

Департамент образования администрации города Южно-Сахалинска

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 4 г. Южно-Сахалинска**

РАССМОТРЕНО на заседании
Педагогического совета
Протокол № 7 от 21.06.2024г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ СОШ № 4
г. Южно-Сахалинска
А.В. Никитин
Приказ № 195-ОД от 21.06.2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Спортивный клуб «КОРИФЕЙ»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень сложности программы: стартовый

Адресат программы: 7 - 18 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель (разработчик):

Кудренко Евгений Александрович,
педагог дополнительного образования

г. Южно-Сахалинск
2024

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивный клуб «КОРИФЕЙ» составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 17 февраля 2023 г.);
- Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» от 31.07.2020 № 304-ФЗ (ст. 1, 2);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г., утв. Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минтруда Российской Федерации от 22.09.2021 N 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Распоряжение министерства образования Сахалинской области от 22 сентября 2020 г. № 3.12-902-р
- «Об утверждении концепции персонифицированного дополнительного образования детей в Сахалинской области».
- Письмо Министерства образования Сахалинской области от 11.12.2023 № 3.12-Вн-5709/23 «О направлении методических рекомендаций по проектированию и реализации дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых в Сахалинской области»;
- Устав МАОУ СОШ № 4 города Южно-Сахалинска;
- Локальный акт «Положение о дополнительном образовании обучающихся».

1. Комплекс основных характеристик

1.1 Пояснительная записка

Понятие «здоровый образ жизни» гораздо шире, чем отсутствие вредных привычек, режим труда и отдыха, система питания, различные развивающие и закаливающие упражнения. Также в него входит система отношений к себе, к другим людям, к жизни в целом, жизненные цели и ценности. В самом раннем детстве человека, закладываются основы здорового образа жизни, интенсивно расширяются и углубляются в детские и юношеские годы и, оформляясь в культурные навыки, закрепляются в жизни навсегда.

Ведущая идея программы – обеспечение общей физической подготовки детей, поддержание здоровья, отсутствие вредных привычек и многое другое. Занятия по

программе «Спортивный клуб «КОРИФЕЙ» помогают приобрести хорошую физическую форму, улучшить различные функции организма, способствуют гармоничному развитию, развитию силы, ловкости, научат самоконтролю, избавят от неуверенности в себе, помогают приобретать полезные навыки и привычки, а также позволяют избегать рисков, опасных для здоровья. Программа способствует повышению не только двигательной активности, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора.

Выносливость — способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности, также его восстановлению. Уровень выносливости определяется временем, в течение которого человек может выполнять заданное физическое упражнение.

Сила — это физическое качество, которое заключается в способности человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечного напряжения.

Ловкость - способность быстро овладевать новыми движениями и их сочетаниями, а также умение действовать в изменяющихся условиях правильно, быстро и находчиво.

Скакалка — спортивный снаряд для физических упражнений (прыжков) взрослых и детей. Представляет собой синтетический или кожаный шнур.

Мяч, мячик – упругий (как правило предмет сферической либо сфероидной формы, в основном используемый в играх и спортивных играх, таких как футбол, футзал, волейбол, баскетбол, теннис.

Актуальность программы

В данное время здоровье и здоровый образ жизни занимает первостепенное значение в жизни каждого человека, но даже несмотря на это сейчас очень трудно встретить абсолютно здорового человека.

Особенно ярко отражается эта статистика среди детей школьного возраста, здоровье которых в большинстве случаев оставляет желать лучшего. Причинами отклонений в состоянии здоровья детей школьного возраста являются малоподвижный образ жизни и накопление отрицательных эмоций. Данная программа направлена на то, чтобы решить эту обостряющуюся проблему.

Отличительные особенности программы

Программа «Спортивный клуб «КОРИФЕЙ» разработана на основе материала, который дети изучают на занятиях физической культуры. Исходными предпосылками разработки данной программы явились необходимость укрепления здоровья и закаливания обучающихся, достижение всестороннего развития, широкого овладения физической культурой, приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой, формирования моральных и волевых качеств развития творческой активной личности, приобщение к здоровому образу жизни. Программа обеспечивает реализацию социального заказа общества по формированию высоконравственной, физически здоровой, духовно богатой личности. Реализация данной программы создает условия для координации усилий семьи и образовательного учреждения в стойкой направленности личности на здоровый образ жизни.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы: «стартовый» - предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Адресат программы: программа ориентирована на обучающихся в возрасте от 7 до 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом. Разновозрастная группа формируется по мере поступления заявлений на обучение, на безвозмездной основе, без входного тестирования. На обучение принимаются все желающие.

Объём и сроки освоения программы:

Объём программы 68 часов. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Режим занятий: программа реализуется 2 раза в неделю по 1 академическому часу – 40 минут. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа. Это позволяет педагогу правильно

определять методику занятий, распределить время для теоретической и практической работы. Состав участников клуба не более 30 человек. Программа включает в себя теоретические и практические занятия.

Форма обучения: очная, с применением дистанционных образовательных технологий.

Формы организации работы с обучающимися групповая

Формы организации занятий: основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

Инструкторская и судейская практика.

Проведение с обучающимися общеразвивающих упражнений и подвижных игр. Судейство соревнований в своей секции.

Контрольные испытания, соревнования.

Это способствует закреплению изученного материала, даёт обучающимся возможность поделиться своими знаниями и умениями. Самостоятельное проведение разминки среди обучающихся, участие в соревнованиях, все это способствует закреплению полученных знаний и самоутверждению как личность.

Экскурсионные занятия.

Посещение муниципальных спортивных мероприятий.

1.2 Цель и задачи программы

Цель данной ДОП стартового уровня: создание условий для физического развития обучающихся, укрепления их здоровья и подготовки к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**:

Личностные:

- формировать у обучающихся основы здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности;

Предметные:

- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой;
- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- дать представление по основам знаний: гигиены, физиологии, профилактике травматизма, коррекции осанки и телосложения;
- обучить правилам и порядку при сдаче норм ГТО, технике выполнения нормативов.

Метапредметные:

- развивать двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу).

