

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области

ОГБОУ «Гимназия №1 имени В.И. Ленина»

РАССМОТРЕНО

на заседании кафедры ФК

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по
НМР

УТВЕРЖДЕНО

И.О. директора гимназии1

Усачева В.Н.

Лебедева О.Ю.

Павлова Н.В.

Протокол №1 от «28»августа.
2023г.

Протокол НМС №1 от «28»
августа2023г.

Приказ №215 от «29» августа
2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

«Легкая атлетика»

на 2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Программа разработана на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности «Легкая атлетика» (ФГОС) под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2011 год), на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2012. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)

Никогда за всю историю общества движение не было столь необходимым человеку, как в наши дни. Исключительный интерес к этой проблеме определяется в первую очередь, тем, что возможности человеческого организма огромны, а реализовать их не всегда удается. И наиболее доступным средством увеличения потенциала здоровья, как считают ученые, является именно занятия легкой атлетикой.

Легкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, не зря называют "королевой спорта". По количеству разыгрываемых комплектов медалей, представительству стран-участниц всех континентов и числу зрителей, наблюдающих за соревнованиями на стотысячных стадионах, она не имеет себе равных. Образовательная программа «Легкая атлетика» имеет спортивно - оздоровительную направленность, подготовлена с учетом базовых требований и учебных программ для занятий во внеурочное время.

Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества - выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности - в трудовой деятельности. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Все кто занимаются легкой атлетикой, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха. Кроме этого, легкая атлетика имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и тому подобное).

Легкоатлетические упражнения требуют от детей развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений.

Актуальность занятий легкой атлетикой со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Постоянно растет число детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи. Характерной особенностью является рост числа социально обусловленных заболеваний.

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

Отличительной особенностью представленной программы является то, что она, основываясь на курсе обучения, раскрывает обязательный минимум для такого рода программ. В программе отражены основные задачи на этапах годичного цикла тренировки, построение учебно - тренировочного процесса на этапах: начальной подготовки, специальной подготовке; этапе спортивного совершенствования, распределение объемов основных средств и

интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах; участие в соревнованиях по их значимости. Также особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годового цикла тренировки, рассчитанную на 35 недель. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области легкой атлетики. Данная программа создает условия для развития и подъема массовости в городе занимающимися легкой атлетикой.

Педагогической целесообразностью создания программы можно считать, что программа по легкой атлетике является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности школьника при занятиях легкой атлетикой.

Цель программы – создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике.

Целостная система подготовки решает следующие **основные задачи**:

Обучающие:

- формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.

Развивающие:

- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- развития морально
- волевых качеств;
- развития внимания, мышления.

Воспитательные:

- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям,
- взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

Группы учащихся комплектуются согласно СанПиНа 2003г. в соответствии с возрастом детей и, исходя из уровня их подготовленности. Нормальное количество учащихся в группе 10-12 человек (см. рекомендуемый режим занятий в объединениях различного профиля СанПиН).

Программа реализуется на базе гимназии №1 г. Ульяновска.

Возраст детей: программа составлена для учащихся 5-8 классов (возраст учащихся – 11-14 лет).

Сроки реализации: программа рассчитана на 35 недель в год (8 час в неделю, всего – 280 часов).

Этапы: первый этап - включает в себя развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники избранного вида спорта (5-6 класс);

второй этап - дальнейшее развитие базовых основ техники и основных физических качеств и двигательных навыков(7-8 класс);

Формы и режим занятия: групповые занятия, длительность занятия – 40 минут

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- **образовательно-познавательной направленности** знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- **образовательно-предметной направленности** используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;
- **образовательно-тренировочной направленности** используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на

этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

Основными формами подведения итогов программы являются:

- тестирование;
- умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжков и метаний, выполнять индивидуальные и коллективные действия.
- знание основ техники легкоатлетических, специальных беговых упражнений и способность применения их на практике;
- способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по легкой атлетике.

Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля:**

вводный, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;

итоговый, проводимый после завершения всей учебной программы.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

- выполнение контрольных нормативов;
- овладение теоретическими знаниями;
- знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных беговых упражнений;
- способность применять основные приёмы самоконтроля;
- знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
- знание основ истории развития лёгкой атлетики

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Ожидаемые результаты к уровню подготовленности учащихся:

В результате изучения раздела «Лёгкая атлетика» курса «Физическая культура» на занятиях и во внеурочной деятельности учащиеся должны

Характеризовать

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

Уметь

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

Демонстрировать:

5-6 класс

Оценка	Прыжок в длину с места (см)		Бег 30м (сек)		Подтягивание (мальчики)	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30сек. (девочки)	Бег 1000м (мин. сек.)	
	мальчики	девочки	мальчики	Девочки			мальчи ки	девочки
Высокий	190	170	4.9	5.0	9	20	4.35	5.10
Средний	170	150	5.4	5.6	6	17	5.08	6.20
Низкий	150	130	6.0	6.3	2	11	6.30	7.05

7-8 класс

Оценка	Прыжок в длину с места (см)		Бег 30м (сек)		Подтягивание (мальчики)	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30сек. (девочки)	Бег 1000м (мин. сек.)	
	мальчики	девочки					мальчики	девочки
Высокий	208	185	4.7	4.9	10	22	4.05	4.55
Средний	190	170	5.4	5.5	8	19	5.15	5.30
Низкий	170	143	5.8	6.1	3	12	6.00	6.45

I. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ.

По нашему мнению, одной из эффективных организационных форм предварительной спортивной подготовки детей школьного возраста является организация учебно-тренировочных занятий в общеобразовательной школе. Такая форма обеспечивает оптимальное сочетание обучения в школе с возможностью занятий спортом, способствует повышению работоспособности и улучшению здоровья учащихся. Такая работа, по существу, должна стать основой возрождения и развития массового школьного спорта. Учитывая важность и актуальность изучения проблемы рациональной организации и методики осуществления предварительной спортивной подготовки в общеобразовательной школе, мы поставили задачу интеграции деятельности ДЮСШ и общеобразовательной школы.

Характеризуя особенности построения различных структурных звеньев тренировочного процесса на этапе предварительной подготовки, отметим, что программа данного этапа должна быть многофакторной, а ее содержание многоборным, с широким использованием спортивно-игрового метода, элементов гимнастики, акробатики, комплекса круговой тренировки. Естественно, данный этап предусматривает использование в широком диапазоне упражнений из легкой атлетики и других видов спорта.

В факторной структуре предварительной спортивной подготовки биологические показатели, в частности физическое развитие, являются ведущими.

Общая направленность предварительной подготовки учащихся - развитие основных двигательных способностей, что достигается разнообразными средствами тренировочного воздействия.

Годичная тренировка на этапе предварительной подготовки, по сути, представляет собой сплошной подготовительный период. В работе с начинающими спортсменами не ставится задача управления развитием спортивной формы, что, естественно, исключает и необходимость годичной тренировки. Ее структура - цепь стандартных микроциклов, и все микроциклы - просто тренирующие. В каждом из них должны дидактически правильно осуществляться обучение основам, техники и тактики вида спорта, развитие различных двигательных качеств, т.е. планомерно решаться задачи различных сторон подготовки, в конечном счете обеспечивающие прочный фундамент общей подготовленности для дальнейшего спортивного совершенствования.

