

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №10»

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по ВР
Т.М.Гладких
от «09» 09 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ СОШ №10
М.Е.Калугина
Приказ от «09» 09 2023г. № 67-0



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

Уровень программы: разноуровневая (стартовый, базовый)
Возрастная категория: от 10 до 17 лет
Состав группы: от 20 до 28 человек
Срок реализации: 1 год

ID-номер программы в Навигаторе: _____

Автор-составитель:
Брусенский В.Н.
учитель физкультуры

с. Покровское
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы		3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи	10
1.3.	Учебный план	12
1.4.	Содержание учебного плана	13
1.5.	Планируемые результаты	20
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий		22
2.1.	Календарный учебный график	22
2.2.	Условия реализации программы	22
2.3.	Формы аттестации, контроля	23
2.4.	Методическое обеспечение программы	23
	Список литературы	24
	Приложение 1. Календарный учебный график	26
	Приложение 2. Оценочные материалы	34
	Приложение 3. Рабочая программа воспитания	35

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Легкая атлетика – это олимпийский вид спорта, который включает в себя беговые виды, спортивную ходьбу, многоборья, пробеги, кроссы и технические виды. Легкую атлетику принято называть королевой спорта, потому что она является одним из самых массовых видов спорта и в её дисциплинах всегда разыгрывалось наибольшее количество медалей на Олимпийских играх. Легкоатлеты — спортсмены, которые занимаются одним или несколькими видами легкой атлетики.

Федерации легкой атлетики.

Международная ассоциация легкоатлетических федераций (англ. International Association of Athletics Federations; IAAF) основана в 1912 году и объединяет в себе национальные федерации. Штаб квартира ассоциации находится в Монако.

Всероссийская федерация лёгкой атлетики (ВФЛА) занимается развитием и популяризацией лёгкой атлетики в России, а также руководит проведением всероссийских соревнований.

Европейская легкоатлетическая ассоциация — европейский руководящий орган по легкоатлетическим видам спорта.

Лёгкая атлетика считается очень древним видом спорта, об этом говорят повсеместные археологические находки (монеты, вазы, скульптуры и т.д.). Самым древним из легкоатлетических видов является бег. Кстати, бег осуществлялся на дистанцию, равную одному стадию — ста девяносто двум метрам. Именно от этого названия произошло слово стадион.

Древние греки называли все физические упражнения атлетикой, которую в свою очередь было принято делить на «легкую» и «тяжелую». К легкой атлетике они относили упражнения, развивающие ловкость и выносливость (бег, прыжки, стрельба из лука, плавание и т.д.). Соответственно, все упражнения, которые развивали силу, относились к «тяжелой» атлетике.

Первым олимпийским чемпионом по легкой атлетике принято считать Корибоса (776 г. до н.э.), именно эту дату принято считать началом истории

легкой атлетики. Современная же история легкой атлетики берет начало с соревнований в беге на дистанцию около 2 км учащимися колледжа в г. Регби (Великобритания) в 1837 г. Позднее в программу соревнований стали включать бег на короткие дистанции, бег с препятствиями, метание тяжести, прыжки в длину и высоту с разбега.

В 1865 году основан Лондонский атлетический клуб, который занимался популяризацией легкой атлетики.

В 1880 году была организована любительская атлетическая ассоциация, объединившая в себе все легкоатлетические организации Британской империи.

Бурное развитие лёгкой атлетики связано с олимпийскими играми (1896 г.), в которых ей отвели наибольшее место.

Победителем в легкоатлетических соревнованиях считается спортсмен или команда, показавшие наилучший результат в финальных забегах или финальных попытках технических дисциплин.

Беговые виды лёгкой атлетики, как правило, разбиваются на несколько этапов:

- квалификация;
- ¼ финала;
- ½ финала;
- финал.

Количество участников соревнований определяется регламентом соревнований, при этом мужчины и женщины не участвуют в общих стартах.

Стадионы.

Легкоатлетические стадионы бывают открытыми или закрытыми. Обычно стадион совмещен с футбольным стадионом и полем. Открытый стадион состоит из овальной 400 метровой дорожки, которая в свою очередь поделена на 8 или 9 дорожек, а также секторов для технических дисциплин. Зачастую соревнования по метанию копья или молота выносят за пределы стадиона, делается это по соображениям безопасности.

Закрытые стадионы (манежи) отличаются от открытых, более короткой дорожкой (200 м.) и числом дорожек на которые она поделена (4-6 шт.).

Виды легкой атлетики.

Спортивная ходьба – легкоатлетическая дисциплина, которая отличается от беговых видов тем, что у спортсмена должен быть постоянный контакт ноги с землей. Соревнования по спортивной ходьбе проводятся на дорожке (10000 м., 20 000 м., 30 000 м., 50 000 м.) или шоссе (20 000 м. и 50 000 м.).

Бег — один из самых старых видов спорта, по которому были утверждены официальные правила соревнований, был включен в программу с самых первых Олимпийских игр современности 1896 года. Бег в легкой атлетике представлен следующими видами: спринт, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, барьерный бег, эстафета.