1.3 Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	8	4	4	Наблюдение
2.	Общая физическая подготовка	26	2	24	Результаты игр, наблюдение, контрольные нормативы
	Строевые упражнения	7	1	6	Выполнение упражнений
	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	7	1	6	Выполнение упражнений
	Дыхательная гимнастика.	6	0	6	Выполнение упражнений

	Корригирующая гимнастика	6	0	6	Выполнение упражнений
3.	Бег на короткие дистанции	20	2	18	Результаты игр, наблюдение, контрольные нормативы
	Техника бега на короткие дистанции	7	1	6	Выполнение упражнений
	Техника эстафетного бега	7	1	6	Выполнение упражнений
	Бег и ходьба с ускорением. Бег и ходьба в медленном темпе	6		6	Выполнение упражнений
4.	Метание мяча, спортивного снаряда	12	1	11	Результаты игр, наблюдение, контрольные нормативы
	Метание малого мяча	4		4	Выполнение упражнений
	Метание гранаты с полного разбега	4		4	Выполнение упражнений
	Метание гранаты с колена	4	1	3	Выполнение упражнений
6.	Итоговый контроль	2		2	Результаты игр, наблюдение, контрольные нормативы
	ИТОГО	68	8	60	

1.4 Содержание учебной программы

Раздел 1.

Теоретическая подготовка (8 часов)

Подготовка проводится в форме лекций - бесед. Теоретические знания имеют определенную целевую направленность, вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий учитывается возраст занимающихся, материал излагается в доступной форме.

Занятие 1.

Теория. Правила техники безопасности при занятиях физической культурой.

Практика. Соблюдение правил техники безопасности при занятиях физической культурой в зале и на улице

Занятие 2.

Теория. Сведения о комплексе ГТО

Практика. Прохождение процедуры сдачи норм комплекса ГТО (регистрация участников на сайте ГТО, процедура сдачи норм ГТО)

Занятие 3.

Теория. Нормативные документы и символика государства

Практика. Представление и описание символов РФ.

Занятие 4.

Теория. Предупреждение травматизма

Практика. Правильное выполнение технических действий, приемов страховки и самостраховки, правильная экипировка спортсменов и т.д. Оказание первой медицинской помощи и др.

Раздел 2.

Общая физическая подготовка

1.Строевые упражнения.

Теория.

Практика. Выполнение строевых упражнений: «Равняйся!», «Смирно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Разновидности ходьбы. ОРУ в строю.

Ожидаемый результат. Четкое выполнение строевых приемов, умение выполнять коллективные действия.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Практика. Комплекс ОРУ без предмета. Комплекс ОРУ с предметами. Комплекс ОРУ с мячами. Разучивание подводящих упражнений по акробатике. Комплекс ОРУ на месте.

Ожидаемый результат. Овладение элементами акробатики, развитие ловкости и быстроты в подвижных играх, умение выполнять коллективные действия, воспитание чувства взаимопомощи и поддержки, терпимого отношения друг к другу.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

3. Дыхательная гимнастика. (4 часа)

Практика. Измерение объема легких при помощи «воздушного шара». Дыхательное упражнение «ладошки». Дыхательное упражнение «насос». Дыхательное упражнение «кошка». Комплекс Дыхательных упражнений.

Ожидаемый результат. Научить детей правильно вдыхать через нос. Добиваться активной вентиляции легких детей. Воспитать ценностное отношение к ЗОЖ.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

4. Корригирующая гимнастика. (5 часов) Теория.

Практика. Гимнастическая полоса препятствий. Напоминания о «правилах» дыхания. комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки (с гимнастическими палками). Общеразвивающие упражнения в положении сидя.

Совершенствование комплекса упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия. *Ожидаемый результат.* Научить детей навыкам правильной осанки.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

Бег на короткие дистанции (18 часов)

Бег на 30, 60, 100 м

Обучение бегу на короткие дистанции

Бег на короткие дистанции (спринт) условно подразделяется на четыре фазы: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.

Остановимся на характеристике каждой из этих фаз. Основные фазы бега на короткие дистанции

1. Начало бега (старт).

В спринте применяется низкий старт, позволяющий быстрее начать бег и развить максимальную скорость на коротком отрезке.

Для быстрого выхода со старта применяются стартовый станок и колодки. Они обеспечивают твердую опору для отталкивания, стабильность расстановки ног и углов наклона опорных площадок. В расположении стартовых колодок можно выделить три основных варианта:

При «обычном» старте передняя колодка устанавливается на расстоянии 1--1,5 стопы спортсмена от стартовой линии, а задняя колодка -- на расстоянии длины голени (около 2 стоп) от передней колодки;

При «растянутом» старте бегуны сокращают расстояние между колодками до 1 стопы и менее, расстояние от стартовой линии до передней колодки составляет около 2 стоп спортсмена;

При «сближенном» старте расстояние между колодками также сокращается до 1 стопы и менее, но расстояние от стартовой линии до передней колодки составляет 1--1,5 длины стопы спортсмена.

Расстояние между колодками и удаление их от стартовой линии зависят от

особенностей телосложения бегуна, уровня развития его быстроты, силы и других качеств.

По команде «На старт!» бегун становится впереди колодок, приседает и ставит руки впереди стартовой линии. Из этого положения он движением спереди назад упирается ногой в опорную площадку стартовой колодки, стоящей впереди, а другой ногой -- в заднюю колодку. Носки туфель касаются рантом дорожки или первые два шипа упираются в дорожку. Встав на колено сзади стоящей ноги, бегун переносит руки через стартовую линию к себе и ставит их вплотную к ней. Пальцы рук образуют упругий свод между большим пальцем и остальными, сомкнутыми между собой. Прямые ненапряженные руки расставлены на ширину плеч. Туловище выпрямлено, голова держится прямо по отношению к туловищу. Тяжесть тела равномерно распределена между руками, стопой ноги, стоящей впереди, и коленом другой ноги.

По команде «Внимание!» бегун слегка выпрямляет ноги, отделяет колено сзади стоящей ноги от дорожки. Ступни плотно упираются в опорные площадки колодок. Туловище держится прямо. Таз приподнимается на 10-20 см выше уровня плеч до положения, когда голени будут параллельны. В этой позе важно не перенести чрезмерно тяжесть тела на руки, так как это отрицательно отражается на времени выполнения низкого старта.

В позе готовности важное значение имеет угол сгибания ног в коленных суставах. Увеличение этого угла (в известных пределах) способствует более быстрому отталкиванию. В позе стартовой готовности оптимальные углы между бедром и голенью ноги, опирающейся о переднюю колодку, равны 92- 105°; ноги, опирающейся о заднюю колодку, 115-138°, угол между туловищем и бедром впереди стоящей ноги составляет 19-23°.

Положение бегуна, принятое по команде «Внимание!», не должно быть излишне напряженным и скованным. Важно только сконцентрировать внимание на ожидаемом стартовом сигнале. Промежуток времени между командой «Внимание!» и сигналом для начала бега правилами не регламентирован. Интервал может быть изменен стартером в связи с различными причинами. Это обязывает бегунов сосредоточиться для восприятия сигнала.

