

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ ПЕСЧАНОКОПСКОГО РАЙОНА  
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ПЕСЧАНОКОПСКОГО РАЙОНА

ПРИНЯТА  
на заседании педагогического Совета  
МБУ ДО СШ  
Песчанокопского района  
протокол № 4  
от «30» июня 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Директор МБУ ДО СШ  
Песчанокопского района  
\_\_\_\_\_ Е.В. Гузиёва  
Приказ № 161 - т/д  
от «30» июня 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ПЕРВЫЕ ШАГИ К ОЛИМПУ»**

**Уровень сложности программы:** ознакомительный.

**Вид программы:** модифицированная.

**Тип программы:** модульная.

**Адресат программы:** об-ся 5 -7 лет.

**Срок реализации:** 1 год.

**Разработчики программы:**

тренер–преподаватель по лёгкой атлетике

Никульшина Д.А.

**Методическое сопровождение:**

директор МБУ ДО СШ Песчанокопского района  
Гузиёва Е.В.

с. Песчанокопское  
2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

	<i>Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования</i>	3
1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Актуальность и Направленность программы	4
1.2.	Педагогическая целесообразность программы	4
1.3.	Новизна Программы	5
1.4.	Отличительные особенности программы	5
1.5.	Адресат программы	5
1.6.	Уровень программы, объем и сроки реализации программы	5
1.7.	Формы обучения и режим занятий по программе	6
1.8.	Особенности организации образовательного процесса	6
1.9.	Цель и задачи программы	7
1.10.	Содержание программы	8
1.11.	Содержание учебного плана	8
1.12.	Планируемые результаты и способы их проверки	9
1.13.	Формы контроля и подведение итогов реализации программы	9
	<i>Раздел № 2 Комплекс организационно-педагогических условий программы</i>	11
2.1.	Календарный учебный график	11
2.2.	Условия реализации программы	14
2.3.	Формы аттестации	15
2.4.	Оценочные материалы	16
2.5.	Методическое обеспечение программы	17
3	Перечень информационного обеспечения	20
	Приложение	21

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты

### 1. Пояснительная записка программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по легкой атлетике физкультурно-спортивной направленности «Первые шаги к Олимпу» (далее – Программа) реализуется в рамках **физкультурно-спортивной направленности** и способствует удовлетворению индивидуальных потребностей детей в занятиях физической культурой и спортом, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни.

Программа направлена на общую физическую подготовку (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании. Общая физическая подготовка включает в себя базовые упражнения различных видов спорта. Кроме этого, физическая культура 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).

Данная программа соответствует действующим нормативным актам и государственным программным документам:

1. Конституция РФ (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).

2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023, далее – ФЗ №273).

3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями от 29.12.2022г.).

4. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» (далее – Концепция).

5. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года».

6. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ (в ред. от 27.09.2017).

7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.

8. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Приказ №629).

9. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных

образовательных технологий при реализации образовательных программ» (далее – Приказ № 816).

10. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 02.02.2021г.).

11. Письмо Министерства просвещения РФ от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации».

12. Письмо Министерства просвещения РФ от 1 августа 2019 г. № ТС1780/07 «О направлении эффективных моделей дополнительного образования для обучающихся с ОВЗ».

13. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 6 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН).

14. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

15. Постановление Правительства Ростовской области от 08.12.2020 № 289 «О мероприятиях по формированию современных управленческих решений и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в Ростовской области в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

16. Приказ Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 14.03.2023г №225 «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ в Ростовской области».

17. Устав МБУ ДО СШ Песчанокопского района.

18. Положения о разработке дополнительной общеразвивающей программы.

Образовательный процесс организован с учетом вышеизложенных документов, ориентируется на современные требования образовательных услуг дополнительного образования.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа Песчанокопского района (далее – МБУ ДО СШ) призвана осуществлять учебно-тренировочную и воспитательную работу с юными спортсменами, обеспечивая по их желанию базовый уровень подготовки.

Программа предназначена для организации и планирования тренировочной работы, определения наполняемости и объёма занятий для обучающихся отделения легкой атлетики в МБУ ДО СШ Песчанокопского района.

В основу программы положены нормативные требования по общефизической и специальной подготовке, научные и методические разработки отечественных и зарубежных тренеров и специалистов.

Программа содержит научно – обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса.

### **1.1. Актуальность**

В качестве первоочередных мер заботы государства о подрастающем поколении, гармоничном формировании личности и становления в России гражданского общества в целом, определено:

- улучшение состояния здоровья российской нации;
- осознание молодым поколением необходимости в здоровом образе жизни, в регулярных занятиях физической культурой и спортом.

Научно-педагогической общественности известно, что успешность решения этих важнейших общенациональных задач зависит от возрождения в стране физкультурного образования и развития массовой оздоровительной физической культуры детей и подростков.

Ребенок в современном мире сталкивается со многими проблемами, способствующими ухудшению его гармоничного развития:

- снижение уровня внимания и дисциплины;
- переизбыток;
- гиподинамия;
- замкнутый образ жизни.

В итоге это приводит к снижению интереса детей к физической культуре, их малоподвижности. Это происходит несмотря на то, что в спортивных школах, в центрах дополнительного образования предлагается широкий спектр программ физкультурно-спортивной направленности. Зачастую ребенок, пришедший в секцию, почувствовав нагрузку, имея низкую мотивацию, бросает занятия.

Данная программа адресована как детям, которые хотели бы повысить свою общую физическую подготовку, так и детям, которые посещают творческие объединения физкультурно-спортивной направленности, у которых существует потребность в дополнительных занятиях по ОФП.

### **1.2. Педагогическая целесообразность**

Общая физическая подготовка – общедоступная, высокоэффективная, эмоциональная система целенаправленных оздоровительных занятий разной направленности с целью повышения физических кондиций, профилактики заболеваний и укрепления состояния здоровья, физического развития детей на добровольной основе, исходя из интересов занимающихся.

Основной идеей программы является концепция личностно-ориентированного образования, направленная на удовлетворение важнейших потребностей учащегося. Программа опирается на технологии дифференциации обучения, на основе обязательных результатов по В. В. Фирсову, личностно-ориентированную технологию развивающего обучения, игровые технологии. Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями учащихся, гигиеническими требованиями, а также необходимым, достаточно и рационально организованным, двигательным режимом.

Так как программа рассчитана на детей от 5-17 лет, то и её соответствие определенной возрастной категории учащихся и процесса обучения будет отличаться (например, уровнем нагрузки, комплексом упражнений, нормативами), но конечный результат будет положительным для каждой возрастной группы.

### **1.3. Новизна**

Новизной программы является ее ориентация не только на физическое развитие учащихся, но и на психическое, эмоциональное и социальное развитие личности. С этой целью программа, кроме обучающего направления, отражающего теоретическую и практическую деятельность, имеет общеразвивающее направление. Программа предполагает использование новых педагогических технологий в проведении занятий: **технология дифференцированного и индивидуального обучения**, т.е. создание разных условий обучения для различных по подготовке групп учащихся, учитывая индивидуально-психологические особенности учащихся.