Основной структурной единицей на этапе предварительной подготовки является **учебно-тренировочный урок**, который направлен в основном на всестороннее развитие физических и координационных способностей юных спортсменов и имеет общефизическую направленность. По своей структуре он не отличается от урока физической культуры. Каждое занятие состоит из трех частей - подготовительной (разминка), основной и заключительной. Однако урок может проводиться от 1.5 до 2 часов.

Отличительная особенность планирования отдельных занятий - их комплектность, предусматривающая одновременное развитие различных качеств и способностей детей. Занятия комплексной направленности в гораздо большей степени, чем занятия избирательной направленности, способствующие преимущественному развитию отдельных свойств и способностей детей, соответствуют задачам предварительной подготовки. Они более эмоциональны, разносторонне воздействуют на функциональную и психическую сферы юных спортсменов.

Выбор объемов тренировочных нагрузок, средств воздействия и форм организации занятий обусловлен общими закономерностями функционирования системы физического воспитания учащихся.

Анализ подготовки юных спортсменов 9-12 лет показал, что основными задачами в группах начальной подготовки на этапе предварительной спортивной подготовки являются: укрепление здоровья, разносторонняя физическая подготовка, овладение основными двигательными навыками, техникой видов легкой атлетики и других видов спорта, воспитание морально-волевых качеств. На базе разносторонней физической подготовки и овладения основами легкоатлетических движений возможно осуществление отбора детей для занятий в пяти основных группах легкой атлетики: спринтерском и барьерном беге, беге на выносливость и спортивной ходьбе, прыжках, метаниях, многоборьях.

Таким образом, **главной задачей этапа предварительной подготовки** является разносторонняя физическая и техническая подготовка детей на основе видов легкой атлетики, а затем отбор их для специализации по группам видов.

Соотношение средств общей и специальной физической подготовки по годам обучения (%)

Средства подготовки	Группы начальной подготовки	Учебно-тренировочные группы
----------------------------	------------------------------------	------------------------------------

	1-й год	2-й год	1 –й год	2-й год	3-й год	4-й год
ОФП	80-90	80-85	70-80	50-60	30-40	30-40
СФП	10-20	15-20	20-30	40-50	60-70	60-70

Исходя из структуры школьного учебного года и занятости в нем детей, учебно-тренировочный процесс в группе начальной подготовки мы построили по типу блочной системы.

Первые два года он должен быть направлен на общую физическую подготовку и строится на основе единства обучения и воспитания двигательных качеств детей, что обеспечивает освоение ими рациональных способов управления разнообразными движениями и количественные и качественные изменения их двигательных возможностей и физической работоспособности.

Годичный цикл разбивается на пять блоков, каждый из которых имеет этап базовой подготовки и этап реализации. Первые четыре блока по длительности соответствуют I, II, III, IV четвертям учебного года, а пятый - продолжительности летнего каникулярного отдыха. Общая направленность учебно-тренировочного процесса преследовала цель выработать устойчивую мотивацию к систематическим занятиям физической культурой и спортом, в частности легкой атлетикой, на основе средств общей физической подготовки.

В I четверти (1-й блок) в основном решается задача формирования простейших неспециализированных умений и навыков (различные виды бега, прыжков, метаний, элементов гимнастики и акробатики, спортивных игр и т.д.).

Во II четверти (2-й блок) решаются задачи по комплексному воспитанию двигательных качеств. Методика работы на этом этапе подробно описана ниже.

Содержанием работы в III четверти является сопряженная подготовка. В IV четверти (4-й блок) осуществляется ознакомление с видами легкой атлетики. Причем половину времени занятий отводится на просмотр техники видов легкой атлетики, разбор и объяснение правил соревнований, техники безопасности в занятиях легкой атлетикой и т.п. (специальная теоретическая подготовка), а 50% - на проведение различных подвижных игр, веселых эстафет с простейшими элементами техники видов легкой атлетики (специальная двигательная подготовка).

Построение спортивной тренировки в группах начальной подготовки по типу блочной системы полностью соответствует структуре школьного учебного года, в результате чего оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи как в школе, так и в ДЮСШ решаются на единой основе, без рассогласования во времени. Все это позволит выработать у учащихся стойкий интерес и осознанную привычку к систематическим занятиям спортом. Кроме того, преимущественная направленность и концентрация во времени позволит более целенаправленно решать образовательные задачи и задачи по комплексному воспитанию двигательных качеств учащихся.

Здесь необходимо отметить, что в тренировочных занятиях применяли следующие **методы выполнения упражнений**:

равномерный, повторный, переменный, игровой, круговой и соревновательный. Но не реже одного раза в неделю проводить занятия с использованием игрового метода типа "круговой тренировки".

В задании обычно 7-8 пунктов (станций). Полный круг занимающиеся проходят не более двух раз.

Примерное содержание занятия, направленного на воспитание ловкости и координационных способностей, представлено ниже:

1-я станция. "Делай наоборот". Один ученик из пары выполняет упражнение стоя руки вверх, другой приседает держа руки назад и т.д.

2-я станция. Попадание пятью теннисными мячами в коробку на расстоянии 10 м, кто больше.

3-я станция. Пробегание через 10 набивных мячей, расставленных на расстоянии 1 м, так, чтобы не зацепить их.

4-я станция. Перепрыгивание через расположенные на расстоянии 1,5-2,5 м три стопки поролоновых мешочков. Необходимо перепрыгнуть эти стопки так, чтобы не зацепить их.

5-я станция. "Передай и подсчитай". Ученики стоят друг против друга и бросают мяч, стараясь как можно быстрее передать его и посчитать, сколько раз они это сделали.

6-я станция. Прыжки в парах через скакалку, кто выполнит больше прыжков.

7-я станция. Приседания за 10 с, кто больше присядет и встанет.

Наша методика предусматривает применение в учебно-тренировочных занятиях средств разносторонней общей физической подготовки (ОФП) и выполнение таких легкоатлетических упражнений, как бег на различные дистанции с различной скоростью, прыжки, метания, специальные и имитационные

упражнения. В разносторонней ОФП используются упражнения из других видов спорта, спортивные и подвижные игры (табл. 2).

Таблица 2. Примерное распределение тренировочных средств (в часах)

Виды тренировочных средств

Средства общей физической подготовки:

- легкоатлетические упражнения	60
- гимнастика с элементами акробатики	16
- спортивные игры	40
- подвижные игры	80
- плавание	20
Обучение основам техники л/атлетики	70
Количество занятий в год	280

Объем средств ОФП на 1-м и 2-м годах обучения составил примерно 75-80% времени от общего объема тренировки. Для 3-го года обучения этот объем составил до 65%, а 20% времени отводили специальной физической подготовке (СФП), участию в соревнованиях, тестированию и контрольным упражнениям, выполнению основных легкоатлетических упражнений с соревновательной целью.