Услышав выстрел (или другой стартовый сигнал), бегун мгновенно устремляется вперед. Это движение начинается с энергичного отталкивания ногами и быстрого взмаха руками (сгибание их). Отталкивание от стартовых колодок выполняется одновременно двумя ногами значительным давлением на стартовые колодки. Но оно сразу же перерастает в разновременную работу. Нога, стоящая сзади, лишь слегка разгибается и быстро выносится бедром вперед; вместе с этим нога, находящаяся впереди, резко выпрямляется во всех суставах.

Угол отталкивания при первом шаге с колодки составляет у квалифицированных спринтеров 42-50°, бедро маховой ноги приближается к туловищу на угол около 30°. Указанное положение удобно для выполнения мощного отталкивания от колодок и сохранения общего наклона тела на первых шагах бега.

2. Стартовый разбег.

Чтобы добиться лучшего результата в спринте, очень важно после старта быстрее достичь в фазе стартового разбега скорости, близкой к максимальной.

Правильное и стремительное выполнение первых шагов со старта зависит от выталкивания тела под острым углом к дорожке, а также от силы и быстроты движений бегуна. Первый шаг заканчивается полным выпрямлением ноги, отталкивающейся от передней колодки, и одновременным подъемом бедра другой ноги. Бедро поднимается выше (больше) прямого угла по отношению к выпрямленной опорной ноге. Чрезмерно высокое поднятие бедра невыгодно, так как увеличивается подъем тела вверх и затрудняется продвижение вперед. Особенно это заметно при беге с малым наклоном тела. При правильном наклоне тела бедро не доходит до горизонтали и в силу инерции создает усилие, направленное значительно больше вперед, чем вверх.

Первый шаг следует выполнять, возможно, быстрее. При большом наклоне туловища длина первого шага составляет 100-130 см. Преднамеренно сокращать длину шага не следует, так как при равной частоте шагов большая их длина обеспечивает более высокую скорость, но и преднамеренно удлинять его нет смысла.

Одновременно с нарастанием скорости и уменьшением величины ускорения наклон тела уменьшается, и техника бега постепенно приближается к технике бега по дистанции. Переход к бегу по дистанции заканчивается к 25-30-му метру (13-15-й беговой шаг), когда достигается 90-95% от максимальной скорости бега, однако четкой границы между стартовым разгоном и бегом по дистанции нет.

Скорость бега в стартовом разгоне увеличивается главным образом за счет удлинения шагов и незначительно -- за счет увеличения темпа. Наиболее существенное увеличение длины шагов наблюдается до 8-10-го шага (на 10-15 см), далее прирост меньше (4-8 см). Резкие, скачкообразные изменения длины шагов свидетельствуют о нарушении ритма беговых движений. Важное значение для увеличения скорости бега имеет быстрое опускание ноги вниз - назад (по отношению к туловищу). При движении тела в каждом шаге с увеличивающейся скоростью происходит увеличение времени полета и уменьшение времени контакта с опорой.

Большое значение имеют энергичные движения рук вперед-назад. В стартовом разбеге они в основном такие же, как и в беге по дистанции, но с большой амплитудой в связи с широким размахом бедер в первых шагах со старта. На первых шагах со старта стопы ставятся несколько шире, чем в беге по дистанции. С увеличением скорости ноги ставятся все ближе к средней линии. По существу бег со старта - это бег по двум линиям, сходящимся в одну к 12-15-му метру дистанции.

3. Бег по дистанции.

К моменту достижения высшей скорости туловище бегуна незначительно (72° -- 80°) наклонено вперед. В течение бегового шага происходит изменение величины наклона. Во время отталкивания наклон туловища уменьшается, а в полетной фазе он увеличивается.

Нога ставится на дорожку упруго, с передней части стопы, на расстоянии 33--43 см от проекции точки тазобедренного сустава до дистальной точки стопы. Далее происходит сгибание в коленном и разгибание (подошвенное) в голеностопном суставах. В момент наибольшего амортизационного сгибания опорной ноги угол в коленном суставе составляет 140° -- 148° . У квалифицированных спринтеров полного опускания на всю стопу не происходит. Выпрямление опорной ноги происходит в тот момент, когда бедро маховой ноги поднято достаточно высоко и снижается скорость его подъема. Отталкивание завершается разгибанием опорной ноги в коленном и голеностопном суставах (подошвенное сгибание). В момент отрыва опорной ноги от дорожки угол в коленном суставе составляет 162° -- 173° . В полетной фазе происходит активное, возможно более быстрое сведение бедер. Нога после окончания отталкивания по инерции движется несколько назад - вверх. Затем, сгибаясь в колене, начинает быстро двигаться бедром вниз - вперед, что позволяет снизить тормозящее воздействие при постановке ноги на опору. Приземление происходит на переднюю часть стопы.

При беге по дистанции с относительно постоянной скоростью у каждого спортсмена устанавливаются характерные соотношения длины и частоты шагов, определяющие скорость бега. Например, на участке дистанции 30--60 м спринтеры высокой квалификации, как правило, показывают наиболее высокую частоту шагов (4,7-5,5 ш/с), длина шагов при этом изменяется незначительно и составляет $1,25 \pm 0,04$ относительно длины тела спортсмена; на участке дистанции 60-80 м спринтеры обычно показывают наиболее высокую скорость, при этом на последних 30-40 м дистанции существенно изменяется соотношение компонентов скорости: средняя длина шагов составляет $1,35 \pm 0,03$ относительно длины тела, а частота шагов уменьшается. Такое изменение структуры бега способствует достижению более высоких значений скорости бега и, главное, удержанию ее на второй половине дистанции.

Шаги с правой и левой ноги часто неодинаковы: с сильнейшей ноги они немного длиннее. Желательно добиться одинаковой длины шагов с каждой ноги, чтобы бег был ритмичным, а скорость равномерной. Добиться этого можно путем развития силы мышц более слабой ноги. Это позволит достичь и более высокого темпа бега. В спринтерском беге по прямой дистанции стопы надо ставить носками прямо - вперед. При излишнем развороте их наружу ухудшается отталкивание.

Руки, согнутые в локтевых суставах, быстро движутся вперед-назад в едином ритме с

движениями ногами. Движения руками вперед выполняются несколько внутрь, а назад - несколько наружу. Угол сгибания в локтевом суставе непостоянен: при выносе вперед рука сгибается больше всего, при отведении вниз - назад несколько разгибается.

Кисти во время бега полусжаты или разогнуты (с выпрямленными пальцами). Частота движений ногами и руками взаимосвязана. Перекрестная координация помогает увеличить частоту шагов посредством учащения движений рук.

4. Финиширование.