Весь процесс обучения носит **личностно-ориентированный** развивающий характер, способствующий индивидуальному развитию каждого учащегося, его самоопределению и самореализации.

### **1.4. Отличительные особенности программы от существующих программ**

Отличительной особенностью является возможность использования электронного обучения с применением дистанционных технологий, в том числе в условиях режима «повышенной готовности» и других форс-мажорных обстоятельств.

Программа адаптирована для реализации в условиях отдаленного поселения или временного ограничения (приостановки) для учащихся занятий в очной (контактной) форме по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям и включает все необходимые инструменты электронного обучения.

### **1.5. Адресат программы**

#### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

В возрасте 5-6 лет на фоне общего физического совершенствуется нервная система ребенка: улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются», при перегрузках возникает охранительное торможение. Отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков, им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, сила и выносливость пока еще недостаточно развиты. Кроме сюжетно-ролевых игр, у детей интенсивно развиваются и другие формы игры – игры-фантазии, игры с правилами. Необходимо:

- Охранять и укреплять здоровье детей, способствовать их физическому развитию, избегая нервных и физических перегрузок.
- Создавать условия для реализации всех видов игры.
- Внимательно относиться к формирующемуся детскому сообществу и терпеливо поддерживать его.
- Формировать основы культурного и экологически целесообразного поведения.
- Во всех видах деятельности и общения способствовать развитию у детей диалогической и монологической речи.

- Развивать у детей познавательные интересы, сенсорные и интеллектуальные способности.

- Поддерживать экспериментирование с материалами, словом. Движением, моделировать игровые ситуации.

- Развивать воображение и творческое начало.

Особенности организации двигательной деятельности дошкольников 5- 6 лет.

- Развивать интерес к физической культуре. К ежедневным занятиям и подвижным играм, знакомить с некоторыми спортивными событиями в стране.

- Содействовать постепенному освоению техники движений.

- Формировать представления о разнообразных способах выполнения движений.

- Целенаправленно формировать физические качества (ловкость, быстроту, силу, гибкость, общую выносливость).

- Воспитывать положительные черты характера, нравственные и волевые качества (настойчивость, самостоятельность, смелость, честность, взаимопомощь, трудолюбие).

- Учить проявлять активность в разных видах двигательной деятельности

Программа предназначена для учащихся с различными психофизическими возможностями здоровья. Для учащихся с ограниченными возможностями здоровья предусматривается нагрузка в соответствии со степенью работоспособности и возможностями каждого учащегося. Форма индивидуального образовательного маршрута в Приложении №2.

Учащиеся, мотивированные на результаты, имеющие потребность в дополнительных занятиях и целенаправленной подготовке в избранном виде спорта могут продолжить обучение (или параллельно проходить) по программам физкультурно-спортивной направленности, реализующихся в МБУ ДО СШ Песчанокского района (необходимо при этом соблюдать допустимые нормы занятий (СанПиН).

### **1.6. Уровень программы, объем и сроки реализации**

Программа ознакомительного уровня рассчитана на 1 год обучения общим объемом – 111 часов.

Занятия в объединении проводятся по группам.

Численный состав группы: от 10 до 20 учащихся.

### **1.7. Форма обучения и режим занятий**

**Форма обучения** – очная (с возможностью электронного обучения с применением дистанционных технологий).

- групповые и индивидуальные формы занятий

– теоретические, практические, комбинированные. К

омбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры; - занятия оздоровительной направленности; - праздники; - соревнования; - эстафеты; - домашние задания.

**Режим занятий** соответствует требованиям СанПиН, т.е. 3 раза в неделю по 1 академическому часу (не более 30 минут).

Еженедельное количество и продолжительность он-лайн занятий / консультаций по группам регулируется требованиями СанПиН.

### **1.8. Особенности организации образовательного процесса:**

Учебные занятия носят преимущественно практический характер, учитываются уровень подготовки, индивидуальные психофизиологические особенности каждого учащегося.

Основной формой работы является практическое учебное занятие, которое может быть организовано в виде:

- учебно-тренировочного занятия;
- соревновательной деятельности;
- зачета;
- сдачи нормативов по ОФП;
- игровой деятельности;
- устного опроса.

На групповом учебно-тренировочном занятии сочетаются различные формы и методы:

- анализ ситуаций,
- показ практических действий,
- выполнение заданий,
- создание проблемных ситуаций,
- поиск решений.

#### Формы работы с учащимися:

- индивидуальная;
- групповая.

Занятия дают психологическую установку на преодоление боли, страха, усталости, в чрезвычайной обстановке риска; учат сохранять самообладание, быстро оценивать ситуацию, действовать решительно и разумно.

При применении в обучении электронного образования с применением дистанционных образовательных технологий, учитывая специфику программы, целесообразно использовать смешанный тип занятий, включающий элементы и online и offline занятий.

Для представления нового учебного материала проводятся online видеоконференции Zoom по темам. Offline – учащиеся выполняют полученные посредством WhatsApp задания и высылают педагогу, используя различные доступные виды связи. В течении всего времени занятия педагог готов дать необходимые консультации, используя доступные виды связи с учащимся.

Рефлексия по пройденному материалу, по отработке ошибок в выполнении заданий осуществляется или по сотовой связи или любыми другими возможностями, доступными учащимся.

Программой предусмотрено осуществление мониторинга соответствия результатов освоения учебного материала заявленным целям в формах, определенных п.п.2.3, 2.4 настоящей программы в сроки: итоговый контроль на 37-й неделе занятий.

**Реализация воспитательной работы с учащимися** проходит как в учебном процессе, так и во внеучебное время. Воспитание, наряду с обучением, является

неотъемлемой частью педагогического процесса в творческом объединении. Целью воспитательной и внеучебной работы с учащимися является всестороннее развитие социализированной личности, обладающей социальной активностью и качествами гражданина Российской Федерации. (Приложение № 3)

### 1.9. Цель и задачи программы

**Целью** является овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах.

#### **Задачи программы**

**1. Образовательные:** Обучение простейшим организационным навыкам, необходимым понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;

**2. Воспитательные:** Воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно.

#### **3. Оздоровительные:**

- Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;

- Укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;

- Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;

- Создание представлений об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;

- Обучение основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в общеобразовательном учреждении является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

### 1.10. Содержание программы

*Таблица 1*

#### **Учебный план**

<b>№ п/п/</b>	<b>Название раздела, темы</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Формы аттестации</b>
<b>1</b>	<b>Вводное занятие. Инструктаж по ТБ</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	Текущий контроль
1.1.	Требования, предъявляемые к обучающимся. Меры безопасности		1		Текущий контроль

	и правила поведения на занятиях				
<b>2.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		Текущий контроль
2.1.	Понятие о дисциплине, ЗОЖ		1		Текущий контроль
2.2.	Общая характеристика вида спорта «Легкая атлетика»		1		Текущий контроль
<b>3.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>108</b>	<b>-</b>	<b>108</b>	
3.1.	Развитие силы, ловкости, выносливости, скоростно-силовых качеств			72	
3.2.	Подвижные и спортивные игры, акробатическая подготовка			36	
<b>4</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	Итоговый контроль
	<b>Итого</b>	<b>111</b>	<b>3</b>	<b>108</b>	

### 1.11. Содержание учебного плана

#### 1. Вводное занятие (1 час) *Теория:*

Инструктаж по технике безопасности.