Примерный учебный план на 35 недель учебно-тренировочных занятий, ч

Разделы программы	Год обучения		
	СОГ 1	СОГ 2	СОГ 3
	11-12 лет	13-14 лет	14-15 лет
1. Общая физическая подготовка	180	160	120
2. Специальная физическая подготовка	54	60	100
3. Теоретическая подготовка	12	10	10
4. Техничко-тактическая подготовка	30	46	44
5. Контрольно-переводные испытания	2	2	2
6. Участие в соревнованиях (кол-во)	2	2	4
Всего	280	280	280

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В подготовке учащихся исключительно важную роль играет их теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка учащихся осуществляется на всех годах обучения. На каждом из них используются свои специфические средства и методы подготовки.

Основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов), просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.

1. Тема: История развития легкой атлетики.

СОГ-1.

- Легкая атлетика как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.
- История развития легкой атлетики.
- Легкая атлетика - как вид спорта.(история)

СОГ - 2.

- Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.
- Легкая атлетика - как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

СОГ - 3.

- Легкая атлетика как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.
- Исторический очерк развития легкой атлетики
- Выдающиеся отечественные спортсмены (чемпионы и призеры Олимпийский игр, чемпионатов мира и Европы, рекордсмены мира и Европы, края, города)

2. Тема: Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха, питание.

СОГ-1

- Понятие о гигиене и санитарии.
- Общие представления об основных системах энергообеспечения человека.
- Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.
- Средства закаливания организма - солнце, воздух, вода.

СОГ-2

- Понятие о гигиене и санитарии.
- Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами.
- Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
- Значение закаливания. Средства закаливания - солнце, воздух, вода.

СОГ-3

- Понятие о гигиене и санитарии.
- Режим и питание. Значение правильного питания. Назначение жиров, белков, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизнедеятельности.
- Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности.
- Режим - учебный, отдыха, питания, тренировки, сна. Распорядок спортсмена.
- Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

3.Тема: Правила организации учебного процесса , нормы безопасного поведения

СОГ-1

- Санитарные требования к спортивному залу.
- Требования к инвентарю для проведения учебного процесса.
- Правильный отбор инвентаря

СОГ-2

- Санитарные требования к спортивному залу.
- Требования к инвентарю для проведения учебного процесса.
- Правильный отбор инвентаря

СОГ-3

- Санитарные требования к спортивному залу.
- Требования к инвентарю для проведения учебного процесса.
- Правильный отбор инвентаря

4 Тема: - Самоконтроль

СОГ-1

- Сущность самоконтроля и роль его при занятиях.
- Значение врачебного исследования оценки физического развития и степени тренированности.

СОГ-2

- Понятие о тренированности, утомлении, перетренированности.
- Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля.
- Самоконтроль - важное средство, дополняющее врачебный контроль.
- Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели: пульс, дыхание, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие.

СОГ-3

- Врачебный контроль. Оказание первой медицинской помощи.

- Основы спортивного массажа: понятие массажа и его влияние на кожу, связочно-суставной аппарат, мышцы, кровеносную, лимфатическую, дыхательную и нервную систему, обмен веществ. Виды последовательности массажных приемов: поглаживание, растирание, разминание, выжимание, поколачивание, похлопывание, рубление, потряхивание, встряхивание, валяние, (согревающий, успокаивающий, возбуждающий, восстановительный).

- Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для легкоатлета меры их профилактики. (во время занятий могут возникнуть различные травмы, и тогда надо своевременно и быстро оказать первую доврачебную помощь.

- Самомассаж при травмах. Приемы. Техника.

2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общефизическая подготовка.

ОФП - процесс совершенствования физических качеств (силы, выносливости, гибкости, ловкости и быстроты), направленный на всестороннее физическое развитие учащегося.

Специальная физическая подготовка

СФП - совершенствование и дальнейшее развитие физических качеств, двигательных навыков и функциональных возможностей организма, направленные на рост спортивных достижений в избранном виде.

Специально-физические упражнения делятся на две большие группы:

- Упражнения, развивающие специальные физические качества (быстроту, силу, выносливость, ловкость и гибкость)

- Подводящие упражнения, способствующие обучению техники и развитию технического мастерства (скоростно-силовые качества, специальная выносливость, специальная сила)

Технико-тактическая подготовка

- Процесс обучения, приобретения и совершенствования учащимися основ техники действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки. Совершенствование избранных вариантов спортивной техники.

Подвижные игры

Игровой метод это процесс приобретения: активности и самостоятельности учащимися, коллективности действий и непрерывно изменяющиеся условия деятельности.

ОФП

Темы теоретической подготовки раздела

Выносливость:

1. Что такое выносливость? (СОГ-1)
2. Способы развития выносливости . (СОГ-2)
3. Значение выносливости для развития двигательных качеств . (СОГ-3)

Гибкость:

1. Что такое гибкость? (СОГ-1)
2. Способы развития гибкости. (СОГ-2)
3. Значение гибкости для профилактики травматизма. (СОГ-3)

Сила:

1. Что такое сила? (СОГ-1)
2. Способы развития силы (СОГ-2)
3. Значение силовой подготовки для физического развития. (СОГ-3)

Ловкость:

1. Что такое ловкость? (СОГ-1)
2. Ловкость, как сложное комплексное качество. (СОГ-2)
3. Развитие ловкости как основное средство координационной способности. (СОГ-3)

Быстрота:

1. Что такое быстрота? - (СОГ-1)
2. Воспитание и проявление быстроты. - (СОГ-2)
3. Значение быстроты для развития двигательных качеств (СОГ-3)

Общефизическая подготовка направлена на общее развитие и укрепление организма, специальная - на развитие всех органов и систем применительно к требованиям избранного вида легкой атлетики. Для общей физической подготовки используют в большей мере упражнения, оказывающие общее воздействие, а для специальной - строго направленные. С каждым годом обучения доля общефизической подготовки уменьшается, а специальной - увеличивается.

Одной из главных задач как общей, так и специальной физической подготовки является развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.

Под общей физической подготовленностью понимают физическое состояние человека, которое приобретает в результате физической подготовки и характеризуются высокой физической работоспособностью, хорошим развитием физических качеств, разносторонним двигательным опытом. ОФП способствует укреплению здоровья, совершенствованию работы всех органов и систем организма человека, развитию основных двигательных качеств (быстроты, выносливости, гибкости, силы, ловкости).

Типичными средствами ОФП легкоатлета являются основная гимнастика, подвижные и спортивные игры, кроссы, упражнения с набивными мячами и другими предметами.

Выносливость - способность человека к длительному выполнению какого-либо вида деятельности без снижения его эффективности, иначе говоря, способность противостоять утомлению. В повседневной жизни хорошая выносливость помогает повысить работоспособность, избавиться от отдышки, легче преодолевать каждодневные нагрузки, повысить уровень обмена веществ. Основную нагрузку при развитии выносливости берет на себя сердце, а также система дыхания и работающие мышцы. Глубокое дыхание, являющееся неотъемлемой частью программы, обеспечивает мышцы кислородом, что повышает выносливость и снимает мышечную напряженность.

Выносливость бывает общей и специальной. Общая выносливость характеризует способность человека к длительной динамичной работе при нагрузке на большие группы мышц (ходьба, бег, езда на велосипеде, передвижения на лыжах и др.). Специальная выносливость развивается при занятиях преимущественно одним видом мышечной деятельности, для достижения определенной задачи, например, научиться выполнять подтягивание на перекладине сериями по 10-15 раз за 3-4 подхода. (силовая выносливость). Силовая выносливость позволяет противостоять утомлению при значительном мышечном напряжении. Например, выполнение приседаний на одной ноге, на двух ногах с дополнительным грузом на плечах, подтягивание в висе на перекладине с использованием отягощения (утяжеленный пояс). При наступлении утомления в работу вовлекаются дополнительные ресурсы организма, поэтому более высокий прирост силовых качеств происходит именно в это время.