Бег заканчивается в момент, когда бегун коснется туловищем вертикальной плоскости, проходящей через линию финиша. Очень важно учесть, что секундомеры по правилам соревнований выключаются в тот момент, когда спортсмен коснется туловищем плоскости, проходящей через финишную линию. Поэтому здесь целесообразно сделать так называемый бросок грудью. Выполняется он за счет резкого наклона вперед или поворота и наклона в последнем шаге - прыжке.

Методика обучения технике бега на короткие дистанции

Обучение бегу на короткие дистанции включает в себя множество этапов и решение различных задач, при решении которых применяются определенные методики и используются те или иные средства. Рассмотрим решение некоторых задач:

1. Первоначально необходимо создать у занимающихся четкое представление о технике бега на короткие дистанции: проводится беседа, где рассказывается о беге на короткие дистанции, приводятся интересные факты.

Затем демонстрируется техника бега, при этом используются различные скорости показа и пробное пробегание отрезка в 30 - 60 м.

2. Техника бега по прямой дистанции.

К средствам, используемым при решении этой задачи относится бег с ускорением на 50--80 м в 3/4 интенсивности от максимальной; бег с ускорением и бегом по инерции (60--80 м); бег с высоким подниманием бедра и загребавшей постановкой ноги на дорожку (30--40 м); семенящий бег с загребавшей постановкой стопы (30--40 м); бег с отведением бедра назад и забрасыванием голени (40--50 м); бег прыжковыми шагами (30--60 м); движения руками (подобно движениям во время бега); выполнить 3, 4 и 6-е упражнения в повышенном темпе и перейти на обычный бег.

Методические указания: перечень упражнений и их дозировка подбираются для каждого занимающегося с учетом недостатков в технике бега. Все беговые упражнения вначале выполняются каждым в отдельности. По мере освоения техники бега упражнения выполняются группой.

В беге с ускорением нужно постепенно увеличивать скорость, но так, чтобы движения бегуна были свободными. Повышение скорости следует прекращать, как только появится излишнее напряжение, скованность.

При достижении максимальной скорости нельзя заканчивать бег сразу, а нужно его продолжить некоторое время, не прилагая максимальных усилий (свободный бег). Дистанция свободного бега увеличивается постепенно. Бег с ускорением -- основное упражнение для обучения технике спринтерского бега.

Все беговые упражнения необходимо выполнять свободно, без излишних напряжений. При выполнении бега с высоким подниманием бедра и семенящего бега нельзя откидывать верхнюю часть туловища назад. Бег с забрасыванием голени целесообразнее проводить в туфлях с шипами. В этом упражнении следует избегать наклона вперед. Количество повторений рекомендуемых упражнений устанавливается в зависимости от физической подготовленности (3-7 раз).

3. Техника бега на повороте.

Средства: бег с ускорением на повороте дорожки с большим радиусом (на 6--8-й дорожках) по 50--80 м со скоростью 80--90% от максимальной; бег с ускорением на повороте на первой дорожке (50--80 м) в 3/4 интенсивности; бег по кругу радиусом 20--10 м с различной скоростью; бег с ускорением на повороте с выходом на прямую (80--100 м) с различной скоростью; бег с ускорением на прямой с входом в поворот (80--100 м) с различной скоростью.

Методические указания: бежать на повороте дорожки надо свободно; уменьшать радиус поворота следует только тогда, когда достигнута достаточно правильная техника бега на повороте большого радиуса; при беге с входом в поворот необходимо учить легкоатлетов начинать наклон тела к центру поворота, опережая возникновение центробежной силы. Упражнения необходимо повторять в зависимости от подготовленности занимающихся (3-- 8 раз).

4. Низкий старт и стартовый разбег.

Средства: выполнение команды «На старт!»; выполнение команды

«Внимание!»; начало бега без сигнала, самостоятельно (до 20 м, 8--12 раз); начало бега по сигналу (по выстрелу); начало бега по сигналу, следующему через разные промежутки после команды «Внимание!».

Методические указания: если бегун с первых шагов после старта преждевременно выпрямляется, целесообразно увеличить расстояние от колодок до стартовой линии или установить на старте наклонную рейку, ограничивающую возможность подъема. Хорошим упражнением для устранения преждевременного выпрямления бегуна со старта является начало бега из высокого стартового положения с опорой рукой и горизонтальным положением туловища.

Обучая низкому старту, необходимо на первых занятиях указать занимающимся, чтобы они не начинали бег до сигнала -- фальстарт. При фальстарте надо обязательно возвращать бегунов и обращать их внимание на недопустимость фальстартов. Рекомендуется подавать только один заключительный сигнал. При этом бегуны принимают без команды позу, занимаемую по сигналу «Внимание!». Количество повторений может колебаться от 3 до 15.

5 Низкий старт на повороте.

Средства: установка колодок для старта на повороте; стартовые ускорения с выходом к бровке по прямой и вход в поворот; выполнение стартового ускорения на полной скорости.

6. Техника финишного броска на ленточку.

Средства: наклон вперед с отведением рук назад при ходьбе (2--6 раз); наклон вперед на ленточку с отведением рук назад при медленном и быстром беге (6--10 раз); наклон вперед на ленточку с поворотом плеч на медленном и быстром

Важно также приучать бегунов заканчивать бег не у линии финиша, а после нее. Для успешности обучения нужно проводить упражнения парами, подбирая бегунов, равных по силам, или применяя форы.

7. Совершенствование техники бега в целом.

К средствам, направленным на совершенствование техники бега относятся все упражнения, применявшиеся для обучения, а также бег по наклонной дорожке с выходом на горизонтальную, бег вверх по наклонной дорожке; применение тренажерных устройств: тяговые и тормозящие устройства, световой и звуковой лидер и др., пробегание полной дистанции, участие в соревнованиях и прикидках.

Методические указания: техника спринта лучше всего совершенствуется при беге в равномерном темпе с неполной интенсивностью; в беге с ускорением, в котором скорость доводится до максимальной; при выходах со старта с различной интенсивностью. Стремление бежать с максимальной скоростью при неосвоенной технике и недостаточной подготовленности почти всегда приводит к излишним напряжениям. Чтобы избежать этого, на первых порах следует применять преимущественно бег в 1/2 и 3/4 интенсивности, так как при легком, свободном, ненапряженном беге спортсмену легче контролировать свои движения.

С каждым последующим занятием скорость бега должна повышаться. Но как только спринтер почувствует напряженность, закрепощение мускулатуры и связанность движений, скорость нужно снижать. В результате совершенствования навыков излишнее напряжение будет появляться позднее, спринтер будет достигать все большей скорости бега, выполняя движения легко и свободно.

Необходимо постоянно следить за техникой низкого старта. Особое внимание нужно

уделять сокращению времени реакции на стартовый сигнал, не допуская при этом преждевременного начала бега. Обязательно подавать сигнал возвращения бегунов, если кто-то начал бег раньше сигнала.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

Раздел 3. Метание мяча, спортивного снаряда (12 часов)

Теория. Представление сведений о правильном выполнении метания мяча.

Практика. Выполнение:

Метание теннисного мяча

Метание теннисного мяча (57 г) на дальность проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Другие способы метания запрещены.

Изучению и совершенствованию техники метания способом «бросок из-за головы через плечо», к которому относится метание гранаты, не всегда уделяется должное внимание.

Основой легкоатлетических упражнений служат ходьба, бег, прыжки и метания. Однако внимательное изучение техники этих движений в легкоатлетических видах указывает на то, что они доведены до высочайшей степени усовершенствования. В технике движений копьеметателя (и других метателей) существует много тончайших нюансов: в его разбеге, последних шагах и всех фазах согласования движений ног, туловища и рук.

Метание мяча

Метание мяча делится на фазы: разбег, финальное усилие (бросок), торможение.

Техника хвата и выпуска снаряда - мяч обхватывают кистью. Методика обучения:

1. Бросок мяча кистью руки вниз перед собой.
2. Бросок мяча вперед в цель. Методические указания
3. Рука с мячом над плечом на уровне головы, ноги врозь; затем в шаге, левая впереди.
4. При броске локоть с мячом находится близко к голове и не опускается ниже уха, финальное движение кистью должно быть ускоренным.
5. Выполнить метание мяча с места из-за головы, заканчивая кистью и вращением гранаты в вертикальной плоскости.

Техника финального усилия (броска).

Стоя левым боком в направлении метания, ноги «в шаге» тяжесть тела не правой ногой, носок которой развернут «в шаге» под углом 30°, левая нога впереди, носком внутрь. Рука с мячом отведена назад на уровне плеча, плечи незначительно повернуты направо, левая рука перед грудью, согнута в локте. Движение начинается с разгибания правой ноги вперед - вверх, поворачивая пятку наружу, подает вперед правую сторону таза с плечом и переносит вес тела на левую ногу. Одновременно правая рука, сгибаясь в локтевом суставе,

«берет на себя» снаряд, проходя через положение «натянутого лука». Быстрым движением плеч и руки вперед-вверх метатель выполняет бросок. После броска сделать шаг правой ногой вперед -- с поворотом носка внутрь и сгибанием ноги в коленном суставе.

Методика

1. «Стоя в шаге», левая нога впереди, рука с мячом над плечом
2. То же, выполняя бросок слитно.
3. Стоя левым боком, левая нога приподнята, правая рука с мячом отведена назад, левая согнута перед грудью

4. Метание мяча в цель и на дальность. Методические указания

1. На счет «раз» -- рука с мячом отводится назад на уровне плеча, правая нога сгибается, туловище закручивается и наклоняется вправо, на счет «два» -- поворачиваясь грудью вперед, выпрямляя правую ногу и поднимая руку с мячом вперед, принять положение «натянутого лука», на счет «три» -- бросок.

2. Бросок выполнять через плечо с последующим проходом вперед правым боком, обратить внимание на рывок левой рукой назад.

3. С активной постановкой левой ноги выполнишь метание, обратить внимание на полное разгибание ног, выпрямление туловища с продвижением грудью вперед-вверх без наклона в стороны и вперед.

4. Следить за работой таза и хлестом руки, метание выполнять двумя шеренгами или группами по 8-10 человек.

Разбег и подготовка к броску

Снаряд держится над плечом чуть выше уровня головы, причем локтевой сустав не должен быть ниже уровня плечевого, а угол между плечом и предплечьем должен быть более 90°. Такое положение метаемой руки считается наиболее эффективным перед выполнением второй части разбега - подготовки к броску.

Разбег совершается равномерно ускоренно легким пружинистым шагом, при этом спортсмен контролирует положение снаряда и метаемой руки. Длина разбега может колебаться и зависит от индивидуальных особенностей метателя. В метаниях малого мяча и гранаты - разбег до 20 м.

Разбег условно можно разделить на две части. Первая часть (6-8 шагов) разбега проводится с целью приобретения метателем первоначальной скорости, вторая (4-6 шагов) - подготовка к броску. Для сохранения скрестной работы ног и рук в разбеге спортсмен с шагом правой ноги выполняет незначительное движение назад кисти со снарядом.

Разбег до начала отведения снаряда выполняется на передней части стопы со слегка наклоненным вперед туловищем. Вторая часть разбега называется подготовкой к броску (финальному усилию) и выполняется бросковыми шагами с незначительным ускорением, активно отводя снаряд назад. Обычно начало отведения снаряда отмечается на дорожке разбега контрольной отметкой.

В практике существует несколько способов отведения снаряда в момент выполнения бросковых шагов, но все они направлены на обгон нижней частью тела (ноги) верхних. Это необходимо для увеличения пути приложения силы к снаряду - одного из основных факторов, влияющих на результат в метаниях. Дети школьного возраста успешно осваивают отведение снаряда назад от плеча с одновременным поворотом плеча боком в направлении метания.

Однако при метаниях малого мяча и гранаты более эффективным является отведение снаряда от плеча вперед-вниз-назад. Отведение кисти со снарядом от плеча прямо назад облегчает сохранение общего прямолинейного продвижения метателя по разбегу.

Отведение снаряда способом вперед-вниз-назад позволяет четче контролировать своевременность движений руки со снарядом относительно центра тяжести тела и является более динамичным замахом, что немаловажно для увеличения пути приложения силы к снаряду.

Стремясь к созданию высокой (но не максимальной) скорости в разбеге, не следует допускать излишнего напряжения мышц тела, в противном случае это приводит к нарушению необходимого контроля за своими действиями и создает дополнительные трудности для выполнения следующей, наиболее ответственной, части движения.

Скорость разбега метателя является его индивидуальной особенностью, соответствующей его физической и технической подготовленности. В заключительной части разбега в момент выполнения бросковых шагов, связанных с отведением снаряда и принятием удобного положения для выполнения финального воздействия на снаряд, важно правильное выполнение предпоследнего из бросковых шагов, так называемого «скрестного шага». Увеличивая скорость его выполнения, метатель создает условия для перехода к броску без остановки, что значительно повысит скорость воздействия на снаряд в финальном усилии. Это осуществляется быстрым отталкиванием стопой левой ноги, способствующим ускоренному выносу стопы правой ноги, обгону нижними частями тела верхних и облегчает отклонение туловища в правую сторону.

