базовый уровень	24	-
Высокий – повышенный уровень	30	29-30

Таблица 1

Сводные результаты
итоговой работы для 2-3 класса физическая культура

		Возраст	<i>Бег 30метров</i>		<i>Челночный бег (3*10м).</i>		<i>Прыжок в длину с места</i>		<i>6- минутный бег</i>		<i>Наклон вперед из положения сидя</i>		<i>Подтягивание</i>		Баллы	Уровень
			<i>Резул</i>	<i>балл</i>	<i>Резул</i>	<i>балл</i>	<i>Резул</i>	<i>балл</i>	<i>Резул</i>	<i>балл</i>	<i>Резул</i>	<i>балл</i>	<i>Резул</i>	<i>балл</i>		
	2класс															
1	Девочка	9	5,2	5	9,2	5	157	5	980	5	13,5	5	20	5	30	повышенный
2	Девочка	9	5,5	5	9,4	4	155	5	960	5	12	5	21	5	29	повышенный
	3 класс															
1	Мальчик	10	5,0	5	8,4	5	171	5	1280	5	10	5	6	5	30	повышенный
2	Мальчик	10	5,6	4	9,0	4	159	4	1000	4	7,0	4	4	4	24	базовый
3	Мальчик	10	5,2	5	8,9	4	160	4	1010	4	6	4	2	3	24	базовый

Таблица 2

Интегральная оценка физической подготовленности обучающихся определяется по общей сумме баллов за все тесты.

Интегральная оценка физической подготовленности	Сумма баллов		Соотношение результата тестирования обучающихся 6 класса
	Мальчики	Девочки	
Низкий Ниже среднего – пониженный уровень	-	-	0%
Средний Выше среднего – базовый уровень	2 обучающихся	-	40%
Высокий – повышенный уровень	1 обучающихся	2 обучающихся	60%

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 год обучения (184 ч)

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие	1	1	-
2.	История развития легкоатлетического спорта	1	1	-
3.	Гигиена спортсмена и закаливание	1	1	-
4.	Места занятий, их оборудование и подготовка	1	1	-
5.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой	2	2	-
6.	Ознакомление с правилами соревнований	2	1	1
7.	Общая физическая и специальная подготовка	64	-	64
8.	Специальная физическая подготовка	52	-	52
9.	Подвижные игры и игровые задания	60	1	58
10.	Спортивные соревнования	Согласно плану спортивных мероприятий		
	Контрольные упражнения			
	ИТОГО	184	8	176

**Календарный учебный график
1 год обучения**

№	Месяц	Теория	ОФП	СФП	Подвижные игры	Соревнования	Всего учебных часов
1	Октябрь	1	7	4	5		17
2	Ноябрь	1	6	4	6	1	18
3	Декабрь		7	4	5	1	17
4	Январь	1	4	4	6		15
5	Февраль		6	4	6		16
6	Март	1	6	4	6		17
7	Апрель		7	5	5	1	18
8	Май	1	5	4	6	1	17
9	Июнь	1	4	4	6	1	16
10	Июль	1	6	3	6		16
11	Август						
12	Сентябрь	1	6	4	5	1	17
	За год	8	64	44	62	6	184

Содержание программы 1 года обучения

1. Вводное занятие. Правила поведения и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

2. История развития легкоатлетического спорта.

Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

3. Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий.

4. Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

5. Изучение правил техники безопасности на занятиях: на стадионе, в спортивном зале, по пути к месту занятия и обратно, требования к спортивной форме. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения. -

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

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия

1. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения;

2. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствия;

3. 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.

4. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки; подвижные игры и эстафеты.

Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.

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

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

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

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

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

5. Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 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).

Контрольные упражнения и спортивные соревнования.

Согласно плану спортивных мероприятий

1. Изучение выполнения специально-беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени назад, многоскоки, бег с переходом в быстрое ускорение;

2. Изучение правила различных подвижных игр (посредством игры) и уметь играть в изученные подвижные игры («Море волнуется», «Тише едешь -дальше будешь», «Мышеловка», «Охотники и утки», «Найди капитана», «Пятнашки», «Пятнашки-приседашки», «Пятнашки мячом», «Совушка», «Горячий камень», «Гуси, гуси», «Бездомный заяц», а также эстафеты с различными предметами и заданиями);

3. Обучение занимающихся объяснять правила различных подвижных игр;

4. Эстафеты с различными заданиями и предметами;

5. Изучение выполнения метание малого мяча с места (начинается изучение с финального усилия);

6. Выполнение упражнений для развития гибкости, укрепления и сохранения правильной осанки;

7. Изучение правила выступления на соревнованиях по лёгкой атлетике в беге на короткие и средние дистанции (с высокого старта);

8. Обучение навыкам самоконтроля за переносимостью физической нагрузки во время занятий по самочувствию;

9. Участие в соревнованиях (Открытое занятие для родителей, «Весёлые старты», школьные соревнования).

Контрольно-нормативные требования

Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения:

- бег на 30, 60, 100, 1000 м, челночный бег 3x10м;
- прыжок в длину с места;
- подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу;
- метание набивного мяча на дальность.

Контрольное тестирование проводится в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель за 1-1,5 недели до соревнований.

Планируемые результаты

Первый год обучения:

1. Знать правила техники безопасности на занятиях;
2. Знать упражнения (уметь их выполнять) для укрепления и сохранения правильной осанки;
3. Знать упражнения (уметь их выполнять) для развития гибкости;
4. Уметь проводить разминку;
5. Уметь выполнять специально-беговые упражнения;
6. Уметь выполнять эстафеты с различными заданиями и предметами;
7. Уметь выполнять метание малого мяча с места;
8. Уметь выполнять бег по сигналу из различных и.п.;
9. Знать правила и уметь играть в изученные подвижные игры;
10. Уметь объяснить правила любой подвижной игры;
11. Уметь применять навыки самоконтроля за переносимостью физической нагрузки во время занятий.

1	Октябрь	1	8	8	8	1		26
2	Ноябрь	1	9	7	9			26
3	Декабрь		8	7	9	1		25
4	Январь	1	8	7	7			23
5	Февраль		8	7	8	1		24
6	Март	1	8	8	8	1		26
7	Апрель		9	8	9	1		27
8	Май	1	8	8	8	1		26
9	Июнь	1	8	7	8	1		25
10	Июль	1	7	6	7			21
11	Август							
12	Сентябрь	1	9	7	9	1		27
	За год	8	90	80	90	8		276

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы

Материально-техническое обеспечение:

Количество учебного оборудования приведено исходя из его необходимого минимума. Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на группу);

К – полный комплект (на каждого обучающегося);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух обучающихся);

П – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек).

1. стенка гимнастическая – Ф
2. гимнастический мат – Ф
3. гимнастический конь - Д
4. гимнастическая скамейка – Ф
5. гимнастический обруч – П
6. гимнастическая скакалка – Ф
7. гимнастическая палка - П
8. мяч резиновый – П
9. мяч баскетбольный - П
10. мяч волейбольный – П
11. мяч футбольный – П
12. мяч набивной 2-3 кг - П
13. кегли – П
14. секундомер – Д
15. рулетка – Д
16. свисток – Д
17. барьер – П
18. стойки для прыжков в высоту – Д
19. планка для прыжков в высоту – Д
20. мяч теннисный – Ф
21. аптечка - Д

Информационное обеспечение программы

Интернет-ресурсы :

- Портал легкой атлетики <http://www.trackandfield.ru/>
- Легкая атлетика России <http://www.rusathletics.com/>
- Легкая атлетика: новости, результаты, фото <http://www.runners.ru/>
- All-athletics (статистика и новости)
- Sports.ru. Легкая атлетика
- Мир Легкой Атлетики
- На старт - <http://www.nastart.org/>
- Кубок Зеленцовой <https://www.zelentsovacup.ru/>

Список литературы

Нормативные правовые акты

Нормативно-правовой базой для разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Легкая атлетика» являются следующие документы:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599

3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.

4. Распоряжение Правительства РФ от 30 декабря 2012 г. №2620-р.

5. Проект межведомственной программы развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года.

6. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Для тренера-преподавателя:

1. Бочарова А.Г., Горева Т.М., Окунь В.Я. «500 лучших детских игр» – М.: ООО Издательство Яуза, ЗАО Издательство ЭКСМО-Пресс, 2002.

2. Детская лёгкая атлетика. Программа международной ассоциации лёгкоатлетических федераций. – М.: Терра – Спорт, Олимпия Пресс, 2002.

3. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа. – М. Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2002.

4. Колодницкий В.А. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика: пособие для учителей и методистов – М. «Просвещение», 2011.

5. Красикова И.С. «Осанка. Воспитание правильной осанки». Лечение нарушений осанки. – СПб. КОРОНА- Век, 2007
6. Лазарев И.В. и др. Практикум по лёгкой атлетике: Учебное пособие для студ. сред. пед. учеб. Заведений – М.: Издательский центр «Академия», 1999.
7. Лях В.И., Зданевич А.А.. Москва. «Просвещение» 2007.Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классов.
8. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха 1-4 классы- М. «Просвещение», 2012.
9. Подготовка юных лёгкоатлетов. – М.: Терра. Спорт, 2000.
10. Правила соревнований по лёгкой атлетике. – М. Терра Спорт, 2000.
11. Ярцева Е.А. «Бег и ходьба» – М. Издательский дом Мещерякова, 2012г.

Для обучающихся и родителей:

1. Брызгунов И.П., Касатикова Е.В. «Непоседливый ребёнок или всё о гиперактивных детях», Издательство Института Психотерапии - Москва, 2002.
 2. Гайс И.А. «Оздоровительная ходьба». – М. Советский спорт, 1990.
- Красикова И.С. «Осанка. Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки», – СПб. КОРОНА- Век, 2007