Развитие всех видов выносливости имеет большое оздоровительное значение. Снижение показателей этого качества свидетельствует о негативных изменений в организме: дискоординации в работе органов дыхания и кровообращения, снижении уровня деятельности систем энергетического метаболизма, ухудшении работоспособности, быстром наступлении утомления, появлении излишнего напряжения и т.д. Поэтому состояние здоровья человека находится в прямой зависимости от объема двигательной активности, содержание которой должны в значительной мере составлять различные циклические движения (например переменный бег, командный эстафетный бег, бег на время на длинные дистанции и др.), которые отражены в заданиях на развитие выносливости по годам обучения (приложение №1)

Гибкость-это способность свободно и непринужденно изменять форму тела и его отдельных частей. Упругая растяжимость мышечных и соединительных тканей определяет уровень развития гибкости. Достаточная гибкость суставно-связочного аппарата, обусловленная строением суставов, эластичностью связок и мышц, позволяет сравнительно легко выполнять различные упражнения. Измерителем гибкости является максимальная амплитуда движения Регулярные тренировки гибкости уменьшают туго-подвижность мышц и делают все тело более расслабленным, обеспечивают более легкие и свободные движения, облегчают координацию, увеличивают подвижность суставов, диапазон движения в суставах, способствуют кровообращению, предотвращают такие повреждения, как растяжения мышц, сухожилий, связок, помогают лучше функционировать всему телу, существенно влияют на осанку. Гибкость имеет большое значение в жизнедеятельности человека. Так, высокий уровень развития гибкости позволяет при потере равновесия избежать падения, найти более удобный способ передвижения, быстрее и лучше решать двигательную задачу в непредвиденной ситуации. Хорошая гибкость свидетельствует о состоянии мускулатуры, связок, сухожилий. Снижение показателей

гибкости является одним из признаков ухудшения физического состояния. Систематические занятия по развитию гибкости позволяют улучшить здоровье. Существенного прироста гибкости можно добиться лишь при систематических регулярных занятиях, выполняя серии специальных упражнений. При этом сложность должна постепенно и равномерно возрастать (наклоны вперед из положения стоя, наклоны вперед сидя с прямыми ногами, наклоны назад, различные прогибы в положении лежа на животе, наклоны назад из положения лежа на бедрах, выкрут назад прямых рук, взмахи ногой вперед, в сторону и назад, выпады вперед, назад и в сторону, шпагаты, сед в барьерном шаге и др.) отражена в заданиях на развитие гибкости по годам обучения.

Под **силой** как физическим качеством, необходимо понимать преодоление внешнего сопротивления или противодействие ему путем мышечных усилий.

Воспитание силы в процессе занятий необходимо не только для преодоления внешнего сопротивления, но также и для придания ускорения массе тела и различных снарядов, например при передаче мяча, ударах и т.д.

Средствами развития силы являются физические упражнения с повышенным отягощением, которые направленно стимулируют увеличение степени напряжения мышц.

1. упражнения с весом внешних предметов - штанги с набором разного веса, разборные гантели, гири, набивные мячи, вес партнера и т.д.

2. упражнения, отягощенные весом собственного веса - упражнения, в которых мышечного напряжение создается за счет веса собственного тела (подтягивания, отжимания и т.д.)

3. упражнения, в которых собственный вес отягощается весом предметов (специальные пояса, манжеты и т.д.). Для прироста показателей силы и поддержания их на необходимом уровне в различные возрастные периоды, с целью оздоровления организма, рекомендуется следующие упражнения - подтягивания из виса на количество раз или сериями по 5-10 раз и более с перерывами для отдыха, отжимания в упоре лежа на повышенной опоре или в упоре лежа на полу также на количество раз или сериями по 20-30 и более раз, с интервалом для полного или частичного восстановления, приседания с отягощениями (грифом от штанги, гирей, партнером на плечах), приседания на одной ноге, поднятие верхней части туловища из положения лежа на спине, закрепив носки ног, на количество раз или сериями по 10-12 и более раз. Все эти упражнения отражены в заданиях на развитие силы по годам обучения.

Ловкость-способность быстро и легко овладевать новыми движениями, осознанно выполнять движения, быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки и всегда находить оптимальное решение. Это качество определяет высшую степень координации движений. Ловкость нужна при неожиданно возникающей двигательной задаче, требующей быстроты ориентировки и безотлагательного выполнения. В процессе занятий многие внешние воздействия могут нарушить правильность техники. Если у учащегося развита ловкость, то он восстановит равновесие, исправит положение или движение и не ухудшит результата.

Практика располагает огромным арсеналом средств для воздействия на координационные способности - ловкость.

1. упражнения повышенной координационной сложности и содержавшие элемент новизны. Сложность упражнений можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, изменяя порядок расположения снарядов, их вес, высоту и т.д., комбинируя двигательные навыки, сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов, выполняя упражнения по сигналу или за ограниченный промежуток времени.

2. Общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц. Это упражнения без предметов и с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками и т.д.), относительно простые и достаточно сложные, выполняемые в измененных условиях, при различных положениях тела или его частей, в разные стороны, элементы акробатики (кувырки, различные перекаты и др.), упражнения в равновесии.

3. упражнения по выработке чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий (подвижные и спортивные игры, единоборства, кроссовый бег, передвижения на лыжах по пересеченной местности.)

Освоение правильной техники естественных движений - бега, различных прыжков (в длину, высоту, опорных прыжков), метаний, лазанья. Уровень развития ловкости в определенной мере является одним из показателей физического состояния организма. Условия жизни человека характеризуется постоянной изменчивостью, появлением неожиданных ситуаций, которые предъявляют высокие требования к способности адаптироваться к изменениям внешней и внутренней среды. Особенно ярко эти требования проявляются в экстремальных и чрезвычайных ситуациях - при наводнениях, паводках, землетрясениях, пожарах, автокатастрофах и др. Однако и в повседневной жизни, например в условиях гололеда, при неожиданной оттепели среди зимы, резко повышаются травмоопасные ситуации, которые

связанны с необходимостью мобилизации и проявления высокой концентрации и переключения внимания, быстрой и точной оценки пространственно-временных параметров движений, адекватной реакции, мгновенного выбора единственно правильного решения двигательной задачи. Все это возможно лишь при высоком уровне ловкости. Каждый человек имеет определенный двигательный потенциал, однако для рационального его использования необходимо владеть соответствующим запасом координационных качеств, таких, как подвижность, гибкость, равновесие, точность. Следовательно, постоянное развитие и совершенствование ловкости способствует укреплению здоровья, повышению функционального состояния организма. Развитие и совершенствование ловкости достигается систематическими занятиями, различными упражнениями, постоянной сменой условий их выполнения, использованием ситуационных заданий, основанных на необходимости поиска нестандартных решений поставленной двигательной задачи. Относительно несложные акробатические, гимнастические, игровые и другие двигательные действия (перекаты, кувырки, приемы мяча в парах и в тройках и т.п.) являются эффективными средствами ее прироста и отражены в заданиях на развитие ловкости по годам обучения.

