

Управление образования администрации города Бузулука
Оренбургской области
Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение города Бузулука
«Средняя общеобразовательная школа №13»

РАССМОТРЕНО
на Педагогическом совете
протокол № 1 от 27.08.24 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МОАУ «СОШ № 13»
_____ Кубеткин А.В.

приказ №01-08/142 от 30.08.24 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Легкая атлетика»**

Возраст обучающихся: 13-16 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Чернышова О.А., учитель физической культуры

г.Бузулук, 2024

Комплекс основных характеристик программы

1. Пояснительная записка

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 03.02.2014 г. № 11-ФЗ) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства Просвещения РФ № 533 от 30.09.2020 г. «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Постановление «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 17.03.2020 № 103 «Об утверждении временного порядка сопровождения реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Приказ №104 от 17 марта 2020 г. «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательные программы среднего профессионального образования, соответствующего дополнительного профессионального образования и дополнительные общеобразовательные программы, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации»;
- Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020г. №ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;

– Письмо Минпросвещения РФ от 07.05.2020 г. № ВБ-976_04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных технологий»;

– Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

1.1. Направленность программы: физкультурно-спортивная.

В соответствии с Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», занятия в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы могут проводиться по дополнительным общеобразовательным программам различной направленности, в том числе физкультурно-спортивной.

Программа физкультурно-спортивной направленности призвана обеспечить необходимый уровень развития жизненно важных двигательных навыков и физических качеств, и создает предпосылки для многообразных проявлений творческой активности. Занятия физической культурой способствуют гармонизации телесного и духовного единства учащихся, формированию у них таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие. Физкультурно-спортивная направленность является одной из важных направленностей дополнительного образования. Здесь особое значение придаётся повышению уровня физического развития обучающихся, создания положительной мотивации к здоровому образу жизни.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности сконцентрирована на укреплении здоровья, формировании навыков здорового образа жизни, двигательных умений и навыков физкультурно-спортивной деятельности, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, занятия физкультурой и спортом структурируются по трем основным разделам:

- знания (информационный компонент деятельности),
- физическое совершенствование (мотивационно - процессуальный компонент деятельности),
- способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

Физкультурно - спортивная деятельность направлена на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях спортом и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. На занятиях в объединениях данной направленности даются теоретические сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности.

Физкультурно - спортивная деятельность соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

1.2. Уровень освоения программы: базовый

1.3. Актуальность программы

Согласно Федеральному закону Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» дополнительное образование направлено на формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени. Дополнительное образование детей обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности.

Основное предназначение дополнительного образования - удовлетворение разнообразных потребностей детей в познании и общении, которые далеко не всегда могут быть реализованы в рамках предметного обучения в школе.

1.4. Отличительные особенности Программы

Школьное дополнительное образование способствует возникновению у ребенка потребности в саморазвитии, формирует у него готовность и привычку к творческой деятельности, повышает его собственную самооценку и его статус в глазах сверстников, педагогов, родителей. Занятость обучающихся во внеучебное время содействует укреплению самодисциплины, развитию самоорганизованности и самоконтроля лицеистов, появлению навыков содержательного проведения досуга, позволяет формировать у детей практические навыки здорового образа жизни, умение противостоять негативному воздействию окружающей среды.

Массовое участие детей в досуговых программах способствует сплочению школьного коллектива, укреплению традиций МОАУ «СОШ № 13», утверждению благоприятного социально - психологического климата. Молодежь равнодушна к образованию, но хотела бы, чтобы оно было более жизненным и личностно ориентированным. Очевидно, что одно только базовое образование не в состоянии решить эту проблему. Поэтому так важно умело использовать огромные возможности дополнительного образования, благодаря которому каждый ученик действительно получит возможность самостоятельно выбрать вид деятельности, определить свой собственный образовательный путь.

Для системной и качественной реализации дополнительного образования в МОАУ «СОШ № 13» и была создана дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности (далее Программа). В Программе отражены цели и задачи, направленные на развитие системы дополнительного образования в лицее, а также средства и механизмы, обеспечивающие их практическую реализацию. Конечным результатом реализации программы стала вариативная система дополнительного образования, которая создает условия для свободного развития личности каждого ученика лицея.

1.5. Адресат Программы

Программа предназначена для детей в возрасте от 13 до 16 лет в свободное внеучебное время. Деятельность по организации дополнительного образования детей осуществляется на основе дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности. Прием обучающихся в объединения дополнительного образования детей осуществляется на основе свободного выбора детьми дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

Учреждение может реализовывать дополнительные общеразвивающие программы в течение всего календарного года, включая каникулярное время, за исключением летних каникул. Во время летних каникул учебный процесс может продолжаться (если это предусмотрено дополнительными общеразвивающими программами) в форме походов, сборов, экспедиций, лагерей разной направленности и т.п. Состав обучающихся в этот период может быть переменным.