При выполнении «скрестного шага» необходимо следить за последовательностью и

согласованностью действий всех частей тела метателя. Приземляясь на стопу слегка развернутой наружу (25-40°) ноги, что создает впечатление «скрестного шага», метатель должен быть убежден в полном отведении снаряда метаемой рукой. Такая постановка стопы с некоторым поворотом наружу вызовет незначительный поворот таза, но следует помнить, что этот поворот должен быть необходим.

В исходном положении для броска обучающийся оказывается на слегка согнутой правой ноге, сохраняя положение с выведенным вперед тазом. Носок стопы правой ноги слегка развернут наружу, туловище повернуто левым боком по направлению к метанию, правая рука со снарядом отведена назад и в локтевом суставе прямая; левая рука, согнутая в локте, находится перед грудью, создавая натяжение мышц левой стороны туловища. В этот момент рука со снарядом и ось плеч составляют почти прямую линию, тяжесть тела находится в основном на правой ноге, левая нога внутренней стороной стопы касается грунта, прямая в коленном суставе.

Финальное усилие

Бросок начинается с поворотом стопы правой ноги пяткой наружу с одновременным разгибанием ноги в колене. Это разгибание продвигает вперед-вверх таз, опережая плечи. Одновременно кисть метаемой руки поворачивается ладонью вверх, поворачивая руку в плечевом суставе и сгибаясь в локтевом. В результате этих действий оптимально растягиваются группы мышц передней части туловища, передней части бедра правой ноги и плеча правой руки со снарядом, и метатель оказывается в положении «натянутого лука». Из этого положения правая нога продолжает распрямляться в колене и стопе, левая, упираясь в грунт, способствует продвижению таза вверх-вперед и сохраняет натяжение мышц всего тела. Метатель полностью повернулся грудью вперед, из этого положения метаемая рука со снарядом двигается через плечо мимо уха, еще более сгибаясь в локтевом суставе, оставляя предплечье и кисть со снарядом как бы волочащимся сзади. Эти действия метателя значительно влияют на увеличение пути приложения силы к снаряду, а значит, и начальной скорости его вылета.

Одновременно с движением тела метателя вперед-вверх левая рука начинает движение локтем назад ладонью наружу, способствуя продвижению вперед туловища. Необходимо контролировать положение руки со снарядом над плечом. Это способствует использованию крупных групп мышц всего тела в необходимом прямолинейном воздействии на снаряд в финальном усилии. При приближении локтя метаемой руки к уху плечи закончили поворот в направлении метания и начинают резкое движение вперед. Метамая рука, проходя над плечом, выпрямляется в локтевом суставе. Прочно упираясь стопой левой ноги в грунт, метатель завершает движение туловища хлестообразным движением кисти со снарядом. Метатель по инерции поворачивается правым боком по направлению метания, тем самым увеличивая путь воздействия на снаряд.

Отклонение туловища метателя влево от направления метания, сгибание левой ноги в колене в момент выпуска снаряда - грубые ошибки, ведущие к уменьшению пути приложения силы к снаряду, а значит, к уменьшению начальной скорости вылета снаряда. Движение тела вперед после выпуска снаряда гасится перескоком с левой ноги на правую с поворотом ее под углом примерно 45° и сгибанием в коленном суставе с тем, чтобы не пересечь линию, ограничивающую коридор для разбега метателя.

Методика и последовательность обучения

Главными составляющими основ техники являются правильное выполнение хлестообразного движения рукой и последовательность работы звеньев тела, позволяющие использовать усилия всего опорно-двигательного аппарата. Из-за различной физической подготовленности дети школьного возраста при обучении метанию могут возникать некоторые сложности, которые необходимо учитывать при планировании работы с классом.

Начинать обучение лучше всего с метания больших по размеру, но не тяжелых мячей, позволяющих правильно выполнить заданное упражнение. Положение кисти при держании относительно большого мяча позволяет ребятам лучше его чувствовать. С первых занятий обращайте внимание на четкую организацию занятий, добиваясь необходимой дисциплины. Дети очень эмоциональны и, испытывая желание лучше, быстрее, дальше бросить мяч,

поймать его, выбегают со своих мест, мешают одноклассникам. Учитывайте и то, что однообразные упражнения детям быстро надоедают, поэтому дозировку упражнений ограничивайте до 6-10 повторений. Большинство упражнений в бросках, ловле мячей лучше всего выполнять в парах. Это способствует воспитанию взаимной координации движений, значительно повышает интерес к занятиям.

Следите за удобным и рациональным размещением занимающихся на площадке на достаточном расстоянии друг от друга. После того как одно упражнение будет освоено, переходите к изучению следующего, постоянно совершенствуя предыдущее.

Упражнения с малыми мячами

1. Подбрасывание мяча вверх правой (левой) рукой, ловля двумя руками. То же, ловля одной рукой.

2. Подбрасывание мяча вверх правой (левой) рукой. После удара мяча об пол поймать его:

а) двумя руками;

б) снизу правой (левой) рукой;

3. Броски мяча вверх правой рукой, ловля левой, и наоборот.

4. Удар мячом о пол сверху вниз правой (левой) рукой, ловля снизу.

5. То же, но поймать мяч сверху правой (левой) рукой.

6. Подбрасывание мяча вверх правой (левой) рукой. Хлопок в ладоши (перед собой или за спиной) и ловля мяча правой (левой) рукой.

7. То же, но хлопок после удара мяча об пол.

8. Передача мяча из одной руки в другую над головой, из-за спины, между ног.

9. Бросок мяча вверх. Поворот кругом через левое (правое) плечо и ловля мяча:

а) двумя руками; б) одной

10. То же, но вместо броска сильный удар мячом о пол

11. Учащиеся выстраиваются в шеренгу на расстоянии 2 - 3 м от стенки. Мяч в правой (левой), бросок из-за головы в стену и ловля двумя руками.

12. То же, но после отскока мяча от пола.

13. Перебрасывание мяча в парах на расстоянии 3 - 4 м из-за головы одной рукой и ловля двумя снизу. То же, но расстояние между партнерами увеличивается.

14. Бросок мяча в стену из-за головы с расстояния 4 - 6 м и ловля одной рукой после отскока.

15. То же, но перед ловлей выполнить хлопок в ладоши, присесть, выпрямиться, повернуться кругом.

Факторы, влияющие на результат в метаниях

От чего зависит дальность полета снаряда в метаниях?

Во-первых, от начальной скорости вылета снаряда, которую ему задает спортсмен и которая зависит от пути приложения силы к снаряду и скорости прохождения этого пути. Чем больше путь активного воздействия спортсменом на снаряд и чем меньше понадобится времени для преодоления этого пути, тем выше начальная скорость вылета снаряда и выше результат.

Во-вторых, от угла вылета снаряда. Анализ кинограмм сильнейших метателей копья показывает, что оптимальным является угол в 40°. Чем дальше может метнуть снаряд спортсмен (а значит, создать снаряду высокую начальную скорость вылета), тем ближе к оптимальному должен быть угол вылета снаряда. В-третьих, на дальность полета влияет сопротивление

воздушной среды, которое зависит от площади поперечного сечения снаряда, находящегося в полете. Например, если спортсмен может метнуть снаряд только на 30 м, а придает снаряду угол вылета, который необходим при броске на 90 м, то снаряд, выпущенный метателем и имеющий малую начальную скорость вылета, испытывает большое сопротивление воздуха. Снаряд, выпущенный под необходимым к горизонту углом, опирается на подъемные, более плотные слои воздуха под ним, что дает ему возможность планировать.

В-четвертых, от начальной точки вылета снаряда. При всех прочих равных

возможностях лучший результат будет у того метателя, у которого наивысшая точка вылета снаряда.

Совершенствование техники

Основой совершенствования техники метания является координационный навык броскового движения в сочетании со скоростью разбега. Однако единого мнения, что является определяющим элементом техники метания, у специалистов и спортсменов нет. Важно добавить в финальное усилие резкий выдох, который, по нашему мнению, многократно увеличит силу броска и скорость полета (как в восточных единоборствах в момент удара или броска). Большинство специалистов сходятся в одном: важен ритм и свобода в движениях.

Главным средством в совершенствовании техники метания предметов является повторное выполнение упражнения. Под упражнением в данном случае надо понимать как целостное выполнение движений при метании предметов и вспомогательных снарядов, так и комплекс специальных и имитационных упражнений, помогающих создать правильные мышечные ощущения. С этой целью рекомендуем выполнять имитационные упражнения со снарядами и без них. При этом на замахах делать вдох через нос, а на финальное усилие - выдох через рот, как в восточных единоборствах.

Специальные бросковые упражнения

1. Ноги на ширине плеч, мяч за головой. Бросок выполняется вперед- вверх в цель при пружинистой работе ног, разгибанием туловища и захлестом предплечьями и кистями.

2. То же из и.п. стоя в шаге.

3. Тот же бросок с постановкой левой ноги на грунт из и.п. стоя на слегка согнутой правой ноге, мяч за головой.

4. Метание тяжелых снарядов с трех шагов.

5. Стоя в шаге, в руках блин от штанги. Выполнить замах вправо-вниз- назад, занять положение натянутого лука.

6. Стоя в шаге, в правой руке гантель или предмет (весом 1-2 кг). Выполнить замах вперед-вниз-назад, обращая внимание на поворотное движение правого бедра влево.

7. Стоя в шаге, в правой руке ядро (предмет 1-2 кг). Выполнить замах и метнуть его в цель. Метание тяжелых снарядов с трех шагов и с подбега.

8. Дыхательная гимнастика - диафрагмальное дыхание без задействования межреберных мышц.

Раздел 4. Итоговый контроль (2 часа).

Теория. Представление сведений ранее изученного материала.

Практика. Выполнение нормативов.

Планируемые результаты

Личностные:

- будут сформированы у обучающихся основы здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности;

Предметные:

- будут знать простейшие способы контроля за физической нагрузкой;
- научатся жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- будут иметь представление по основам знаний: гигиены, физиологии, профилактики травматизма, коррекции осанки и телосложения;
- научатся правилам и порядку при сдаче норм ГТО, технике выполнения нормативов.

Метапредметные:

- будут развиты двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу).

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во дней	Кол-во часов	Режим занятий
1	01.09.2024	31.05.2025	34	68	68	2 раза в неделю по 1 часу

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение ДОП:

Оборудование:

Барьер легкоатлетический

Гантели массивные виниловые

Доска информационная

Доска наклонная навесная

Канат для лазания

Класс (для теоретических занятий);

Консоль пристенная для канатов и шестов (3 крюка)

Мат гимнастический, стартовые колодки

Мяч баскетбольный

Мяч для метания

Мяч для настольного тенниса

Мяч мини-футбольный

Мяч мини-футбольный (соревновательный)

Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг

Мяч футбольный

Палочка эстафетная

Перекладина гимнастическая пристенная

Ракетка для настольного тенниса

Рулетка

Секундомер

Скакалка гимнастическая

Скамейка гимнастическая жёсткая

Спортивная площадка;

Спортивный зал. Инвентарь:

Стенка гимнастическая

Стойка для обводки

Тренажёр навесной для пресса -доска для пресса с валиками для ног

Тренажёр навесной для спины

Футбольное поле;

Щитки

Кадровое обеспечение программы

Реализация дополнительной общеразвивающей программы «Спортивный клуб «КОРИФЕЙ» обеспечивается педагогом дополнительного образования, имеющим среднее профессиональное или высшее образование, соответствующее физкультурно-спортивной направленности и отвечающее профессиональному стандарту по должности «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» в соответствии с Приказом Минтруда РФ от 22.09.2021 № 652н

Информационное обеспечение программы

Программа рассчитана на один год обучения и построена на тесной взаимосвязи лекционных и практических занятий по принципу «от простого – к сложному». При реализации программы учитываются возрастные и индивидуальные способности учащихся.

Для реализации задач и содержания программы необходимо учитывать, что каждый обучающийся есть неповторимая индивидуальность, обладающая свойственными только ей психическими, физическим и прочими особенностями и требует всестороннего изучения этих особенностей и педагогического подхода к методам их развития.

В основу разработки программы подготовки к сдаче норм ГТО положены технологии, ориентированные на формирование общекультурных компетенций обучающихся:

- гендерный подход в обучении
- дифференцированный подход
- личностно-ориентированная технология;
- соревновательно-игровая технология

Чёткая структура занятий имеет особое значение. Хорошо продуманная последовательность видов работы, чередование лёгкого материала и трудного, напряжения и разрядки делают занятия продуктивными и действенными. На занятиях в зависимости от темы занятия используются следующие *формы* работы:

показ правильного выполнения упражнений;

просмотр разучиваемого движения; исполнения какого-либо профессионального спортсмена;

устный анализ услышанного (увиденного) способствует пониманию правильного или правильно исполненного движения;

разучивание

- по элементам;
- по частям;
- в целом виде;
- разучивание отдельных видов упражнений

тренировочные занятия - подготовка к соревнованиям, сдаче норм ГТО

Для освоения учащимися полного курса программы подготовки к сдаче норм ГТО используются *следующие методы*:

словесные: объяснение, новых терминов и понятий, рассказ о выдающихся спортсменах и т.д.;

наглядные: демонстрация педагогом образца исполнения, использование аудио иллюстраций, видео примеров;

практические: использование спортивных, дыхательных, двигательных упражнений и заданий;

репродуктивный метод: метод показа и подражания; Система контроля результативности обучения

Формой оценки обучения обучающегося являются результаты тестирования, результаты соревнований и сдачи норм ГТО

Формы и методы оценивания результатов:

- устный анализ физических заданий
- устный анализ самостоятельных занятий
- итоговый контроль в форме сдачи норм ГТО – в конце учебного года.

Задачей диагностики является определение уровня физического развития обучающихся в сфере спортивного совершенствования, готовности их к сдаче норм ГТО.

Основным методом диагностики является наблюдение за физическим развитием детей в процессе их физической деятельности.

Воспитательный компонент

Основной целью воспитания в объединении является развитие личности обучающегося посредством его самоопределения и социализации.

Достижению поставленной цели способствует решение ряда задач:

- способствовать формированию опыта самоопределения (личностного и профессионального) в разных сферах человеческой жизни посредством участия в профессиональных пробах;
- способствовать приобретению опыта социального взаимодействия и опыта участия в социально-одобряемой деятельности.

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется через:

- использование в воспитании обучающихся потенциала ДООП и учебного занятия как источника поддержки и развития интереса к познанию, творчеству;
- реализацию потенциала педагога (собственные базовые (личностные и профессиональные) ценности) в деятельности по созданию условий для развития личности обучающихся;
- реализацию потенциала наставничества в воспитании обучающихся как основу взаимодействия людей разных поколений, мотивацию к саморазвитию и самореализации;
- содействие приобретению опыта личностного и профессионального самоопределения на основе личностных проб в совместной деятельности;
- организацию работы с родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей;
- участие в мероприятиях, направленных на общеразвивающие, социокультурные задачи и формирование интеллекта в целом.

2.3 Формы контроля

Промежуточный и итоговый контроль освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы:

- Входной контроль - проводится при формировании коллектива – изучение отношения ребенка к выбранной деятельности, его способности и достижения в этой области, личностные качества ребенка: (сентябрь).
- Промежуточный контроль – проводится по окончании изучения темы, в конце полугодия (декабрь).
- Итоговый контроль - проводится в конце обучения по программе – проверка освоения программы, учет изменений качеств личности каждого ребенка (май).

Критерии оценок параметров, определяющих уровень подготовленности по программе:

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, количество раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 –160	131 –149	120 –130	143 –152	126 –142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 –6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. С	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00

Формы подведения итогов реализации программы

Формы проведения диагностики и контроля:

- Проведение тестирования физических качеств детей, сдача нормативов ГТО
- Открытые занятия (контрольные, итоговые) для родителей, педагогов, специалистов, администрации.
- Сравнительный анализ.

2.4 Оценочные материалы:

- Бланк наблюдения за динамикой личностного развития обучающихся (Приложение 1)

2.5 Список литературы

1. Единые подходы к определению минимального возраста зачисления в группы на этап начальной подготовки по видам спорта : метод. рекомендации / Департамент образования и науки г. Москвы, Гос. автоном. образоват. учреждение высш. образования г. Москвы "Моск. гор. пед. ун-т" (ГАОУ ВО МГПУ), Ин-т естествознания и спортив. технологий ; авт.-сост. : А. Э. Страдзе, Е. Ю. Федорова, А. В. Скотникова ; рец. В. Н. Пушкина [и др.]. – Москва : МГПУ, 2023. – 30 с.

2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В. И. Лях и А. А. Зданевич, М., Просвещение, 2011 г.

3. Программа курса "Теория и методика физического воспитания и спорта, включая теорию и методику обучения предмету – физическая культура" / сост. : Ч. Т. Иванков ; Правительство Москвы, Ком. образования, Моск. гор. пед. ун-т, Пед. ин-т физ. культуры. – Москва : МГПУ, 2002. – 33 с. : табл. – (Учебные программы).

4. Талова Т.М. Методические рекомендации для педагогов, разрабатывающих образовательную программу. – Центр «Лад», Ярославль, 2004.

5. Таран Ю.Н. Как разработать программу детского объединения: Методические рекомендации в вопросах и ответах. – ФДО «Юная Россия», Липецк, 2000.

6. Успех в движении: Рекомендации по организации деятельности школьных спортивных клубов / Московский городской педагогический университет (МГПУ), НИИ урбанистики и глоб. образования ; авт. : О. В. Сененко, К. С. Киктева, Е. А. Асонова, Е. С. Романичева, Е. А. Калиничева, Д. С. Маймистова, А. Б. Никитина ; под ред. Е. А. Асоновой, О. В. Сененко. – Москва : Экон-Информ, 2024. – 36 с.

Бланк наблюдения за динамикой личностного развития обучающихся

№ Группы _____

Дата _____

№ п/п	ФИО	ПОКАЗАТЕЛИ КАЧЕСТВА ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ					
		Во время занятий проявляет устойчивый интерес и инициативу при освоении программы	Использует в общении базовую систему понятий	Проявляет инициативу и интерес к проектной деятельности, активно включается в групповую работу	Активно сотрудничает со сверстниками, уважительно относится к мнению окружающих	Аккуратно относится к материально-техническим ценностям	Итог о

2 балла – качество проявляется систематически

1 балл – качество проявляется ситуативно

0 балл – качество не проявляется

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности при работе со спортивными снарядами, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь май
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к спортивному оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь май
4.	Защита личных спортивных результатов среди группы	Нравственное воспитание, трудовое воспитание	В рамках занятий	Октябрь май
5.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь май
6.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
7.	Беседа о празднике «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март

8.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май
----	--------------------------------	--	------------------	--------------

Предполагаемые результаты воспитания:

- будет формироваться потребность в участии в социально-значимых и социально-одобряемых мероприятиях;
- будет сформирован коллектив, в рамках которого приобретает опыт социально-значимых отношений друг с другом и с педагогом, с другими обучающимися посредством участия в ключевых общих делах
- будет создана предметно-пространственная среда, способствующая возможности совместной деятельности детей и взрослых, а также для развития творческого потенциала обучающегося и его способностей, интереса к познанию.

Достижение заявленных результатов отслеживается на основе проведения самоанализа воспитательного процесса. Основными направлениями самоанализа являются:

1. Результаты социализации и саморазвития обучающихся. Основной критерий для определения достижения результативности - динамика личностного развития.
2. Состояние организуемой предметно-пространственной среды. Основной критерий – наличие интересной событийно-насыщенной личностно-развивающей предметно-пространственной среды.

Способами получения информации являются педагогическое наблюдение, беседа с детьми, родителями, педагогами, а также при необходимости анкетирование родителей и детей, позволяющее измерить удовлетворенность воспитательным процессом.