Требования, предъявляемые к учащимся

#### 2. Теоретическая подготовка (2 часа)

*Теория:*

Меры безопасности и правила поведения на занятиях. Понятие о дисциплине. Личная гигиена учащегося.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Общая характеристика спортивной тренировки.

Двигательный режим учащегося. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминутки.

Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки.

Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений.

Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.

#### 3. Общая физическая подготовка (108 часов)

*Практика:*

##### **Общеразвивающие упражнения**

*(Развитие силы, скорости, выносливости, скоростно-силовых качеств).*

Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной,

наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения.

Комплексы упражнений:

- в движении шагом;
- с гимнастической палкой, скакалкой, обручем;
- на гимнастических скамейках;
- с мячами; специальные для развития физических качеств.

**Подвижные игры и спортивные игры, (Приложения 4-6)**

***Акробатическая подготовка и страховка***

*Лазание и перелезание.*

*Равновесие:* ходьба по рейке гимнастической скамейки; ходьба с выпадами и на носках (лицом и спиной вперёд, боком), повороты на носках и на одной ноге, приседания и переходы в упор присев, в упор на колено, стойка на одной ноге.

*Акробатика:* положения «Упор присев», «Упор лёжа», «Группировка»; перекаты вперёд и назад в группировке, на спину лёжа на животе, в сторону из упора лёжа; кувырки вперёд, назад, в сторону; стойка на лопатках; гимнастический «Мост» из положения лёжа с помощью и самостоятельно; простейшие соединения из 2-3 элементов.

*Висы и упоры.*

*Опорные прыжки:* в упор на колени на маты с соскоком произвольным способом.

Подвижные игры (Приложение 7)

**4. Итоговое занятие (2 часа) Практика:**

Тестирование общефизических качеств, участие в физкультурно-массовых мероприятиях спортивной направленности.

## **1.12. Планируемые результаты**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

**Метапредметные результаты** заключаются в:

- формирование устойчивого интереса к спорту и здоровому образу жизни;
- в умении противостоять негативным явлениям (таким, как наркомания, пьянство, табакокурение, асоциальное поведение и т.д.);
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.

**Предметные результаты:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; - представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство(-а) укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий; двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;

- выполнять простые акробатические соединения и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательного-координационных способностей);

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.

При реализации программы (или частей программы) в **электронном виде с применением дистанционных технологий** учащиеся овладеют:

- овладение техническими средствами обучения и программами.
- развитие навыка самостоятельного поиска информации в предоставленном перечне информационных онлайн-платформ, контентных сайтах, блогах и т.д.
- овладение умением работать дистанционно в команде и индивидуально, выполнять задания самостоятельно бесконтактно;
- развитие умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность.

### **Способы проверки планируемых результатов:**

В целях выявления уровня развития способностей и личных качеств учащегося в соответствии с ожидаемыми результатами дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по легкой атлетике физкультурно-спортивной направленности «Первые шаги к Олимпу». проводится стартовая диагностика, текущий контроль и итоговая аттестация в виде отчетных мероприятий (тестирование общефизических качеств, участие в физкультурно-массовых мероприятиях спортивной направленности).

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации**

### **2.1. Календарный учебный график**

Начало учебного периода с 1 сентября .

Количество учебных недель – 37 недель

Каникулы – отсутствуют

Организованные выезды и экскурсии – по согласованию с принимающей стороной.

Сроки итоговой аттестации – согласно календарного графика

## Календарный учебный график

Таблица № 2

№ п/п	Дата	Тема занятия	Количество часов		Содержание занятия	Форма занятия	Форма контроля
			теория	практика			
1.		Вводное занятие	1		Проведение инструктажа о спортивном питании и отдыхе учащегося Инструктаж по технике безопасности	Лекция	опрос
2.		Теоретическая подготовка	1		Понятие о дисциплине Общая характеристика спортивной тренировки Гигиена учащегося	лекция	Текущий контроль
3.		Комплекс упражнений для развития скорости		2	Разъяснение техники выполнения статических и динамических упражнений Разъяснение комплекса упражнений для развития скорости. Упражнения с пробежками, выбрасывание грифа, упражнения с набивным мячом. Подвижные игры	Учебная тренировка	Текущий контроль
4.		Упражнения на выносливость		2	Разъяснение техники и выполнения упражнений на выносливость и время с	Учебная тренировка соревнован	Текущий контроль

		Развитие мышц рук			отработкой технических упражнений Подвижные игры. Жим лежа, упражнения на трицепс, бицепс, французский жим.	ия	
5.		Комплекс упражнений для развития скорости		2	Комплексы упражнений: в движении шагом; с гимнастической палкой, скакалкой, обручем Подвижные игры	Учебная тренировка	Текущий контроль
6.		Общие гимнастические упражнения		2	Разъяснение техники и выполнения упражнений на выносливость и время с отработкой технических упражнений	Учебная тренировка	Текущий контроль

7.		Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств		2	Комплексы упражнений: в движении шагом; на гимнастических скамейках. Подвижные игры. Выполнения различных специальных упражнений. Тяга, упражнения на плечи, гиперэкстензия, пресс	Учебная тренировка	Текущий контроль
8.		Общие гимнастические упражнения		2	Укрепление мышц шеи (задний, передний мост, перевороты, кувырки)	Учебная тренировка	Текущий контроль
9.		Комплекс упражнений для развития скорости и силы		2	Комплексы упражнений: в движении шагом; с мячами. Подвижные игры. Выполнение гимнастических упражнений, прокачка мышц шеи задним и передним мостом, перевороты, кувырки	Учебная тренировка	Текущий контроль
10.		Развитие гибкости и пластики		2	Упражнения на увеличение эластичности мышц и связок Махи ногами вперед, в сторону, назад. Махи в кольцо. Шпагаты в прыжках. Сидеть в шпагате по 1 мин., 3 мин.	Учебная тренировка	Текущий контроль
11.		Комплекс упражнений для развития скорости		2	Запрыгивания на тумбу, Бёрпи, Скручивания, Смена ног в прыжке из выпада, Прыжки из глубокого приседа, Прыжки на носочках, Отжимания с хлопком или подпрыгиванием, Прыжки боком через Препятствие. Бег в упоре лёжа. Подвижные игры	Учебная тренировка	Текущий контроль
12.		Развитие координации		2	Упражнения на развитие координации	Учебная тренировка	Текущий контроль
13.		Упражнения на выносливость		2	Разъяснение техники и выполнения упражнений на	Учебная тренировка,	Текущий контроль

					выносливость и время с отработкой технических упражнений. Подвижные игры. Тяга, упражнения на плечи, гиперэкстензия, пресс	соревнования	
14.		Развитие ловкости		2	Упражнение на лазание, перелазание через гимнастическую скамейки. Лазание по канату. Прыжки на возвышенность, через скамейку. Упражнения на гимнастическом бревне, на шведскую стенку. Прыжки в длину с места, прыжки на скакалке	Учебная тренировка	Текущий контроль
15.		Развитие пластичности и подвижности суставов		2	Мост самостоятельно стоя, как можно руки ближе к ногам, ранее изученные элементы – совершенствования. Упр. у станка; перекаты прогнувшись вперед; перекаты	Учебная тренировка	Текущий контроль
16.		Силовые упражнения		2	Упражнения с пробежками, выбрасывание грифа, упражнения с набивным мячом для развития скорости. Упражнения с пробежками	Учебная тренировка	Текущий контроль
17		Итоговое занятие		1	Участие в физкультурно-массовых мероприятиях, тестирование общефизических качеств.	Учебная тренировка	Итоговый контроль

## 2.2. Условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимы следующие условия для учебно-тренировочного занятия:

### 1. Спортивная база:

- спортивный зал;
- раздевалка, оборудованная вешалками, шкафами, скамейками;
- спортивный инвентарь.

2. Материально-техническое обеспечение Маты, гимнастическая лестница, гимнастические скамейки, гимнастические мячи, скакалки, обручи, мягкие модули, ленты, мячи набивные, канат, гимнастические палки, кубики, флажки, полоса препятствий, кегли, ракетки.

3. Методический материал и оргтехника:

- учебная литература;
- учебные плакаты;
- учебные видеофильмы и аппаратура для их просмотра;
- компьютер с выходом в Интернет.

### **Методические материалы**

Общеразвивающие упражнения без предметов.

#### **Упражнения для рук и плечевого пояса**

1. «Разомни пластилин» - сжимать и разжимать пальцы рук.
2. «Намотай нитку на клубок» - круговые движения кистями, сжатыми в кулак.
3. «Часики» - движения прямыми руками (одновременно правой и левой или поочередно) вперед и назад, можно выполнять круговые движения.
4. «Забей гвоздь» - руки согнуты перед грудью, сжаты в кулаки, постукивать правым кулаком по левому и наоборот.
5. «Лови комара» - хлопки в ладоши перед грудью, лицом, над головой.
6. «Расти большим» - подниматься на носки поднимая руки вверх, тянуться головой и руками к потолку.
7. «Петушок» похлопать ладошками по голени, бедрам и бокам.
8. «Объятия» - обнимаем себя правой рукой левое плечо и наоборот.
9. «Ладони» - хлопаем в ладоши поочередно перед собой и за спиной.
10. «Мельница» - поочередное касание правой стопы левой рукой и наоборот, выполнять в наклоне с прямыми ногами и руками.
11. «Веретено» - быстрые круговые движения рук перед собой.
12. «Растяни резинку» - руки перед грудью разводим в стороны; вверх-вниз.

#### **Упражнения для туловища**

1. «Лошадка» - стоя в наклоне, ноги на ширине плеч, руки за спиной, поднимать – опускать туловище.
2. «Деревья» - ноги на ширине плеч, руки за головой, выполнять наклоны вправо-влево, вперед-назад, круговые.
3. «Ягодки» - наклоны вперед на прямых ногах, выпрямиться, прогнуться назад (желательно коснуться пальцами рук голени).
4. «Широко поле» - руки у груди, поочередно отводить руки в стороны с поворотом туловища.
5. «Неваляшка» - сидя в позе «бабочка» раскачиваться вперед-назад, вправо-влево, по кругу.
6. «Скорлупка» лежа на спине прижать колени к груди и покачаться на спине вперед-назад. Вправо-влево.
7. «Кошечка» - стоя на четвереньках поочередно прогибать и выгибать спину дугой.
8. «Лошадка» - стоя на четвереньках поочередно отводить ноги назад и в стороны.

9. «Львенок» - растянуться на животе, подняться на руках, посмотреть вправо, вверх, влево, опуститься обратно на живот.

10. «Звездочка» - лежа на спине руки над головой, ноги вместе, развести их как можно шире, потом обратно.

11. «Тянемся» - сидя тазом на пятках тянуться за руками вперед по татами.

12. «Кораблик» - лежа на животе руки над головой, ноги вместе, оторвать руки и ноги от ковра и покачаться вперед-назад.

13. «Живот вверх» - лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на татами – поднимаем таз, встаем на носочки, отрывая спину от татами, плечи остаются на ковре.

14. «Жук» – лежа на животе, руки неподвижно раскинуты в стороны, достать правой ногой левую руку и наоборот.

15. «Качалка» – сидя тазом на пятках, руки на поясе, касаться тазом татами справа и слева от себя.

16. «Велосипед» - лежа на спине поднять ноги и покрутить педаль вперед, потом назад.

### **Упражнения для ног**

1. «Стать маленьким» - приседания.

2. «Лягушка» - выпрыгнуть с корточек вверх, наверху хлопнуть в ладоши (поймать комара).

3. «Гуси» - ходьба сидя на корточках, руки на коленях, сохранять спину прямой.

4. «Педали» - нога выставлена вперед стоит на пятке (носок вверх), опускаем носок (поднимаем пятку) несколько раз, потом другой ногой.

5. «Зайчик» - ноги вместе, руки перед собой (лапки), прыгать на носочках.

6. «Больной зайчик» - прыжки на одной ноге.

7. «Обезьянка» - прыжки на широко расставленных ногах.

8. «Цапля» - поднимать поочередно ноги, и выполнять хлопок под коленом.

9. «Ловим пяточки» - кисти лежат на ягодицах ладонями вверх, достать пяткой ладошку.

10.«Кони» - руки согнуты в локтях на уровне талии ладони вниз, достать коленом ладошки.

11.«Рок-н-ролл» - ноги чуть согнуты и слегка врозь, взять колени ладошками, сдвигать раздвигать колени, выполнить круговые движения внутрь и наружу. В партере.

12.«Хвостик» - стоя на четвереньках скрестить ступни, и помахать хвостиком.

13.«Бабочка» - сидя на татами, носки и пятки правой и левой ноги соединены вместе, руки за головой, выполнять качающие движения ногами и руками.

14.«Поймай носочки» - сидя, ноги вытянуты, не сгибая колени взяться за носочки, потянув вверх оторвать пяточки от пола.

15.«Сундучок» - лежа на татами руки над головой, ноги вместе, согнуться в талии «сложиться», обхватив пяточки руками.

### **Упражнения на координацию**

1. Закрыть глаза, покружиться вокруг себя 5-10 раз, открыть глаза и подпрыгнуть вверх.

2. Наклониться вперед, покружиться вокруг себя 5-10 раз, выпрямиться, встать на одну ногу. 1

3. Ходьба или медленный бег, по команде тренера изменить направление на противоположное.

4. Ходьба или медленный бег, по команде тренера повернуться спиной и идти вперед, потом опять лицом.

5. Ходьба или медленный бег, по команде тренера выполнить приседание, и сразу продолжать основное упражнение.

6. Ходьба или медленный бег, по команде тренера упасть, по следующей команде продолжать основное упражнение.

7. Ходьба или медленный бег, в движении выполнять круговые движения вокруг себя, продолжая движение.

8. Ходьба или медленный бег, по команде тренера остановиться, ноги вместе, выполнить прыжок с поворотом вокруг себя.

### **Начальные формы спортивных упражнений**

- Группировки из положения сидя, стоя, лежа;
- Стойка на голове и руках согнувшись;
- Мост из положения лежа на спине без касания татами головой;
- Падение на живот;
- Падение кувырком;
- Перемещения приставными шагами (обходя предметы, изменяя направления) по диагонали;

• Повороты на 180° (скрестным, круговым шагом);

• Кувырок вперед;

• Кувырок назад;

• Имитационные упражнения.

### **Висы**

- Различными способами хвата на перекладине, шесте, рукоходе; передвижения в вися; подтягивания.

### **Упоры**

- Стоя. Лежа. На параллельных брусьях. Разными способами из различных исходных положений.

### **Подвижные игры и игровые упражнения**

- С ходьбой и бегом: «Совушка», «Самолеты», «Догони свою пару», «Успей выбежать», «кто быстрее до кегли», «Быстро в шеренгу», «Быстро из круга», «Догони обруч», «Бездомный заяц».

- С прыжками: «Ловкие и быстрые», «Перебрось-поймай», «Перепрыгнине задень», «Парашютисты», «С кочки на кочку».

- С ползанием, лазаньем: «Ловкие и быстрые», «Проползи – не урони», «Крокодильчики».

- С бросанием и ловлей мяча: «Передал-садись», «Переноска мячей», «Мяч над головой», «Мяч в воздухе», «Лево-право», «Вышибалы».

- С элементами дзюдо: «Не дай пояс водящему», «Тяни в круг», «Перетягивание пояса», «Борьба за мяч», «Точное движение», «Запрещенное движение», «Регби на коленях».

- На ориентирование в пространстве: «Найди и промолчи», «Быстро возьми», «Кто ушел?», «Найди свой цвет», «Фигуры», «Хитрая лиса», «Пройди – не упади», «Равновесие в парах».

- На формирование умений, навыков: показывать правильное умывание, зарядку и пр. Построения, перестроения В две колонны, в шеренгу, в круг, повороты на месте переступанием.

Выполнять команды «Становись», «Равняйся», «Смирно». Размыкаться на вытянутые руки в стороны, вперед, назад. Расчет на 1-2

#### 4. Средства гигиены.

Программа может быть реализована на основе договора о сетевой форме реализации образовательной программы, где базовая организация – МБУ ДО СШ «Песчанокопского район» и организация-участник – муниципальное общеобразовательное учреждение или муниципальное дошкольное учреждение. Организация участник предоставляет ресурсы, необходимые для реализации данной программы такие как: помещение, мебель, оборудование. При этом программа для учащихся реализуется на бюджетной основе за счет субсидий, предусмотренных Базовой организацией. При реализации данной программы ресурсы Организации-участника используются Базовой организацией на безвозмездной основе.

**Кадровое обеспечение.** Состав педагогов дополнительного образования для данной программы комплектуется из числа специалистов, как правило, имеющих специальное физкультурное образование (должен иметь высшее или среднее профессиональное) профессиональное образование по направлению деятельности. Могут привлекаться к работе с детьми бывшие спортсмены, имеющие звание в различных видах единоборств, не ниже разряда «Кандидат в мастера спорта».

На период режима «повышенной готовности», или любых других форсмажорных обстоятельств, при электронном обучении с применением дистанционных технологий также требуется наличие компьютера (с колонками, веб-камерой) или планшета, смартфона с возможностью выхода в Интернет; установленной бесплатной программы для участия в online видеоконференций, вебинаров и т.д. (Zoom, Webex, WhatsApp и др.).

### 2.3. Форма аттестации

В связи с особыми требованиями к качеству образования в последнее время стало необходимо отслеживать результаты учащихся. Данная программа предусматривает сочетание разнообразных форм и видов аттестации. Во время всего периода обучения, по программе ведется учет достижений учащихся, оценка результатов их деятельности, физической подготовки, фиксируется накопленный опыт и оценка индивидуальных достижений за определенный период.

В объединении создана система постоянного научно обоснованного, диагностико-прогностического слежения за состоянием результативности обучения, воспитания, развития учащихся. Данные качества отслеживаются с помощью

индивидуальной карты достижений, которые учащиеся приобретают в процессе освоения программы физкультурно-спортивной направленности.

Работа с детьми в системе дополнительного образования предполагает различные формы контроля/аттестации (Таблица 3):

- демонстрационные: результативность участия в физкультурно-массовых мероприятиях;
- тестовые, контрольные, срезовые задания (устный опрос, тестирование физических качеств);
- педагогическая диагностика;
- передача обучающемуся роли педагога;
- комбинированная: анкетирование, наблюдение, решение проблемы;
- зачет.

Таблица 3

### Текущий контроль по разделам программы

№ п/п/	Виды контроля	Цель организации контроля	Форма организации контроля	Срок проведения
1	Текущий контроль	Проверка усвоения материала	Зачет, устный опрос, тестирование общефизических качеств	В конце учебного блока программы, тренировочного занятия
2	Итоговый	Уровень развития физических качеств	Участие в физкультурно-массовых мероприятиях	По итогам полного курса обучения

Предметом мониторинга на уровне ребенка являются:

- самооценка обучающихся своих знаний и умений;
- карта индивидуальных достижений (Приложение 1).

Кроме того, в результатах обучения важны и такие его уровни, как сформированность у детей устойчивого интереса к профилю деятельности, стабильность достижений учащихся и качество освоения детьми программы физкультурно-спортивной направленности.

Контроль должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Упражнения проводятся на скорость, на силу, на выносливость.

**Методы контроля:**

- наблюдение,
- беседа;
- тестирование общефизических качеств.

2.4. **Оценочные материалы** приведены в соответствующих таблицах (Таблица 4).