Скорость (быстрота)- способность выполнять двигательные действия в минимальный отрезок времени - является важной характеристикой двигательной деятельности. Быстрота проявляется в следующих формах: скрытый период двигательной реакции, темп движений и их точность во времени, скорость перемещения отдельных звеньев тела в пространстве. Быстрота определяется рядом факторов, ведущее место среди которых принадлежит подвижности нервных процессов, т.е.смене процессов возбуждения и торможения. Скорость имеет большое значение. В частности, велика роль быстроты двигательной реакции, когда возникает необходимость ответить на какой-либо сигнал за короткий период времени. Простые двигательные реакции постоянно проявляются в повседневной жизни; человек, быстро реагирующий на какой-либо сигнал в одной ситуации, как правило, также быстро реагирует и в другой. Так, научившись быстро менять положение тела при выполнении различных двигательных действий (в игровой ситуации), человек и в бытовой ситуации, например поскользнувшись на обледеневшем участке тротуара, быстро меняет положение тела и удерживается от падения. Повышения показателей быстроты можно добиваться регулярным выполнением различных упражнений, требующих проявления данного качества. В подростковом и юношеском возрасте это ускорения различного характера, стартовый разгон. В более старшем возрасте - быстрая ходьба, оздоровительный бег с ускорениями на отрезках различной длины. При выполнении приседаний в медленном темпе будет развиваться сила, а высоком - быстрота. В зависимости от конкретной двигательной задачи можно добиваться преимущественного развития того или иного качества. Прирост показателей быстроты может быть обеспечен непрерывностью занятий, с постепенным увеличением скорости двигательных действий (с учетом возможностей занимающихся), а также при условии необходимого уровня развития других двигательных-координационных качеств которые отражены в заданиях на развитие быстроты по годам обучения.

Специальная Физическая Подготовка (СФП)

Темы теоретической подготовки раздела.

- 1.Основное понятие о СФП - (СОГ-1)
- 2.Основные способы развития СФП.- (СОГ-2)
- 3.Значение СФП как основное средство для физического развития. (СОГ-3)

Специальная физическая подготовка используется для целенаправленного развития физических качеств, которые определяют подготовленность спортсменов в избранном виде легкой атлетики. Физические качества (сила, выносливость, ловкость и гибкость) развиваются в тесной взаимосвязи. Специальные упражнения для бегунов (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, движения руками - как при беге, беговые движения ногами, лежа на спине и «стоя на лопатках», прыжковый бег, прыжки на одной и двух ногах и др.). Специальные упражнения для прыгуна в высоту с разбега (выпрыгивания, полуприседания с отягощением, выпрыгивания с гирей, наклоны назад с поворотом влево и вправо, спрыгивания и запрыгивание на возвышение в 40-60 см, прыжки через препятствия 5-6 штук, подпрыгивание на двух ногах в песке и др.). Специальные упражнения прыгуна в длину (подпрыгивание на двух ногах, многократные прыжки с одной ноги на другую, многократные прыжки на двух ногах через препятствия, выпрыгивания из глубокого приседа и полуприседа, выпрыгивания вверх из положения стоя на одной ноге на гимнастической скамейке, мах согнутой ногой из положения стоя и др.).Специальные упражнения для метателя (жим штанги двумя руками ,правая нога впереди, жим штанги из положения штанги на плечах, поднимание штанги к груди, полуприседания с быстрым вставанием, броски мяча двумя руками снизу - вперед, броски мяча двумя руками назад через голову, комплекс упражнений с гимнастической палкой на верхний плечевой пояс и др.) . В специально

физическую подготовку входит развитие специальных качеств как : скоростно-силовые качества, специальная выносливость, специальная сила.

Скоростно-силовая подготовка - процесс воспитания и совершенствования способности учащегося выполнять упражнения, требующие проявления взрывной силы (способность проявлять наибольшую силу в наименьшее время. Упражнения для развития скоростно-силовой подготовки отражены в заданиях в приложение № 3

Специальная выносливость - способность эффективно выполнять спортивную работу, несмотря на возникшее утомление. Упражнения для развития специальной выносливости отражены в заданиях в приложение № 3

Специальная сила - способность проявлять наибольшую силу в наименьшее время. Проявление силы с максимальным ускорением (например, сила, развиваемая при отталкивании прыгуна). Упражнения для развития специальной силы отражены в заданиях в приложение № 3

3. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Темы теоретической подготовки раздела.

СОГ - 1

1. Понятие о технической подготовке легкоатлетического многоборья: бег, прыжки в длину, прыжки в высоту, метания.

СОГ-2

1. Техника - как способ достижения наилучшего результата.

СОГ-3

1. Овладение и совершенствование техникой четырехборья.

Техническая подготовка - это процесс обучения основы техники действий выбранного вида в легкой атлетике. Правильно организованный тренировочный процесс позволяет овладеть современной техникой легкоатлетических упражнений.

Техника - это наиболее рациональный, эффективный способ выполнения упражнений для достижения наилучшего результата. Сущность ее состоит в том, что спортсмен разумно использует свои способности для решения двигательной задачи. Техника проявляется как в форме, так и во внутреннем содержании движений. Форма характеризуется направлением движений, их амплитудой, скоростью, ритмом. Содержание - целью действий, деятельностью центральной нервной системы, напряжением и расслаблением мышц, волевыми усилиями и т.д.

Важным условием приобретения того или технического приема является сознательное отношение спортсмена к учебному процессу, осмысливание каждого движения. Не копируя технику чемпионов или рекордсменов, нужно уметь анализировать и научно обосновывать рациональность всех движений.

Совершенствование техники избранного вида легкой атлетики происходит тем успешнее, чем богаче запас двигательных навыков. Такой запас создается посредством широкого применения различных общеразвивающих и специальных упражнений, спортивных и подвижных игр, упражнений из других видов спорта.

Процесс овладения техникой и совершенствования в ней непрерывен. Ее изучают как новички, так и мастера спорта международного класса. С повышением уровня развития физических качеств изменяется и техника выполнения упражнения. Эти две стороны подготовленности спортсмена тесно взаимосвязаны. В технической подготовке большую роль играют двигательные ощущения, которые позволяют вносить коррекцию в образование или совершенствование навыка. Для контроля за своими движениями можно выполнять упражнения перед зеркалом или использовать технические средства (просмотр киноколеек, видеоманускриптов записей; анализ данных срочной информации о динамических и кинематических характеристиках движений).

Совершенствование техники проводится на учебных занятиях, где одновременно решаются и другие задачи. Упражнениям технического характера отдается предпочтение, но обычно они выполняются в начале занятия, после разминки. Упражнения повторяют, пока изучаемое движение выполняется свободно, без излишних напряжений и искажений. При появлении усталости упражнения для совершенствования техники обычно прекращаются, хотя в некоторых случаях их следует продолжать, так как этого требует выполнение избранного вида легкой атлетики в соревновательных условиях. Интервалы отдыха должны быть достаточными для восстановления работоспособности.