1.6. Объем и срок освоения Программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» физкультурно-спортивной направленности рассчитана на 1 год.

Объем программы определяется в зависимости от количества учебных часов и количества групп обучающихся .

1.7. Формы организации образовательного процесса

При реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения. С учетом потребностей, возможностей обучающегося и в зависимости от объема обязательных занятий педагога дополнительного образования с обучающимися осуществляется в очной, очно-заочной или заочной форме. Дополнительная общеразвивающая программа может реализовываться как самостоятельно, так и посредством сетевых форм. При реализации дополнительных общеобразовательных программ могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение. Также может применяться форма организации образовательной деятельности, основанная на модульном принципе представления содержания программы и построения учебных планов.

Существуют следующие формы деятельности по дополнительной общеразвивающей программе.

Кружок – одна из самых распространённых форм объединения детей. Кружок выполняет функции расширения, углубления, компенсации предметных знаний; приобщение детей к разнообразным социокультурным видам деятельности; расширение коммуникативного опыта; организации детского досуга и отдыха. Обучение проводится по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе, где чётко указано время учебных занятий по годам обучения.

Секция – объединение детей, в работе которого обязательно присутствует и обучение, в результате чего ребятам прививаются определённые умения и навыки, и соревнования, где эти умения проверяются.

Клуб – объединение детей с целью общения по интересам, проведение совместных занятий и организация досуговой занятости и т.д.

1.8. Режим занятий в соответствии с расписанием дополнительного образования

2. Цель и задачи программы

Цель программы: создание оптимальных педагогических условий для всестороннего удовлетворения потребностей обучающихся и развития их индивидуальных склонностей и способностей, развития мотивации личности к познанию и творчеству посредством реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в интересах личности обучающихся.

Задачи программы

1. Сформировать систему дополнительного образования в МОАУ «СОШ № 13», позволяющую создать условия для полноценного развития личности обучающихся.
2. Охватить максимальное количество обучающихся дополнительным образованием.
3. Разработать и реализовать дополнительные общеразвивающие программы физкультурно-спортивной направленности, максимально удовлетворяющие запросам обучающихся.
4. Способствовать интеллектуальному, физическому развитию детей и подростков.
5. Предупредить асоциальное поведение обучающихся; обеспечить внеурочную занятость подростков «группы риска».
6. Повысить творческий потенциал педагогических кадров; обеспечить использование инновационных педагогических идей, образовательных моделей, технологий; создать методическую копилку дополнительного образования в МОАУ «СОШ № 13».
7. Создать условия для реализации потребностей детей в занятиях физической культурой и спортом.

3. Содержание программы

3.1. Учебный план

Закон «Об образовании в РФ» предопределяет необходимость и обязательность учебного плана в качестве нормативно-регулирующего средства деятельности всех типов и видов учреждений образования. Закон предоставляет право самостоятельного выбора формы учебного плана в соответствии с целями, концепцией, содержанием дополнительных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности.

Тематическое планирование.

№п/п	Содержание учебного материала
1	Раздел 1.Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности
2	Раздел 2.История развития легкой атлетики
3	Раздел 3.Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта
4	Раздел 4.Практические занятия
4.1	Спортивная ходьба
4.2	Изучение техники бега.
4.3	Бег на короткие дистанции
5.	Раздел 5. «Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта» (1 час).
5.1	Прыжки в высоту и длину. Общие основы техники прыжков.
6	Раздел 6. Практические занятия (82 часов)
6.1	Прыжки в длину
6.2	Эстафетный бег
6.3	Прыжки в высоту
6.4	Кроссовая подготовка
6.5	Спортивная ходьба
6.6	Бег на короткие дистанции
6.7	Прыжки в длину

6.8	Метание мяча
6.9	Эстафетный бег
6.10	Прыжки в высоту
6.11	Кроссовая подготовка

Календарно- тематическое планирование по легкой атлетике

№ занятия	Содержание занятия
Раздел 1. «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» (2 часа.)	
1	Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья. Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.
2	Общие представления об оздоровительном беге. Требования к безопасности и профилактике травматизма. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.
Раздел 2. «История развития легкой атлетики» (1 час).	
3	История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России.
Раздел 3. «Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта» (1 час).	
4	Анализ техники ходьбы и бега. Виды спортивного бега (спринт, бег на выносливость). Основные кинематические и динамические параметры. Отталкивание, полет. Амортизация, момент вертикали. Понятие о темпе и ритме. Изменение основных параметров в зависимости от длины дистанции. Особенности техники бега по повороту, старт, стартовый разгон, их разновидности. Стартовые колодки и их расстановка. Кривая изменения скорости в спринтерском беге, средних и длинных дистанциях.
Раздел 4. Практические занятия (18 часов)	
Спортивная ходьба (3 часа)	
5	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники спортивной ходьбы - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног.
6	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра
7	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Мини-соревнования по спортивной ходьбе.
Изучение техники бега (5 часов)	
8	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега. - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног.

9	ОФП. Низкий старт, стартовый разбег.
10	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.
11	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.
12	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.
	Бег на короткие дистанции (10 часов)
13	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега на короткие дистанции: - ознакомление с техникой - изучение техники бега по прямой
14	Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.
15	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники высокого старта - выполнение стартовых положений
16	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники высокого старта - поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.
17	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники низкого старта (варианты низкого старта). - установление стартовых колодок - выполнение стартовых команд
18	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники низкого старта (варианты низкого старта); - установление стартовых колодок
19	Обучение технике спринтерского бега: - выполнение стартовых команд - повторные старты без сигнала и по сигналу - изучение техники стартового разгона - изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции
20	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники бега по повороту - изучение техники низкого старта на повороте - изучение техники финиширования - совершенствование в технике бега
21	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.
22	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры
Раздел 5. «Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта» (1 час).	
23	Прыжки в высоту и длину. Общие основы техники прыжков. Понятие об отталкивании в прыжках. Суммарное измерение углов отталкивания. Механизм отталкивания. Модельные характеристики прыгунов и ростовой индекс. Анализ техники прыжков «согнув ноги» и «перешагивание». Сравнительный анализ отдельных фаз прыжков. Динамические и кинематические характеристики прыжков. Общность техники отталкивания и прохождения момента вертикали.
Раздел 6. Практические занятия (82 часов)	
	Прыжки в длину (6 часов)
24	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с разбега.
25	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - ознакомление с техникой - изучение отталкивания

	- изучение сочетания разбега с отталкиванием
26	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение техники полетной фазы - изучение группировки и приземления
27	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение прыжка в целом - совершенствование техники
28	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.
29	ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.
	Эстафетный бег (5 часов)
30	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.
31	ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры
32	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.
33	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.
34	Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.
	Прыжки в высоту (8 часов)
35	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.
36	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники отталкивания - изучение ритма последних шагов разбега и техники подготовки к отталкиванию.
37	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники перехода через планку
38	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники приземления
39	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники прыжка в целом
40	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.
41	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Подвижная игра.
42	Контрольное занятие: прыжки в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра.
	Кроссовая подготовка (17 часов)
43	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.
44	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.
45	Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.
46	СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.
47	Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники).
48	СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей

	физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту.
49	Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки. Контрольный урок: бег 60 м. Прыжки в высоту «Перешагивание» 5-7 шагов. Подвижная игра.
50	СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.
51	СП. Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м..
52	ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.
53	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.
54	ОФП. Кроссовый бег 1000 м.
55	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.
56	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.
57	ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.
58	ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.
59	Соревнования по бегу на длинные дистанции.
	Спортивная ходьба (2 часа)
60	Инструктаж по ТБ. ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра
61	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Соревнования по спортивной ходьбе.
	Бег на короткие дистанции (8 часов)
62	Инструктаж по ТБ. ОФП. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по прямой. Подвижная игра
63	Совершенствование техники спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.
64	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег с высокого старта. Выполнение стартовых положений. Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.
65	Совершенствование техники спринтерского бега: Бег с низкого старта. (варианты низкого старта). Установление стартовых колодок. Выполнение стартовых команд
66	Совершенствование техники спринтерского бега: - выполнение стартовых команд - повторные старты без сигнала и по сигналу - изучение техники стартового разгона - изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции
67	Совершенствование техники спринтерского бега: - бег по повороту - низкий старт на повороте - техника финиширования - совершенствование в технике бега
68	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.
69	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры

	Прыжки в длину (5 часов)
70	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.
71	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - отталкивание, - сочетание разбега с отталкиванием
72	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - техника полетной фазы, - группировка и приземление
73	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.
74	Соревнования по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.
	Метание мяча (4 часа)
75	ОФП. Совершенствование техники метания мяча
76	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг.
77	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе
78	Соревнования по метанию мяча на дальность.
	Эстафетный бег (2 часа)
79	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижная игра.
80	ОРУ. Встречная эстафета. Эстафета 4 по 100. Подвижные игры
	Прыжки в высоту (8 часов)
81	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.
82	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - техника отталкивания - ритм последних шагов разбега и техника подготовки к отталкиванию.
83	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Переход через планку. Бег в медленном темпе.
84	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» Техника приземления
85	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники прыжка в целом
86	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.
87	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Подвижная игра.
88	Соревнования по прыжкам в высоту.
	Раздел 7.Кроссовая подготовка (17часов)
89	Инструктаж по ТБ. ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.
90	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.
91	Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.
92	СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.
93	Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование

	техники).
94	СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту.
95	Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки. Контрольный урок: бег 60 м. Прыжки в высоту «Перешагивание» 5-7 шагов. Подвижная игра.
96	СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.
97	СП. Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м..
98	ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.
99	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.
100	ОФП. Кроссовый бег 1000 м.
101	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.
102	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.

2. Условия реализации Программы

Каждый обучающийся имеет право заниматься в нескольких объединениях разного профиля, однако, в соответствии с СанПиНом, посещение ребенком занятий более чем в 2-х объединениях не рекомендуется. Предпочтительно совмещение занятий спортивного и неспортивного профиля. Занятия детей в системе дополнительного образования могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни и каникулы. Между учебными занятиями и посещением объединений дополнительного образования детей должен быть перерыв для отдыха не менее часа.

Деятельность детей осуществляется по группам, индивидуально или всем составом объединения, как в одновозрастных, так и в разновозрастных объединениях по интересам (клубы, студии, театр и т.п.). В работе объединений могут принимать участие родители, без включения в списочный состав и по согласованию с педагогом.

Учитывая особенности и содержание работы учебной группы, исходя из педагогической целесообразности, педагог может проводить занятия со всем составом коллектива, по группам и индивидуально; может вести индивидуальные занятия с детьми-инвалидами по месту жительства.

Рекомендуемая продолжительность индивидуальных занятий с детьми - от 30 до 60 минут 2 раза в неделю. Продолжительность и периодичность

индивидуальных занятий устанавливается и обосновывается Уставом учреждения и программой педагога.

Материально-техническая база

Спортзалов – 1, площадок – 1, стадионов – 1, полоса препятствия – 1.

3.4. Формы аттестации

Образовательный процесс в системе дополнительного образования детей представляет собой специально организованную деятельность педагогов и обучающихся, направленную на решение задач обучения, воспитания и развития детей. В педагогической теории и практике измерение и оценка результатов образовательного процесса всегда остаются в центре внимания, поскольку они лежат в основе определения эффективности и дальнейшего пути совершенствования содержания, методов и организации обучения. Лучшим средством оценки результатов освоения Программы является аттестация обучающихся.

Аттестация – это оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ различной направленности.

Цель аттестации – выявление исходного, текущего, промежуточного и итогового уровня развития теоретических знаний, практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

Содержание аттестации

- Входной контроль (предварительная аттестация) – это оценка исходного уровня знаний перед началом образовательного процесса. Проводится с целью определения уровня развития детей.

- Текущий контроль – это оценка качества усвоения обучающимися учебного материала; отслеживание активности обучающихся.

- Промежуточная аттестация – это оценка качества усвоения обучающимися учебного материала по итогам учебного периода (этапа/года обучения).

- Итоговая аттестация – это оценка уровня достижений обучающихся по завершении освоения дополнительной общеобразовательной программы с целью определения изменения уровня развития детей, их творческих способностей; заключительная проверка знаний, умений, навыков.

Проведение входного контроля (предварительной аттестации) и текущей аттестации осуществляется самим педагогом. После того, как проведена

предварительная аттестация, частота дальнейших проверок зависит от предпочтений педагога: текущий контроль может проводиться на каждом занятии, после изучения каждой темы (тематический контроль) или раздела. Можно выбрать в качестве рубежа определенный период: календарный месяц, учебную четверть и т.п.

Проведение промежуточной аттестации обязательно для учащихся и педагогов образовательной организации. В соответствии со ст.59 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»: итоговая аттестация представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися образовательной программы. Федеральный закон № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" не предусматривает проведение итоговой аттестации по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам (ст.75), но и не запрещает её проведение (ст.60) с целью установления:

- соответствия результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы заявленным целям, задачам и планируемым результатам обучения;
- соответствия процесса организации и осуществления дополнительной общеразвивающей программы установленным требованиям к порядку и условиям её реализации.

Итоговая аттестация осуществляется аттестационной комиссией Учреждения и оформляется в виде протоколов по каждой учебной группе (объединению), которые сдаются председателем аттестационной комиссии директору Учреждения. Состав аттестационной комиссии определяется приказом директора и не может быть менее трех человек. В аттестационную комиссию могут входить педагогические работники по усмотрению администрации. Педагог дополнительного образования, чьи обучающиеся проходят итоговую аттестацию, в состав аттестационной комиссии не включается.

В дополнительном образовании используются следующие формы аттестации: зачет, открытое занятие, спортивные соревнования, День здоровья эстафета, турнир, сдача нормативов.

К формам предъявления результата относят: участие соревнованиях, открытые занятия, портфолио достижений.

3. Планируемые результаты

Основными показателями эффективности и результативности работы педагогов дополнительного образования МОАУ «СОШ № 13» являются:

- заинтересованность обучающихся и их родителей (законных представителей) в реализации дополнительного образования в МОАУ «СОШ № 13»;

- спортивные достижения обучающихся (результаты участия в спортивных соревнованиях, олимпиадах) муниципального, регионального и федерального уровней;

- связь с социумом.

Выделяются следующие показатели результативности педагогического процесса:

1. Сохранность контингента.
2. Умение педагога определить индивидуальный рост воспитанника, спрогнозировать перспективу творческого развития.
3. Отношение детей к занятиям в данном коллективе и к педагогу.
4. Успешное освоение детьми программы.
5. Соответствие результатов деятельности целевым установкам.
6. Создание образовательных и учебных программ, способных увлечь и заинтересовать детей.
7. Результаты зачетов, экзаменов, соревнований и т.д.
8. Экспертные оценки специалистов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Горский В. А., Журкина А. Я., Ляшко Л.Ю., Усанов В. В. Система дополнительного образования детей /Дополнительное образование. 1999 № 3
2. Евладова Е.Б., Логинова Л.Г., Михайлова Н.Н. Дополнительное образование детей: – М.: 2002.
3. Лебедев О.Е. Дополнительное образование детей. – М. 2000.
4. Иваненко И.Н. Насущные проблемы развития системы дополнительного образования детей //Дополнительное образование, 2005. – № 9. – С. 21 – 23.
5. festival.1september.ru.
5. Буйлова Л.Н., Кленова Н.В. Дополнительное образование в современной школе / М.: «Сентябрь», 2005. – 192 с.
6. Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя. М.,2010.
7. Д.В.Григорьев, Б.В.Куприянов. Программы внеурочной деятельности. М.,2010.
8. Н.А. Салык. Требования к организации внеурочной деятельности. <http://tiuu.ru/content/pages/228.htm>.
9. С.А. Федорова Развитие УУД обучающихся во внеурочной деятельности. [Управление начальной школой , №12 , 2012 г.](#)

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ГИМНАСТИКИ ГЛАЗ

(Приложение 5 к СанПиН 2.4.2.2821-10)

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4 – 5 раз.

2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5)).

Повторять 4 - 5 раз.

3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4 – 5 раз.

4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторять 4 - 5 раз

5. В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторять 1 – 2 раза.

В качестве примера можно предложить еще несколько вариантов проведения зрительной гимнастики:

Вариант 1

1. Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3-4 раза.

4. Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх – налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Вариант 2

1. Закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

2. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6.

Повторить 4-5 раз.

3. Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

4. При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; после чего аналогичным образом вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.

Вариант 3

1. Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10-15.

2. Не поворачивая головы (голова прямо) с закрытыми глазами, посмотреть направо на счет 1-4, затем налево на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25-30 см, на счет 1-4, потом перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

4. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения в правую сторону, столько же в левую сторону и, расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МИНУТОК (ФМ)

(Приложение 4 к СанПиН 2.4.2.2821-10)

□ ФМ для улучшения мозгового кровообращения:

1. Исходное положение (далее - и.п.) - сидя на стуле. 1 - 2 - отвести голову назад и плавно наклонить назад, 3 - 4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать.

Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.

3. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 - и.п., 3 - 4 - то же правой рукой.

Повторить 4 - 6 раз.

Темп медленный.

□ ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук:

1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх. 2 - поменять положения рук. Повторить 3 - 4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

2. И.п. - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1 - 2 - свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3 - 4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6 - 8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

3. И.п. - сидя, руки вверх. 1 - сжать кисти в кулак. 2 - разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

□ ФМ для снятия утомления с туловища:

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

2. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - 5 - круговые движения тазом в одну сторону. 4 - 6 - то же в другую сторону. 7 - 8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

3. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - 2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх. 3 - 4 - и.п., 5 - 8 - то же в другую сторону.

Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.