Дополнительная общеразвивающая программа по легкой атлетике МКОУ СОШ №10 (далее – Программа) является основным документом определяющим направленность и содержание дополнительного образования на этапе предварительной подготовки (в группах спортивно- оздоровительного этапа) по виду спорта «Легкая атлетика».

Программа разработана в соответствии с государственными нормативными правовыми актами в области дополнительного образования детей:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями).
2. Федерального закона от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»
4. Постановление Правительства РФ от 18.09.2020 г. № 1490 «О лицензировании образовательной деятельности».

5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 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»

6. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей».

7. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом»;

8. Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

9. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

10. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

1. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации, Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

2. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 "Об

утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

4. Письмо ГБУ ДО «КЦЭТК» от 28 сентября 2021 г. № 639 «Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ».
5. Устав МКОУ СОШ № 10.

Для программы характерна первоочередная направленность на развитие интереса и мотивации детей к занятиям физкультурой и спортом. В то же время программа, будучи дополнительной, расширяет и углубляет знания, полученные в ходе освоения основных общеобразовательных программ детьми соответствующего возраста.

Актуальность – данной программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся. Этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения внеурочной физкультурно-образовательной и спортивной работы, цель которой – заложить фундамент крепкого здоровья подрастающего поколения. Педагогическая практика показала, что эффект обучения в легкой атлетике, кроме других факторов, зависит от возраста обучаемых. Когда к этой традиции подключается специалист, процесс обучения начинает носить системный характер. Поэтому, использование данной программы позволяет не только охватить значительный контингент обучающихся и вовлечь его к активным занятиям спортом, но и посредством правильного построения обучения сформировать устойчивый интерес к занятиям легкой атлетикой.

Новизна данной программы заключается в возможности методами физической культуры и спорта предоставить равные права в получении образовательных услуг категорией населения, не вовлеченных в

спортивную деятельность из-за возраста и физических данных. Одним из направлений, способствующему решению этих задач, является создание в МКОУ СОШ №10 в группе «Легкой атлетики» спортивно-оздоровительного этапа подготовки (СО) для детей в возрасте 10 - 17 лет.

Отличительные особенности дополнительной общеразвивающей программы заключается в том, что обучающиеся получают основы знаний, практические навыки и умения в легкой атлетике для дальнейшего обучения в группах начальной подготовки по дополнительным программам спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика». Программный материал имеет практический и теоретический разделы. Теоретический раздел программы определяет минимум знаний, которыми должны овладеть обучающиеся в процессе обучения в спортивной школе, а практический раздел – программный материал, определяющий содержание физической и технической подготовки обучающихся.

В Программе представлена общая последовательность изучения материала, что позволяет тренерам-преподавателям придерживаться в своей работе единого стратегического направления в построении учебно-тренировочного процесса. Построение и содержание Программы позволяет творчески подходить к перераспределению часов между отдельными компонентами и формами спортивной подготовки с учетом индивидуальных, возрастных и гендерных особенностей обучающихся, задач и организационных условий освоения тех или иных разделов программы. Подготовка легкоатлетов рассматривается как целостная система, с учетом преемственности общеобразовательных программ.

Адресат программы

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеразвивающей программы: ***10-17 лет.***

Принимаются все желающие мальчики и девочки, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, желающие заниматься избранным видом спорта независимо от их одаренности, способности,

уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта.

Обучение по данной программе будет актуальным для физически активных детей, проявляющих интерес к физкультуре и спорту. При зачислении в объединение проводится стартовая диагностика с целью выявления уровня готовности ребенка и его индивидуальных особенностей. В объединение принимаются дети, прошедшие обязательный медицинский осмотр, допущенные к занятиям врачом.

Зачисление обучающихся в группы производится в течение всего учебного года при наличии вакантных мест в учреждении.

Объем и срок реализации программы

Срок реализации программы - 1 год.

1 год обучения - количество часов на учебный год – 153 часа.

Режим занятий

Продолжительность одного академического часа – 40 минут. Перерыв между занятиями составляет 10 мин. Общее количество часов в неделю для первого года обучения составляет 4,5 часа в неделю (2 раза в неделю по 2 часа 10 минут). Режим занятий соответствует СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Программа реализуется в течении всего учебно-тренировочного года, включая каникулярное время.

Формы и режимы занятий:

Форма обучения- **очная**. В период праздничных нерабочих дней, обучающиеся занимаются по индивидуальным планам.

* Индивидуальные планы включены в учебную нагрузку по всем видам подготовки в соответствии с рабочей программой тренера-преподавателя.

Можно выделить основные группы форм проведения учебно-тренировочных занятий:

- групповая;
- работа по индивидуальным планам;

- участие в соревнованиях;

Типы занятий: учебно-тренировочные, теоретические,

контрольные, комбинированные, участие в соревнованиях.

Практические занятия .

Продолжительность занятия 40 мин с учетом 10-ти минутного перерыва.

Учебный год в учреждении начинается с 1 сентября по 25 мая . Его продолжительность составляет 34 недели в условиях ОУ. