

1. Комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты)

Пояснительная записка

Направленность – физкультурно-спортивная.

Лёгкая атлетика - олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки, метания, многоборья. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта, благодаря огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Основой легкоатлетических упражнений являются естественными и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям лёгкой атлетикой ребёнок учится правильным двигательным навыкам ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий и т.д., необходимых ему в повседневной жизни. Развивается ловкость, быстрота, сила и выносливость. Кроме этого, занятия являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма. Занятия лёгкой атлетикой способствуют положительному эффекту и повышению социальному статусу ребёнка.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по легкой атлетике (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральным Законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ);
2. Федеральным законом РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее — СанПиН);
5. Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
6. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее — Порядок);
7. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;

8. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
9. Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
10. Письмом Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
11. Приказом Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
12. Устав Муниципального автономного образовательного учреждения средней общеобразовательной школы №3 от 21.03.2017г. № 66

Актуальность программы обусловлена следующим: занятия физической культурой и спортом приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, способствует физическому развитию, воспитывает морально-волевые качества, мотивирует на достижение успеха.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально-активные формы деятельности, а именно в занятия избранным видом спорта.

Программа составлена с учетом потребности населения муниципального образования Кушвинского городского округа.

Отличительные особенности программы.

Основной особенностью данной программы является её направленность на оптимизацию физического развития обучающихся средствами спортивной (вольной) борьбы.

Новизна программы заключается в использовании различных способов обучению навыков спортивной (вольной) борьбы.

Адресат программы.

программа составлена для учащихся 5-8 классов (возраст учащихся – 11-16 лет). Наполняемость группы не более 15 учащихся для уровня и не более 15 учащихся для 2 уровня. При наличии детей с ОВЗ и инвалидностью, наполняемость группы уменьшается в виду индивидуального подхода к обучающимся имеющим ограниченные возможности. Также в состав группы может входить родитель, сопровождающий особенного ребенка, но без включения в основной состав.

Объем программы: 204 часов

Срок освоения программы: 2 года.

Режим занятий. Общее количество часов в год – 102 часа.

Продолжительность занятий в группах устанавливается в соответствии с санитарными нормами и правилами и рассчитана в академических часах (академический час – 45 мин) с учетом возрастных особенностей. Тренировочный год состоит из 36 - недельного цикла. Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов.

Спортивно-оздоровительная группа 1 года обучения – 1,5 часа академических, 2 раза в неделю.

Спортивно-оздоровительная группа 2 года обучения – 1,5 часа академических, 2 раза в неделю.

Число обучающихся, одновременно находящихся в учебной группе 15 человек.

Особенности организации образовательного процесса. Программа традиционной формы. Обучающиеся сформированы в разновозрастные группы, состав группы – пополняемый.

Наполняемость групп: разрабатывается и утверждается ежегодно комплектованием учреждения, согласно муниципальному заданию на текущий год.

Форма обучения – очная.

Виды занятий:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- тестирование и контроль.

Формами подведения итогов реализации по программе являются:

Промежуточные и итоговые контрольно-переводные испытания.

Для проверки результатов обучения проводится прием контрольных нормативов по ОФП.

Основополагающие принципы:

- принцип индивидуализации – предполагает учет личных возможностей и способностей ребенка;
- принцип доступности – программа построена на доступном в изложении материале;
- принцип последовательности - определяет последовательность изложения программного материала, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, рост показателей уровня физической подготовки.
- принцип комплексности – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и комплексного контроля).

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: развитие физических способностей и формирование двигательных навыков средствами избранного вида спорта.

Задачи программы:

Обучающие:

- формировать знания, умения, навыки в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- формировать оптимальный объем технических нагрузок тактических действий и теоретических знаний, достигнув тем самым оптимальной эффективности;

Развивающие:

- развивать внимательность, тактическое мышление, двигательные качества (сила, гибкость, ловкость, выносливость);
- укреплять здоровье учащихся;
- развивать творческие и спортивные способности детей для в физического, интеллектуального и нравственного совершенствования;

Воспитательные:

- воспитывать интерес к занятиям по виду спорта;

- формировать уважительное отношение к себе и окружающим (чувства товарищества, личной ответственности, доброжелательности);

- воспитывать волевые качества;

- организовать досуг и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Практическая значимость программы

Повышение «полезного» дневного объёма двигательной активности детей младшего школьного возраста.

1.3. Планируемый результат: выпускник обладающий достаточным уровнем физической и технической подготовленности в области избранного вида спорта

Спортивно-оздоровительная группа 1-го года обучения

1. Метапредметные результаты:

2. *по итогам реализации программы у учащихся:*

3. -будет развита быстрота, ловкость, гибкость, скоростно-силовые качества, укреплен опорно-двигательный аппарат;

4. -будут развиты навыки индивидуальных, групповых, командных тактических действий;

5. -будут развиты способности взаимодействия между игроками команды, специфическое восприятие действий;

6. -будут развиты качества: организованность, самостоятельность, ответственность.

7. Личностные результаты:

8. *по итогам реализации программы учащиеся:*

9. -будут проявлять волевые и нравственные качества в тренировочном и учебном процессе, в соревновательной деятельности;

10.-в них будет сформировано стремление действовать в коллективе и желание отстаивать честь своей команды, школы на соревнованиях различного уровня (патриотизм);

11.-будут вести здоровый образ жизни.

12. Предметные результаты:

13.*по итогам реализации программы учащиеся:*

14.-будут знать теоретический материал об истории вида спорта и спортивной терминологии;

15.-будут знать правила гигиены, врачебного контроля и самоконтроля спортсмена, предупреждения травматизма;

16.-будут знать технику и тактику вольной борьбы;

17.-будут проявлять специфические виды восприятия, чувство беговой дорожки, чувство партнёра, чувство времени.

18.-будут иметь опыт участия в соревнованиях.

19.

Спортивно-оздоровительная группа 2-го года обучения

20. Метапредметные результаты:

21.*по итогам реализации программы у учащихся:*

22.- будет развита быстрота, ловкость, гибкость, скоростно-силовые качества, укреплен опорно-двигательный аппарат;

23.- будут развиты навыки индивидуальных действий;

24.- будут развиты качества: организованность, самостоятельность, ответственность.

25. Личностные результаты:

26. *по итогам реализации программы учащиеся:*

27.- будут проявлять волевые и нравственные качества в тренировочном и учебном процессе, в соревновательной деятельности;

28.- в них будет сформировано стремление действовать в коллективе и желание отстаивать честь своей команды, школы на соревнованиях различного уровня (патриотизм);

29.- будут вести здоровый образ жизни.

30. Предметные результаты:

31. *по итогам реализации программы учащиеся:*

32.- будут знать теоретический материал об истории вида спорта;

33.- будут знать правила гигиены, врачебного контроля и самоконтроля спортсмена, предупреждения травматизма;

34.- будут знать технику вида спорта;

35.- будут иметь опыт участия в соревнованиях;

36.- будут знать правила техники безопасности и правила поведения в здании Спортивной школы, в раздевалке, в зале. Основные понятия теории методики физической культуры и спорта (части тренировочного занятия, части тела, мышечные группы и др.).

1.4. Содержание программы

Содержание программы (тренировочного процесса) определяется содержанием следующих предметных областей:

- теоретическая подготовка;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- избранный вид спорта (техничко-тактическая и психологическая подготовка);
- другие виды спорта и подвижные игры.

Комплекс организационно-педагогических условий, включая формы аттестации

Учебный план

Учебный план Программы состоит из предметных областей, отнесенных к группе спортивных единоборств.

Спортивно-оздоровительная группа 1-го года обучения

№	Тема	Общее кол-во учебных часов	В том числе:		Формы промежуточной аттестации
			теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	9	9	0	Опрос
2	Общая физическая подготовка	23	3	20	Наблюдение, анализ, выполнения упражнений. Контрольно-переводные нормативы
3	Специальная физическая подготовка	27	12	15	Наблюдение, анализ, выполнения упражнений. Контрольно-переводные нормативы
4	Избранный вид спорта	42	5	37	Наблюдение, анализ выполненных упражнений Участие в соревновании.
5	Другие виды спорта и подвижные игры	10	3	7	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
	Итого	102	23	79	

Спортивно-оздоровительная группа 2-го года обучения

№	Тема	Общее кол-во учебных часов	В том числе:		Формы промежуточной аттестации
			теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	23	3	20	Опрос
2	Общая физическая подготовка	27	12	15	Наблюдение, анализ, выполнения упражнений. Контрольно-переводные нормативы
3	Специальная физическая подготовка	42	5	37	Наблюдение, анализ, выполнения упражнений. Контрольно-переводные нормативы
4	Избранный вид спорта	10	3	7	Наблюдение, анализ выполненных упражнений Участие в соревновании.
5	Другие виды спорта и подвижные игры	102	23	79	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
	Итого	23	3	20	

Содержание программы

Спортивно-оздоровительная группа 1-го года обучения

Спортивно-оздоровительная группа 1-го года обучения

Предметная область № 1. Теория физической культуры и спорта.

Теория: Влияние физических упражнений, закаливающих процедур для укрепления здоровья. Характеристика легкой атлетики. Сведения о строении и функциях организма человека. Личная гигиена. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Причины травм и их предупреждение. Простейшие правила соревнований по легкой атлетике.

Практика. Беседа с обучающимися по пройденным темам.

Действие педагога: проводит занятия в форме бесед, лекций, в форме проведения игры, и т.п.

Действие обучающегося: изучает полученный материал, выполняет задание в виде тестирования.

Предметная область №2. Общая физическая подготовка.

Практика: в состав Общая Физическая Подготовка входит ходьба с изменением темпа. Ходьба в чередовании с бегом, прыжки (шагом) и с преодолением препятствий. Бег с изменением темпа. Разновидности прыжков на двух и на одной ноге. Прыжки в длину с места. Общеразвивающие упражнения, упражнения для развития физических качеств (гибкость, ловкость, сила и т.д.) Упражнения со снарядами (скакалка, набивными мячи, гантели и т.д.) Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад. Соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Действие педагога: показ тренером-преподавателем правильного выполнения упражнения.

Действие обучающегося: правильное выполнение упражнения.

Предметная область №3. Избранный вид спорта

Практика: специальные подводящие и беговые упражнения. Закрепление навыка правильного положения головы, туловища, постановка стоп и работа рук при беге. Ускорения с последующим бегом по инерции. Специальные прыжковые упражнения. Обучение основам техники метания, обучение основам техники прыжка в длину с места, обучение основам техники прыжка в длину с разбега, обучение технике бега с высокого старта.

Действие педагога: показ тренером-преподавателем правильного выполнения упражнения.

Действие обучающегося: правильное выполнение упражнения.

Предметная область №4. Спортивные и подвижные игры

Практика: подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель». «Подвижная цель».

Действие педагога: показ тренером-преподавателем правильного выполнения правил игры.

Действие обучающегося: правильное выполнение упражнения.

Спортивно-оздоровительная группа 2-го года обучения

Предметная область №1. Теория физической культуры и спорта.

Теория: Техника безопасности и профилактика травматизм. Режим дня юного спортсмена. Спортивная гигиена и закаливание. Краткие сведения о строении и функциях организма. История развития избранного вида спорта. Правила соревнований по лёгкой атлетике. Места занятий, оборудование, инвентарь.

Практика. *Беседа с обучающимися по пройденным темам.*

Действие педагога: проводит занятия в форме бесед, лекций, в форме проведения игры, и т.п.

Действие обучающегося: изучает полученный материал, выполняет задание в виде тестирования.

Предметная область №2. Общая физическая подготовка.

Практика: общеразвивающие упражнения, упражнения для развития физических качеств (гибкость, ловкость, сила и т.д.) Упражнения со снарядами (скакалка, набивными мячи, гантели и т.д.) Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад. Подвижные игры, эстафеты.

Действие педагога: показ тренером-преподавателем правильного выполнения упражнения.

Действие обучающегося: правильное выполнение упражнения.

Предметная область №3. Избранный вид спорта

Практика: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью, «челночный бег». Ускорения из различных стартовых положений. Специальные беговые упражнения. Специальные прыжковые упражнения, специально подобранные подвижные игры и спортивные игры (лапта, салки и т.д.)

Специальные упражнения:

- семенящий бег
- бег с забрасыванием голени назад
- бег с высоким подниманием бедра.
- имитация перехода через планку способом (перешагивание)»
- прыжок в длину с места
- тройной прыжок с места
- бросок набивного мяча снизу вперед двумя руками
- толчок набивного мяча от груди двумя руками
- толкание набивного мяча с места
- метание малого мяча с места

Основы техники легкоатлетических упражнений. Обучение техники метания (с места, 3-х шагов, разбега), обучение техники прыжка в длину с места, техника бега с низкого старта

Действие педагога: показ тренером-преподавателем правильного выполнения упражнения.

Действие обучающегося: правильное выполнение упражнения.

Предметная область №4. Спортивные и подвижные игры

Практика: *Продолжительный бег, бег на короткие, специально-беговые упражнения, челночный бег, легкоатлетические прыжки, подскоки и т.д.). Кувырки вперед, назад, боком, стойка на лопатках, мостик из положения лёжа, «лягушка». Подвижные игры:* эстафеты, «рыбаки и рыбки», «вышибалы», «перестрелки», «третий лишний», «вызов номеров», «бои на мечях», «воробьи и вороны», «официант», «салки». подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию: «Мяч среднему». «Охотники и утки». «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы».

Действие педагога: показ тренером-преподавателем правильного выполнения правил игры.

Действие обучающегося: правильное выполнение упражнения.

2. Организационно-педагогические условия

Календарный учебный график 2023-2024 учебный год

№п/п	Основные характеристики образовательного процесса	Показатель
1	Количество учебных недель	36
2	Количество учебных дней	108
3	Количество часов в неделю	4
4	Количество часов	144
5	Недель в I полугодии	17
6	Недель во II полугодии	19
7	Начало занятий	02 сентября
8	Выходные дни	31 декабря - 9 января
9	Окончание учебного года	30 мая
10	Входной контроль	С 02 сентября по 30 сентября
11	Текущий контроль	30 сентября по 26 декабря, с 10 января по 12 мая
12	Промежуточная аттестация	С 13 мая по 30 мая

2.2. Условия реализации программы:

Материально-техническое оснащение

№ п/п	Наименование оборудования	Кол-во
1	Барьеры легкоатлетические	13
2	Медицинбол Старт 2 кг	1
3	Медицинбол Старт 3 кг	2
4	Медицинбол Старт 4 кг	2
5	Медицинбол Старт 5 кг	2
6	Шиповки	8
7	Секундомер	2
8	Ядро тренировочное	15
9	Пояс утяжелительный 3 кг	2
10	Стартовые колодки	1
11	Скакалки	15

Кадровое обеспечение:

Реализация программы и подготовка занятий осуществляются педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей.

Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии со своей образовательной программой.

В ходе реализации программы возможна консультативная помощь психолога для выявления скрытых способностей детей.

Учебно - методические материалы

Педагогические технологии:

1. Личностно-ориентированное обучение. Создание благоприятных условия для каждого обучающегося.
2. Здоровьесберегающие технологии. Учет возрастных особенностей обучающихся, распределение физической нагрузки с учетом физических возможностей обучающихся.
3. Игровая образовательная технология. Включение в тренировочный процесс эстафет, подвижных и спортивных игр.
4. Технология индивидуального обучения.

Педагогические принципы:

- принцип природосообразности - доступность (процесс обучения строится согласно возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся);
- принципа гуманизации – сознательная активность обучающегося при руководящей роли тренера-преподавателя (педагогический процесс строится на полном признании гражданских прав обучающегося и уважения к нему);
- принцип целостности – системность и систематичность обучения (все компоненты образовательного процесса взаимосвязаны);
- принцип единства действий учреждения и жизни обучающегося – переход от обучения к самообучению, связь обучения с жизнью и практикой (установление взаимосвязи между всеми сферами жизнедеятельности обучающегося, взаимодополнение всех сфер).

В работе используются следующие методы обучения:

- словесный (беседа, рассказ, диалог);
- наглядный (показ правильного выполнения упражнения);
- репродуктивный (воспроизводящий);
- мотивации и стимулирования (формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом);
- игровой метод (развитие физических качеств, используя подвижные и спортивные игры).

2.2.1. Оценочные материалы

Периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по программе осуществляется согласно календарного учебного графика.

Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации:

- входной контроль проводится в форме контрольных тестов (физических упражнений) с целью выявления возможностей обучающихся (оценочный материал – протокол выполнения физических упражнений);
- текущий контроль успеваемости проводится после прохождения каждой темы учебного плана программы (контрольные упражнения).

Методы контроля:

- наблюдение за качеством выполнения упражнения обучающимся (лист наблюдения);
- срез теоретических знаний по темам программы (протокол опроса);
- контрольное задание на выполнение физических упражнений (протокол выполнения физических упражнений);
- участие в соревнованиях (протокол соревнований).

Промежуточная аттестация обучающихся проводится по окончании учебного года. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании обучения по программе. Основным показателем освоения программы - выполнение программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития.

Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Показатели оценки результатов освоения программы:

- теоретическая подготовка обучающихся по программе (владение терминологией, знание основных предметных областей учебного плана программы);
- практическая физическая подготовка обучающихся по программе (физическая, техническая подготовленность, физическое развитие);
- участие в образовательном процессе (посещение занятий, ведение дневника спортсмена).

Для осуществления текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся разработаны контрольно-измерительные материалы, в которых указаны формы, цели, методы текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся, формируется система оценивания:

- лист наблюдения;
- опросник;

- протокол выполнения физических упражнений.

Кроме того, контрольно-измерительные материалы предусматривают не только проведение текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по программе, но и оценку удовлетворенности качеством дополнительных образовательных услуг.

Форма представления образовательных результатов: личная карточка спортсмена, дневник спортсмена.

№	Упражнение	норматив				
		измерение	мальчики		девочки	
			СОГ-1	СОГ-2	СОГ-1	СОГ-2
1	Бег челночный 3x10 м	С	10,3	9,8	10,5	10,0
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	6	9	2	4
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	М	120	130	110	120
4	Прыжки через скакалку в течение 30 с	Количество раз	10	20	15	25
5	Метание мяча весом 150 г	М	12	18	6	10
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+2	+3	+3	+4
7	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	18.00	17,0	18.30	18.0

Постоянный контроль, чтобы тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы в этой работе:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- чёткая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование;
- пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов;
- творческое участие спортсмена в составлении планов на очередной этап подготовки и обсуждении итогов его выполнения;
- товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
Здоровьесбережение			
1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
Патриотическое воспитание обучающихся			
1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	В течение года
2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках.	В течение года
Развитие творческого мышления			
1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

Спортивно-оздоровительная группа 1-го года обучения

№	Тема	Материально-техническое оснащение, дидактический материал	Формы, методы, приемы обучения, педагогические технологии	Формы учебного занятия
1	Теория физической культуры и спорта	Учебные и методические пособия	Словесный, наглядный, репродуктивный	Тренировочное занятие
2	Общая физическая подготовка	Скакалки, фишки, конусы, мячи.	Словесный, наглядный, репродуктивный	Тренировочное занятие
3	Избранный вид спорта	Барьеры, мячи для метания.	Словесный, наглядный, репродуктивный	Тренировочное занятие
4	Другие виды спорта и подвижные игры	Скакалки, петли резиновые для фитнеса, мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные	Игровой метод	Тренировочное занятие
5	Промежуточная аттестация			Контрольно-переводные нормативы, опрос, тестирование

Спортивно-оздоровительная группа 2-го года обучения

№	Тема	Материально-техническое оснащение, дидактический материал	Формы, методы, приемы обучения, педагогические технологии	Формы учебного занятия
1	Теория физической культуры и спорта	Учебные и методические пособия	Словесный, наглядный, репродуктивный	Тренировочное занятие
2	Общая физическая подготовка	Скакалки, фишки, конусы, мячи	Словесный, наглядный, репродуктивный	Тренировочное занятие
3	Избранный вид спорта	Барьеры, мячи для метания, секундомер	Словесный, наглядный, репродуктивный	Тренировочное занятие
5	Другие виды спорта и подвижные игры	Скакалки, петли резиновые для фитнеса, мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные	Игровой метод	Тренировочное занятие
6	Промежуточная аттестация			

3. Список литературы

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральным Законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ);
2. Федеральным законом РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее — СанПиН);
5. Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
6. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее — Порядок);
7. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
8. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
9. Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
10. Письмом Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
11. Приказом Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
12. Устав Муниципального автономного образовательного учреждения средней общеобразовательной школы №3 от 21.03.2017г. № 66

Список литературы для педагога:

1. В.Н. Селуянов, Подготовка на средние дистанции. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 104 с.
2. А.М. Якимов., А.С. Ревзон, Настольная книга бегуна на выносливость, или Технология подготовки «чистых»спортсменов./ - М.: Спорт, 2019. – 312 с.
3. В.В. Бойко, Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. – М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144с., ил. – (Наука – спорту; Основы тренировки).
4. Питание легкоатлета. – М.: Человек, 2012. – 64с., ил. (библиотека легкоатлета)
5. Подготовка юных легкоатлетов. – М.: Терра. Спорт, 2000 – 56 с.: илл.
6. Х. Фениш, Карманный атлас анатомии человека
7. Ю.В. Верхошанский, Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с., ил. – (Наука - спорту; Основы тренировки).
8. В.Б. Попов, 55 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. Издание 2-е, стереотипное. – М.: Человек,2011. – 224 с., ил. (Библиотека легкоатлетов)
9. Е.Д. Гагуа, Тренировка спинтера. – М.: Олимпия Пресс, Терра – Спорт,2011. – 72 с.
10. Э. Арселли, Р.Канова, Тренировка в марафонском беге – научный подход. Терра-спорт.
11. Д. Дэниел, от 800 метров до марафона; пер. с англ. Михаил Фербера; - М.: Манн, Иванов и Фербера,2011. -320с. – (Спорт – драйв)
12. В.М.Маслаков, Е.П. Врублевский, О.М. Мирзоев. – Эстафетный бег: история, техника, обучение, тренировка. – М.: Олимпия,2009. -144с.
13. А.Лидьярд, Бег с Лидьярдом. Доступные методики оздоровительного бега от великого тренера XX века / - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011. – 352 с.
14. Н.А. Дробина, Питание для спортсмена – М.: Человек,2010. -194 с.
15. В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007
16. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
17. А.И. Пьянзин. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2004
18. В.И.Лахов, В.И.Коваль, В.Л.Сечкин. «Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. Учебно-методическое пособие. Москва, «Советский спорт», 2004
19. О. С. Кулиненко Фармакологическая помощь спортсмену: коррекция факторов, лимитирующих спортивный результат. Учебно-методическое пособие., 2005
20. П. Гойхман и Е.Сосина. Подготовка ног спортсмена,2009
21. А.И. Полунин. Школа бега Вячеслава Евстратова», 2009
22. А.С. Чинкин, А.С. Назаренко, Физиология спорта: учебное пособие – Москва: Спорт, 2016. – 120с.
23. В.Н. Селуянов, Подготовка бегуна на средние дистанции, Москва 2001
24. Д. Дэниелс, от 800 метров до марафона». 2011

25. М.Н. Шутова Бег. Книга-тренер. – М.: Эксмо. 2013. – 208с.: ил. – (Книга –тренер)
26. Т.В. Самоленко, Методика индивидуального планирования спортивной подготовки легкоатлетов высокой квалификации, специализирующихся в беге на средние и длинные дистанции: Монография / - М.: Издательство «Спорт», 2016. -248 с.
27. В.И. Малов, Сто великих олимпийских чемпионов / - 2-е изд., испр. и доп. – М.: Вече,2012. - 416 с. – (100 великих.)
28. Л. И. Лубышева, Социология физической культуры и спорта: Учеб. Пособие. – М.: Издательский центр «Академия» 2001. – 240с.
29. В. Зеличенка, Детская легкая атлетика. Программа международной ассоциации легкоатлетических федераций. – М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2002. – 80 с: ил.
30. Ю.И. Гришина, Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие –Ростов н/Д: Феникс, 2010. – 249 с.: ил. – (Высшее образование)

Список литературы для обучающихся и родителей
(законных представителей)

- 1.Энциклопедия для детей. Т. 20 СПОРТ / Глав. ред. Э68 В.А. Володин. М.: Аванта+, 2001
- 2.Легкая атлетика. Правила соревнований ВФЛА. Советский спорт Москва, 2010
- 3.Детская легкая атлетика. Программа международной легкоатлетических федераций.- М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2002г.
4. Шарабарова И. Н. Упражнения со скакалкой. М.; «Советский спорт», 1991

Интернет - ресурсы

1. <https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=669129>
2. <https://ohranatruda.ru>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 149161537562845387390792934584827419464073741372

Владелец Мельников Алексей Александрович

Действителен с 16.10.2024 по 16.10.2025