4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

В условиях гуманизации и гуманитаризации образования значительное внимание уделяется вопросам воспитания и развития учащихся. Воспитание рассматривается как целенаправленный процесс

создания максимально благоприятных условий для создания личности каждого ребенка и формирование духовно-нравственных и гражданских качеств, ценностей ориентаций и высокого уровня воспитанности, личностно-значимых позиций, связанных с вопросами самосознания, самоактуализации, самоопределения и самовыражения.

Важным звеном управления подготовкой учащихся является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Предварительный педагогический контроль проводится по тестам для получения исходной информации об уровне физической подготовленности учащихся. Тесты по ОФП проводятся в начале подготовительного периода, когда учащиеся начинают приобретать устойчивое спортивное состояние.

Промежуточное тестирование проходит в середине учебного года, по оценке уровня подготовленности и овладения специальными навыками учащимися.

Итоговая аттестация направлена на выявление соответствия фактически полученного обучающимися объема (полноты) и уровня (качества) знаний, умений и навыков физической подготовки с требованиями программы.

На протяжении всего учебного процесса с учащимися проводятся мероприятия (проведение тестирования, анкетирования, бесед, викторин, конкурсов, соревнований и др.) позволяющие им узнать, а самое главное оценить чему они научились, какие новые представления и возможности у них появились, насколько они стали сильнее, быстрее и выносливее.

В результате образовательной деятельности (по окончании полного курса обучения) учащиеся:

Приобретают и совершенствуют навыки и умения различных видов техники легкоатлетического многоборья;

Получают общую физическую подготовку, развивают быстроту, силу, ловкость, выносливость и гибкость;

Получают представления об образе здоровой жизни.

Приобретают привычку к систематическим занятиям физической культуры.

Приобретают умения предъявлять свои лидерские качества, инициативу и социальную активность.

Совершенствуют свои приобретенные навыки в других спортивных школах.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

В учебных группах первого и второго года обучения.

В обучении детей основное внимание уделяется освоению знаний, средств, методов общей физической подготовки. Учебное занятие строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений (от 10 до 30 м), около половины времени занятий отводится спортивным и подвижным играм.

В учебных группах третьего и четвертого года обучения.

Обучение на занятиях направлено на изучение разнообразных спортивных упражнений легкой атлетики, на освоение умений правильно оценивать свои возможности в соревновательной, игровой ситуации, распределять свои усилия, действовать рационально и целесообразно планируемому результату, освоению знаний средств и методов специальной физической подготовки.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество
1.	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)	

1.1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2.	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы	
1.3.	Рабочие программы по физической культуре	
1.4.	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха Физическая культура. 5-7 классы / Под редакцией М.Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. <i>В.И. Лях, А.А. Зданевич.</i> Физическая культура. 8-9 классы / Под общ. ред. В.И. Ляха. Пособие для учителя/ на сайте издательства по адресу: http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html <i>В.И. Лях, А.А. Зданевич.</i> Физическая культура. Методическое пособие. 10-11 классы. Базовый уровень/ на сайте издательства «Просвещение» по адресу: http://www.prosv.ru/ebooks/Lah_Fiz-ra_10-11/index.html . Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»). <i>Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В.</i>	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд. Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд
1.5.	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	В составе библиотечного фонда
1.6.	Методические издания по физической культуре для учителей	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
1.7.	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»	В составе библиотечного фонда
2	Демонстрационные учебные пособия	
2.1.	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	
2.2.	Плакаты методические	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
2.3.	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	
4	Технические средства обучения	
4.5.	Мегафон	3
4.6.	Мультимедийный компьютер	Возможность входа в Интернет. 1
4.7.	Сканер	1
4.8.	Принтер лазерный	1
4.9.	Копировальный аппарат	1
5.	Учебно-практическое оборудование	
5.1.	Стенка гимнастическая	10
5.2.	Бревно гимнастическое напольное	1
5.3.	Бревно гимнастическое высокое	1
5.4.	Козел гимнастический	2
5.5.	Конь гимнастический	2
5.6.	Перекладина гимнастическая	2
5.7.	Канат для лазанья с механизмом крепления	1
5.8.	Мост гимнастический подкидной	2
5.9.	Скамейка гимнастическая жесткая	
5.10.	Маты гимнастические	10

5.11.	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	15
5.12.	Мяч малый (теннисный)	25
5.13.	Скакалка гимнастическая	30
5.14.	Палка гимнастическая	15
5.15.	Обруч гимнастический	15
Легкая атлетика		
5.16.	Планка для прыжков в высоту	8
5.17.	Стойка для прыжков в высоту	4
5.18.	Лента финишная	1
5.19.	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	6
5.20.	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	2
5.21.	Мячи для метания	20
Подвижные и спортивные игры		
5.22.	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	2
5.23.	Щиты баскетбольные тренировочные кольцами и сеткой	4
5.24.	Мячи баскетбольные	50
5.25.	Сетка для переноса и хранения мячей	1
5.26.	Жилетки игровые с номерами	15
5.27.	Стойки волейбольные	2
5.28.	Сетка волейбольная	2
5.29.	Мячи волейбольные	25
5.30.	Табло перекидное	1
5.31.	Ворота для мини футбола	2
5.32.	Сетка для ворот мини-футбола	2
5.33.	Мяч футбольный	15
5.34.	Насос для накачивания мячей	2
Измерительные приборы		
5.35.	Секундомер	7
5.36.	Шагомер электронный	2
Средства первой помощи		
5.37.	Аптечка медицинская	1
6.	Спортивные сооружения	
6.1.	Спортивный зал игровой	С раздевалками для мальчиков и девочек, душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
6.2.	Кабинет учителя	Включает в себя рабочий стол, стулья, книжные шкафы (полки).
6.4.	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	Включает в себя стеллажи.
7.	Пришкольный стадион (площадка)	
7.1.	Легкоатлетическая дорожка	3
7.2.	Сектор для прыжков в длину	1
7.3.	Игровое поле для футбола	1
7.4.	Площадка игровая баскетбольная	2
7.5.	Площадка игровая волейбольная	2
7.6.	Гимнастический городок	2

ЛИТЕРАТУРА

Для педагога:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012 Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)
2. Пособия Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011г.

Для обучающегося:

1. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2008г.
2. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2009г
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2007.
4. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М. :Дрофа, 2008. С. – 3312003.
5. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М.2011г

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела	Всего занятий	Из них			
			1 год	2 год	3 год	4 год
1	Бег на короткие дистанции	30	8	8	7	7
2	Метание малого мяча	30	8	8	7	7
3	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»	28	6	6	8	8
4	Прыжки в высоту «перешагиванием»	28	6	6	8	8
5.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	24	7	7	5	5
Итого часов:		140	35	35	35	35

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1.	Бег на короткие дистанции	8	В процессе обучения	8
1.1	Техника выполнения высокого старта	2	-	2
1.2	Техника выполнения низкого старта	3	-	3
1.3	Стартовый разгон и бег по дистанции	3	-	3
2	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	6	В процессе обучения	6
2.1	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги»	3	-	3
2.2	Техника приземления	3	-	3
3.	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"	6	В процессе обучения	6
3.1	Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании	2	-	2
3.2	Постановка толчковой ноги на место отталкивания	4	-	4
4.	Метание малого мяча	8	В процессе обучения	8
4.1	Техника выполнения хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии	1	-	1
4.2	Техника выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии	1	-	1
4.3	Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания.	4	-	4
4.4	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м.	2	-	2
5.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	7	В процессе обучения	7
5.1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	7	-	7

Содержание

1 раздел: Беговые упражнения

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике

Физическая культура человека

- режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Практическая часть: высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением, высокий старт.