Таблица 4

**Нормативы для определения физической подготовленности детей 5-7 лет  
средняя группа (5-6 лет)**

Вид / Результат	Прыжки в длину с места (см)	Подъем туловища (за 30 сек.)	Наклон вперед из положения сидя на полу (см)	Бросок теннисного мяча в цель (количество раз)	Бег на 30м (с)
Девочки	75-83	8-10	4-8	1	7.9-8.4
Мальчики	83-93	10-11	2-6	1	7.6-8.1

**старшая группа (6-7 лет)**

Вид / Результат	Прыжки в длину с места (см)	Подъем туловища (за 30 сек.)	Наклон вперед из положения сидя на полу (см)	Бросок теннисного мяча в цель (количество раз)	Бег на 30м (с)	Бег на 150м (с)
Девочки	88-98	11-13	5-9	2	7.4-7.9	Без учета времени
Мальчики	98-106	12-14	3-7	2	7.4-7.9	

2.5. **Методические материалы**

Основным методом проведения занятий с детьми является индивидуальный *метод* обучения, вырабатывающий соответствующий соревновательный фон, который стимулирует повышенную работоспособность. Наполняемость группы от 10 до 20 учащихся позволяет сочетать преимущества группового метода с возможностью постоянного индивидуального контроля.

Целесообразно также применять *технология дифференцированного и индивидуального обучения*, т.е. создавать разные условия обучения для различных по подготовке групп учащихся, учитывая индивидуально-психологические особенности обучающихся, за основу берется технология уровневой дифференциации обучения на основе обязательных результатов (В.В. Фирсов) [14]

В данной технологии предлагается введение двух стандартов: для обучения (уровень, который должно обеспечить образовательное учреждение в рамках программы интересующемуся, способному и мотивированному учащемуся) и стандарта обязательной подготовки (уровень, которого должен достичь каждый). Пространство между уровнями обязательной и повышенной подготовки заполнено своеобразной «лестницей» деятельности, добровольное восхождение по которой от обязательного к повышенным уровням способно реально обеспечить школьнику постоянное пребывание в зоне ближайшего развития, обучение на индивидуальном максимально сильном уровне.

В связи с этим уровневая дифференциация обучения предусматривает:

- наличие обязательного уровня подготовки, которого обязан достичь учащийся;
- уровень программы является основой для дифференциации и индивидуализации требований к учащимся;
- уровень должен быть реально выполним для всех учащихся;
- система результатов, которых должен достичь по уровню учащийся, должна быть открытой (учащийся знает, что с него требуют);
- также учащемуся предоставляется возможность повышенной подготовки, например, в избранном виде спорта (разрабатывается маршрут, даются дополнительные комплексы упражнений).

### **Особенности методики**

Особенностями методики преподавания являются:

- работа с малыми группами на нескольких уровнях усвоения;

Основное условие уровневой дифференциации по Фирсову – качественный текущий контроль и фиксация результатов (Приложение 2) по предупреждению и ликвидации пробелов, периодическое проведение, например, тестовых, контрольных, срезовых заданий (устный опрос, тестирование физических качеств).

Весь процесс обучения должен носить *лично-ориентированный* развивающий характер, способствующий индивидуальному развитию каждого учащегося, его самоопределению и самореализации.

В процессе обучения рекомендуется использовать *игру как метод обучения*, например, в соревнованиях и турнирах. Игровая форма создает хорошее настроение в коллективе, выступает как средство побуждения, стимулирования учащихся к учебной деятельности.

В течение одного занятия рекомендуется отводить часть времени на обучение ударной технике и часть времени на обучение технике защиты. Изучение, повторение и совершенствование приемов техники рекомендуется проводить на каждом занятии в начале основной части занятия. Работу со снарядами следует включать в урок после определенного закрепления навыков правильного нанесения ударов руками, поскольку в противном случае ошибки в технике получат прочное закрепление.

**Базовые тренировочные упражнения**, входящие в учебно-тренировочные занятия, за счет большого числа повторений и небольших преодолеваемых сопротивлений развивают тонкую мускулатуру. Эти мышцы располагаются ближе к кровеносным сосудам, и таким образом достигается большая выносливость и работоспособность.

### **Основные методы выполнения упражнений:**

- повторный;
- равномерный;
- круговой; -контрольный;
- соревновательный.

Использование в тренировке повторения многих связок движений позволяет повысить гибкость, овладеть техникой передвижений, укрепить мышцы, учиться контролю дыхания, оттачивать плавность и ритмичность.

Занятия дают психологическую установку на преодоление боли, страха, усталости, в чрезвычайной обстановке риска, учат сохранять самообладание, быстро

оценивать ситуацию, действовать решительно и разумно. Помимо физической подготовки курс дает специальные знания, которые помогают выжить. Занятия обогащают великолепным владением своим телом, знанием организма, дают возможность мгновенно оценивать опасную ситуацию, принимать оптимальные решения.

Во время обучения используется не только дидактический материал (таблицы, видеоматериалы), но и инструктаж старших, более опытных членов объединения.

На занятиях необходимо рассказывать учащимся о социальных факторах риска и экстремальных ситуациях, естественного происхождения, оказании помощи в условиях автономного существования, о важности психологической и физической подготовки. Обучая, нужно стремиться к тому, чтобы у учащихся формировалось осознание не агрессивности, занятия должны обогащать учащихся великолепным владением своим телом, знанием организма, давать возможность мгновенно оценивать опасную ситуацию, принимать оптимальное решение.

Организация образовательного процесса в условиях **электронного обучения с использованием дистанционных технологий** выстраивается в соответствии с учебным планом, сформированных в группы учащихся являющихся основным составом объединения, а также индивидуально для учащихся не имеющих технической и иной возможности для освоения программы в электронной форме.

**В ходе образовательного процесса могут применяться следующие формы и виды образовательной деятельности:**

- видеолекции (офлайн: предоставляемые обучающимся в качестве ресурсов в СДО, ссылок на интернет-ресурсы; онлайн: с использованием свободно распространяемых сред для проведения вебинаров);

- видеоконференции <sup>1</sup>, форумы, (офлайн: на базе СДО, используя инструменты различных сред; онлайн – с использованием свободно распространяемых сред для проведения вебинаров (Zoom, Webex и др.);

- чат (онлайн-консультации в СДО с помощью инструмента «чат» либо проведение вебинара с использованием свободно распространяемых сред (Webex и др.);

- видео-консультирование, в том числе в форме вебинаров, очный или дистанционный прием итогового теста, в том числе в форме вебинара; дистанционные конкурсы, фестивали, мастер-классы; веб-занятия, электронные экскурсии, телеконференции.

Контроль результатов обучения (офлайн – выполнение и проверка заданий, замечания и комментарии по ним, тестирование, опросы, онлайн – проведение опросов может осуществляться посредством видеоконференцсвязи).

### **Примерный план работы на 1 занятие:**

- Введение нового материала и его отработка в режиме online конференции.
- Отправка учебного материала или ссылок на учебный ролик, WhatsApp и пр.
- Консультирование учащихся по мере необходимости.

---

<sup>1</sup> Данный вид образовательной деятельности должен быть организован в присутствии и при помощи родителя, законного представителя.

- Анализ полученных от учащегося решений.
- Отправка списка материалов, ссылок для следующего занятия.

Еженедельное количество и продолжительность онлайн занятий/ консультаций по группам регулируется требованиями СанПиН, а именно рекомендуемая непрерывная длительность работы, связанной с фиксацией взора непосредственно на экране ВДТ, на занятии не должна превышать: для детей 1-2 классов - 20 минут; 3-4 классов - 25 минут, 5-9 классов - 30 минут, 10-11 классов - 35 минут.

### **3. Перечень информационного обеспечения**

#### **Литература для педагога:**

1. Булкин В. А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. – Спб.: СПбГАФК, 1996
2. Бурцев Г.А. Техника рукопашного боя. – М.: ВФСО «Динамо», 1990
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
4. Волков В. Курс самозащиты – М.: Изд-во Отдела НКВД СССР, 1940
5. Волостных В. Энциклопедия боевого самбо.– М.: «Олимп», 1993
6. Гаманов М. Уроки рукопашного боя. Тверь, «София», 1998
7. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры, Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991
8. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977
9. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. – М.: Советский спорт, 2003
10. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: «Издательство Астрель», 2003
11. Остьянов В. Н., Гайдамак И. И. Бокс (обучение и тренировка). – Киев: олимпийская литература, 2001.
12. Пашинцев В. Г. Профессиональная подготовка бойцов «Рукопашного боя» Курс начальной подготовки.– М.: 2004 ПРЕСС», 2002
13. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1974
14. Фирсов В.В. Дифференциация обучения на основе обязательных результатов обучения. - М.: 1994
15. Юшков О. П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. – М.: ИГИУ, 2001

#### **2.6.2. Литература для учащихся:**

1. Каткин Е. Самбо для начинающих. – М.: «Издательство Астрель», 2001
2. Перепелица И. Оружие России. – М.: Изд-во «Полигон», 1999
3. Шитов В. Бокс для начинающих. – М., «Фанр-ПРЕСС», 2001

### 2.6.3. Интернет-ресурсы для организации online обучения:

1. Платформа Zoom
2. Сервисы Google
3. RuTube – видеохостинг для загрузки видео
4. Платформа Cisco Webex (Cisco Webex <https://www.webex.com/>)
5. Платформа «Открытое образование» (<https://openedu.ru/>)
6. GoogleHangoutsMeet (<https://vk.cc/arPN0W>)
7. Skype система для организации занятия в режиме видеоконференцсвязи с использованием платформы Скайп (<https://www.skype.com/ru/free-conferencecall/>)
8. WhatsApp - система обмена текстовыми, audio и video файлами, организация онлайн конференций с группой В-контакте (организация обучения в группе «В контакте»)
9. Яндекс. Телемост

## Приложение 1

Таблица 1

### Карта фиксации личных индивидуальных достижений учащегося

Дата	Мероприятие	Достижения

Таблица 2

### Фиксация контрольных нормативов по ОФП

Название упражнения	Эталонное значение	Дата фиксации	
		входящий	итоговый
Прыжки в длину с места (см)			
Вис (сек)			
Поднимание туловища (отжимание) за 30 сек			
Наклон вперёд из положения сидя (см)			
Пресс за 1 мин			
Приседание за 1 мин			
Прыжки на скакалке за 30 сек			

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ МАРШРУТ

\_\_\_\_\_ учащегося  
 по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по легкой атлетике физкультурно-спортивной направленности «Первые шаги к Олимпу»  
 тренер-преподаватель \_\_\_\_\_  
 на \_\_\_\_\_ учебный год

**Цель:** выявление и поддержка одарённых, мотивированных детей.

Таблица 3

Название упражнения	Эталонное значение	Дата	Итоговый контроль
		Входящий контроль	
Прыжки в длину с места (см)			
Вис (сек)			
Поднимание туловища (отжимание) за 30 сек			
Наклон вперёд из положения сидя (см)			
Пресс за 1 мин			
Приседание за 1 мин			
Прыжки на скакалке за 30 сек			
<b>Дополнительные комплексы упражнений:</b> (Перечень дополнительных заданий, выполненных внепрограммного материала на занятиях)			
<b>Самостоятельная работа:</b> (Перечень работ, выполненных внепрограммного материала самостоятельно)			

**Перспективный план воспитательной работы  
на 20\_\_ - 20\_\_ учебный год**

№	Название мероприятия	Формы проведения	Даты
2			
3			
5			

### Игры на развитие быстроты

Упражнения, способствующие воспитанию быстроты, не следует выполнять в состоянии утомления, иначе резко нарушается координация движений и теряется способность выполнять их быстро и правильно. Поэтому упражнения на развитие быстроты рекомендуется выполнять в первую половину тренировочного занятия, причем в небольших объёмах.

1. «Вызов номеров».

Подготовка: каждая группа рассчитывается по порядку номеров. Ведущий громко называет число. Игрок под этим номером из каждой команды сразу же стартует, пробегает обозначенную дистанцию и возвращается на своё место.

Описание игры: группы выстраиваются в колонны по одному рядом. По сигналу нужно пробежать до отметки поворота.

2. «Эстафета».

Подготовка: участники эстафеты выстраиваются в колонны рядом.

Описание игры: по сигналу стартуют по одному участнику от каждой команды. Они пробегают установленную дистанцию, а затем, коснувшись рукой следующего игрока своей команды, становятся в конец своей колонны. Команда заканчивает эстафету, когда последний номер встанет на своё место.

3. «Черные и белые».

Подготовка: в центре поля на расстоянии 1-3 метра одна от другой выстраиваются команды „черных” и „белых”.

Описание игры: как только руководитель назовёт: „черные”, то они становятся преследуемыми, а «белые» преследуют их. Каждый может быть запятнан несколькими ловцами.

4. «Волки и овцы».

Подготовка: назначается водящий, он располагается в середине площадки. Все остальные - свободные игроки занимают место на противоположной стороне поля.

Описание игры: свободные игроки-«овцы», стараются перебежать на другую сторону площадки, стараясь убежать от «волка».

5. «Простые пятнашки».

Подготовка: игроки делятся на ловцов и свободных игроков.

Описание игры: каждый ловец, запятнавший свободного игрока, меняется с ним ролями.

Оценка: кого запятнают меньшее количество раз.

6. «Лови мяч»

Подготовка: игроки делятся на две команды. На расстоянии 5м от каждой колонны чертится круг.

Описание игры: по сигналу игроки с баскетбольными мячами в руках бегут в круг и бросают мяч вторыми номером, а сами бегут в колонну назад. Выигрывает команда, которая раньше закончит эстафету.

7. «Гонка мячей по кругу»

Подготовка: участники рассчитываются на 1-2 и становятся в круг через одного.

Описание игры: в кругу два мяча у капитанов. Мяч перебрасывают через одного своему игроку. Мяч должен обойти полный круг и вернуться к капитану. Получив мяч, капитан говорит: «Есть»!

8. «Охота на уток».

Подготовка: игроки, разбившись на "охотников" и "уток" образуют два круга: большой и маленький. Маленький круг располагается внутри большого.

Описание игры: по сигналу игроки начинают движение по кругу. По второму сигналу "охотники" преследуют "уток", причём тех, напротив которых стояли вначале. 9. «Мяч среднему».

Подготовка: играющие образуют два круга, в середине которых стоят водящие с набивными мячами в руках.

Описание игры: по сигналу водящие начинают поочередно бросать мяч своим игрокам. Получив мяч от последнего игрока водящий поднимает его вверх. Побеждает команда, которая раньше закончила игру. Кто уронил мяч, тот его и поднимает, получив штрафное очко.

## Приложение 5

### Игры, направление на развитие выносливости

В играх выносливость проявляется не в статических, а в динамических условиях работы, когда чередуются моменты напряжения и расслабления. Эти упражнения, особенно циклического характера, могут вызывать утомление, при этом наблюдается снижение работоспособности. Поэтому такие упражнения следует давать во второй половине занятия.

«Рыбаки и рыбки».

Подготовка: игроки располагаются по кругу. В центре водящий со скакалкой.

Описание игры: водящий вращает скакалку под ногами играющих, все подпрыгивают, стараясь не задеть её. А кто все-таки задевает скакалку, становится сам на место «рыбака».

2. «Кто быстрее».

Подготовка: игроки разбиваются на две команды и становятся вдоль лицевой линии.

Описание игры: в середине площадки находится мяч; руководитель называет номер игроков, те устремляются к мячу, с целью быстрее завладеть мячом.

3. «Перехват мяча».

Подготовка: начертить три круга. В каждом кругу по три участника.

Описание игры: в пределах круга двое игроков перебрасывают друг другу мяч.

Третий старается перехватить его.

4. «Тигробол».

Подготовка: игроки образуют круг 8 м, несколько «тигров» находятся в середине круга.

Описание игры: занимающиеся разыгрывают мяч между собой, «тигры» стараются коснуться мяча. Кто позволил «тигру» коснуться мяча становится на его место.

5. «Выбивалы».

Подготовка: игроки делятся на две команды. Одна команда располагается на одной половине площадки, а вторая на другой.

Описание игры: каждая команда старается выбить мячом игроков другой команды, разыгрывая мяч между собой.

6. «Футбол на спине»

Подготовка: игроки располагаются в положении лежа на спине, упор руками сзади и разыгрывают мяч ногами. Команды стараются забить мяч в ворота соперника.

7. «Сумей догнать»

Подготовка: на беговой дорожке 16 игроков. Они находятся на расстоянии 25 метров друг от друга.

Описание игры: по сигналу начинается бег. Необходимо догнать впереди бегущего игрока, но и не допустить, чтобы тебя догнал сзади бегущий.

## Приложение 6

### Игры для развития ловкости

Ловкость - это сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия оценки. Под ловкостью понимают:

- способность быстро осваивать новые движения;
- способность осваивать сложные по координации движения; - способность быстро найти выход из двигательной ситуации. Это качество проявляется в умении быстро перестраиваться

в соответствии с меняющейся обстановкой. Ловкость помогает в овладении спортивной техникой и ее совершенствовании. Для воспитания ловкости используют самые разные игры:

1. «Зоркий глаз».

Во время ходьбы или бега по зрительному сигналу занимающиеся выполняют заранее обусловленное действие. Например, поднятая вверх рука означает, что дети должны выполнить скачок вперед и принять обусловленную стойку.

2. «Падающая палка».

Подготовка: занимающиеся становятся в круг. В центре круга водящий, который придерживает за верхний конец палку, находящуюся в вертикальном положении.

Описание игры: водящий называет номер одного из игроков и отпускает палку, игрок должен сделать выпад вперед и схватить палку, не дав ей упасть.

3. «Передачи волейболистов».

Описание игры: занимающиеся становятся в круг и способом верхней передачи отбивают мяч вверх друг другу. Игрок, допустивший падение мяча, получает штрафное очко. Побеждает тот, кто меньше допустил ошибок.

4. «Только снизу».

Описание игры: обычная игра в волейбол, но передачи мяча разрешается выполнять только снизу двумя или одной рукой. В противном случае мяч передается на противоположную сторону, а команда получает очко.

5. «Бомбардиры».

Подготовка: участники стоят по кругу и перебрасывают друг другу мяч.

Описание игры: допустивший ошибку при приеме мяча или пославший мяч неточно садится в центр круга. Остальные, время от времени нападающим ударом

посылают мяч в сидящих. Если попали в игрока, тот выходит из круга и продолжает игру. Обстрел длится до тех пор, пока один из сидящих не поймает мяч в руки, тогда все встают, а игрок пробивший в руки садится в круг.

6. «По наземной мишени».

Подготовка: на волейбольной площадке чертятся два круга.

Описание игры: игроки по очереди разбегаются и бросают мяч в круг двумя руками. За удачное попадание команда получает очко.

5. «Смена кругов».

Подготовка: на площадке чертят круги. Одна команда становится в круги, другая между ними.

Описание игры: команда, находившаяся вне круга, старается отобрать мяч у игроков круга, которые перебрасывают мяч между собой, не выходя из круга.

## Приложение 7

### Игры для развития гибкости

Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц, сухожилий и связок.

Гибкость проявляется при выполнении всех технических приемов. Поэтому высокая эластичность мышц, сухожилий и связок способствует хорошему ведению игры.

Основными средствами развития гибкости являются упражнения с малыми отягощениями, с партнёром и упражнения близкие по своей структуре к упражнениям волейболиста, выполняющего технический приём.

1. «Кто быстрее передаст».

Подготовка: две команды выстраиваются в колонну. Дистанция между игроками в команде 1 м.

Описание игры: по сигналу обе команды начинают передавать мяч, используя верхнюю передачу мяча, сзади стоящему партнёру. Кто быстрее передаст мяч.

2. «Кто быстрее».

Подготовка: строятся две команды. У каждой набивной мяч, дистанция между партнерами-1м.

Описание игры: игроки передают мяч друг другу, поворачивая туловище направо, достигнув крайнего игрока, мяч передается в обратном направлении поворотом налево.

3. «Мостик и кошка».

Подготовка: строятся две команды. Каждая команда рассчитывается на первыйвторой. Перед каждой командой чертятся по два круга.

Описание игры: по сигналу первые пары от каждой команды начинают эстафету. Оказавшись в первом кругу, один из игроков делает " мост", а второй пролезает под ним и бежит в другой круг, где принимает упор, стоя согнувшись. Его партнер пролезает под ним, после чего оба, взявшись за руки, бегут назад и передают эстафету следующей паре.