Бег с высокого старта. Бег с опорой на одну руку.

2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега.

- история развития легкой атлетики

Практическая часть: Прыжки в длину с места. Отталкивание в прыжках в длину с разбега.

Приземления. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.

Физическая культура (основные понятия).

- физическое развитие человека

Практическая часть: Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании. Постановка толчковой ноги на место отталкивания. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

4 раздел: Метание малого мяча

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

Физическая культура человека

- значение правильного питания при занятиях спортом

Практическая часть: Метание теннисного мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания.

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м

5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

Способы двигательной деятельности

- подготовка к занятиям легкой атлетикой

Практическая часть:

Игры с бегом: «Волк во рву», «Жмурки», «Ловишки», «Картошка», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.

Игры с прыжками: «Попрыгунчики-воробушки», « Прыжки по полоскам» ,«Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов»

Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу».

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 год

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1.	Бег на короткие дистанции	8	В процессе обучения	8
1.1	Техника выполнения низкого старта	2	-	2
1.2	Стартовый разгон и бег по дистанции	3	-	3
1.3	Техника движения рук в беге	3	-	3
2	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	6	В процессе обучения	6
2.1	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги»	3	-	3
2.2	Техника приземления	3	-	3
3.	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"	6	В процессе обучения	6
3.1	Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному приземлению в прыжках в высоту	2	-	2
3.2	Техника разбега в сочетании отталкиванием	4	-	4
4.	Метание малого мяча	8	В процессе обучения	8
4.1	Техника выполнения хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии	1	-	1
4.2	Техника выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии	1	-	1
	Техника выполнения скрестного шага	1	-	1
4.3	Метание малого мяча с двух – трех шагов разбега	3	-	3
4.4	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 8 - 10м.	2	-	2
5.	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	7	В процессе обучения	7
5.1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	7	-	7

Содержание

1 раздел: Беговые упражнения

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике

Физическая культура человека

- закаливание организма.

Практическая часть: низкий старт, стартовый разгон и бег по дистанции 40-60 м, движение рук в беге, бег с ускорением.

2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега

История развития легкой атлетики.

- легкая атлетика - как вид спорта

Практическая часть: прыжки в длину с места; отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. Разбег в сочетании с отталкиванием. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.

Физическая культура (основные понятия).

- физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитие физических качеств

Практическая часть: Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному приземлению. Разбег в сочетании с отталкиванием. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

4 раздел: Метание малого мяча

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

Физическая культура человека:

- основные приёмы самоконтроля.

Практическая часть: Метание теннисного мяча, стоя боком в направлении метания, выход в положение "натянутого лука" в финальном усилии; выполнение хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии; метание малого мяча с двух – трех шагов разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 8-10м.

5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

Способы двигательной деятельности

- проведение самостоятельных занятий прикладной физической культурой.

Практическая часть:

Игры с бегом: «Знамя», « Жмурки», « Ловишки», « Выручай!», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.

Игры с прыжками: «Кузнечики», « Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов»

Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему».

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3 год

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1.	Бег на короткие дистанции	7	В процессе обучения	7
1.1	Техника выполнения низкого старта и стартового разгона	3	-	3
1.2	Стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью	4	-	4
2	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	8	В процессе обучения	8

2.1	Техники движения в полете в прыжках в длину с разбега	4	-	4
2.2	Ритм последних шагов	4	-	4
3.	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"	8	В процессе обучения	8
3.1	Техника разбега в сочетании с отталкиванием	4	-	4
3.2	Техника перехода через планку	4	-	4
4.	Метание малого мяча	7	В процессе обучения	7
4.1	Техника выполнения скрестного шага	1	-	1
4.2	Техника метания малого мяча на дальность с трех бросковых шагов	1	-	1
4.3	Отведение руки с малым мячом на два шага и метанию с четырех бросковых шагов.	3	-	3
4.4	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 10-12м.	2	-	2
5.	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	5	В процессе обучения	5
5.1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетикой	5	-	5

Содержание

1 раздел: Беговые упражнения

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой

Физическая культура человека

- влияние занятий легкой атлетикой на формирование положительных качеств личности.

Практическая часть: стартовый разгон и бег по дистанции 60 м; стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью.

2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега

История развития легкой атлетикой.

- место и значение легкой атлетикой в системе физического воспитания.

Практическая часть: прыжки в длину с места; движение в полете в прыжках в длину с разбега; ритм последних шагов в отталкивании в прыжках в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.

Физическая культура (основные понятия).

-организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Практическая часть: разбег в сочетании с отталкиванием; переход через планку. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

4 раздел: Метание малого мяча

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

Физическая культура человека:

- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

Практическая часть: выполнение «скрестного» шага при разбеге; метания малого мяча на дальность с трех бросковых шагов; Отведение руки с малым мячом на два шага при разбеге и метанию с четырех бросковых шагов; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 10-12м.

5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

Способы двигательной деятельности

- Организация досуга средствами физической культуры.

Практическая часть:

Игры с бегом: «Футбол», « Баскетбол», «Русская лапта», легкоатлетические эстафеты.

Игры с прыжками: «Кузнечики», « Прыжок за прыжком», «выше ноги от земли», «Удочка», «Бой петухов», прыжки со скакалкой.

Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Лапта»

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

4 год

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1.	Бег на короткие дистанции	7	В процессе обучения	7
1.1	Техника бега с максимальной скорости по прямой дистанции	4	-	4
	Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.	3	-	3
2	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	8	В процессе обучения	8
2.1	Отработка отдельных элементов прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	-	2
2.2	Подбор индивидуального разбега для каждого ученика	3	-	3
2.3	Прыжок в длину с полного разбега.	3	-	3
3.	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"	8	В процессе обучения	8
3.1	Отработка отдельных элементов прыжка в высоту способом «перешагивания»	2	-	2
3.2	Подбор индивидуального разбега для каждого ученика	3	-	3
3.3	Прыжок в высоту с полного разбега.	3	-	3
4.	Метание малого мяча	7	В процессе обучения	7
4.1	Техника отведения руки с малым мячом на два шага в ходьбе и медленном беге.	2	-	2
4.2	Технике разбега и метанию малого мяча с полного разбега	3	-	3
4.3	Метание малого мяча в горизонтальную и	2	-	2

	вертикальную цель (1*1м) с расстояния 12-16 м.			
5.	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	5	В процессе обучения	5
5.1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	5	-	5

Содержание

1 раздел: Беговые упражнения

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой

Физическая культура человека

- проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Практическая часть: стартовый разгон и бег по дистанции 60 м; стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью.

2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега

История развития легкой атлетики.

- выдающиеся достижения отечественных спортсменов по легкой атлетике.

Практическая часть: прыжки в длину с места; движение в полете в прыжках в длину с разбега; подбор индивидуального разбега для каждого ученика; ритм последних шагов в отталкивании в прыжках в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.

Физическая культура (основные понятия).

- здоровье и здоровый образ жизни.

Практическая часть: разбег в сочетании с отталкиванием; переход через планку. Подбор индивидуального разбега для каждого ученика Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

4 раздел: Метание малого мяча

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

Физическая культура человека:

- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Практическая часть: выполнение «скрестного» шага при разбеге; метания малого мяча на дальность с трех бросковых шагов; Отведение руки с малым мячом на два шага в ходьбе и медленном беге; метание малого мяча с полного разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 12-16м.

5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

Способы двигательной деятельности

- Организация досуга средствами физической культуры.

Практическая часть:

Игры с бегом: «Футбол», « Баскетбол», «Русская лапта», легкоатлетические эстафеты.

Игры с прыжками: «Кузнечики», « Прыжок за прыжком», «выше ноги от земли», «Удочка», «Бой петухов», прыжки со скакалкой.

Игры с метанием: «Кто дальше бросит», ««Метко в цель», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Лапта»

**Приложение 2
к положению
о X Всероссийском конкурсе
авторских образовательных
программ дополнительного
образования детей**

**Приложение к письму
Департамента молодежной
политики, воспитания и
социальной поддержки детей
Минобрнауки России
от 11.12.2006 № 06-1844**

**ПРИМЕРНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
к программам дополнительного образования детей**

Нормативно-правовой аспект.

В соответствии со статьей 9 Закона Российской Федерации «Об образовании» (далее – Закон) образовательная программа определяет содержание образования определенных уровня и направленности. В системе общего образования реализуются основные и дополнительные общеобразовательные программы, направленные на решение задач формирования общей культуры личности, адаптации личности к жизни в обществе, на создание основы для осознанного выбора и освоения профессиональных образовательных программ.

Основные и дополнительные общеобразовательные программы реализуются в дошкольных образовательных учреждениях, образовательных учреждениях начального общего, основного общего, среднего (полного) общего образования, в том числе в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии, в образовательных учреждениях для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей (законных представителей), согласно пункту 1 статьи 17 Закона.

Дополнительные образовательные программы и дополнительные образовательные услуги реализуются в целях всестороннего удовлетворения образовательных потребностей граждан, общества, государства (статья 26 Закона).

К дополнительным образовательным программам относятся образовательные программы различной направленности, реализуемые:

в общеобразовательных учреждениях и образовательных учреждениях профессионального образования за пределами определяющих их статус основных образовательных программ;

в образовательных учреждениях дополнительного образования детей (Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей утверждено постановлением Правительства Российской Федерации от 7 марта 1995 г. № 233) и в иных учреждениях, имеющих соответствующие лицензии.

Содержание дополнительных образовательных программ.

Пунктом 5 статьи 14 Закона установлено, что содержание образования в конкретном образовательном учреждении определяется образовательной программой (образовательными программами), разрабатываемой, принимаемой и реализуемой этим образовательным учреждением самостоятельно.

Содержание образования является одним из факторов экономического и социального прогресса общества и должно быть ориентировано на:

обеспечение самоопределения личности, создание условий для ее самореализации;

формирование у обучающегося адекватной современному уровню знаний и уровню образовательной программы (ступени обучения) картины мира;

интеграцию личности в национальную и мировую культуру;

формирование человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество и нацеленного на совершенствование этого общества;

воспроизводство и развитие кадрового потенциала общества.

Ответственность за реализацию не в полном объеме образовательных программ в соответствии с учебным планом и графиком учебного процесса, качество образования своих выпускников несет образовательное учреждение в установленном законодательством Российской Федерации порядке, согласно пункту 3 статьи 32 Закона.

Целями и задачами дополнительных образовательных программ, в первую очередь, является обеспечение обучения, воспитания, развития детей. В связи с чем, содержание дополнительных образовательных программ должно:

соответствовать:

- достижениям мировой культуры, российским традициям, культурно-национальным особенностям регионов;

- соответствующему уровню образования (дошкольному, начальному общему, основному общему, среднему (полному) общему образованию);

- направленностям дополнительных образовательных программ (научно-технической, спортивно-технической, художественной, физкультурно-спортивной, туристско-краеведческой, эколого-биологической, военно-патриотической, социально-педагогической, социально-экономической, естественно-научной);

- современным образовательным технологиям, отраженным в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, результативности); формах и методах обучения (активных методах дистанционного обучения, дифференцированного обучения, занятиях, конкурсах, соревнованиях, экскурсиях, походах и т. д.); методах контроля и управления образовательным процессом (анализе результатов деятельности детей); средствах обучения (перечне необходимого оборудования, инструментов и материалов в расчете на каждого обучающегося в объединении),

быть направлено на:

- создание условий для развития личности ребенка;
- развитие мотивации личности ребенка к познанию и творчеству;
- обеспечение эмоционального благополучия ребенка;
- приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям;

- профилактику асоциального поведения;

- создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, его интеграции в системе мировой и отечественной культур;

- целостность процесса психического и физического, умственного и духовного развития личности ребенка;

- укрепление психического и физического здоровья детей;
- взаимодействие педагога дополнительного образования с семьей.

Структура дополнительной образовательной программы.

Дополнительная образовательная программа, как правило, включает следующие структурные элементы:

1. Титульный лист.

2. Пояснительную записку.
3. Учебно-тематический план.
4. Содержание изучаемого курса.
5. Методическое обеспечение.
6. Список литературы.

Примерные требования к оформлению и содержанию структурных элементов дополнительной образовательной программы.

1. На титульном листе дополнительной образовательной программы рекомендуется указывать:

- наименование образовательного учреждения;
- где, когда и кем утверждена дополнительная образовательная программа;
- название дополнительной образовательной программы;
- возраст детей, на которых рассчитана дополнительная образовательная программа;
- срок реализации дополнительной образовательной программы;
- Ф. И. О., должность автора (авторов) дополнительной образовательной программы;
- название города, населенного пункта, в котором реализуется дополнительная образовательная программа;
- год разработки дополнительной образовательной программы.

2. В пояснительной записке к дополнительной образовательной программе следует раскрыть:

- направленность дополнительной образовательной программы;
- новизну, актуальность, педагогическую целесообразность;
- цель и задачи дополнительной образовательной программы;
- отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих дополнительных образовательных программ;
- возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы;
- сроки реализации дополнительной образовательной программы (продолжительность образовательного процесса, этапы);
- формы и режим занятий;
- ожидаемые результаты и способы их проверки;
- формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы (выставки, фестивали, соревнования, учебно-исследовательские конференции и т. д.).

3. Учебно-тематический план дополнительной образовательной программы может содержать:

- перечень разделов, тем дополнительной образовательной программы;
- количество часов по каждой теме с разбивкой на теоретические и практические виды занятий.

4. Содержание изучаемого курса дополнительной образовательной программы возможно отразить через:

- краткое описание тем дополнительной образовательной программы (теоретических и практических видов занятий).

5. Методическое обеспечение может включать описание:

- форм занятий, планируемых по каждой теме или разделу дополнительной образовательной программы (игра, беседа, поход, экскурсия, конкурс, конференция и т.д.);

- приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса, дидактический материал, техническое оснащение занятий;

- форм подведения итогов по каждой теме или разделу дополнительной образовательной программы.

6. Список использованной литературы.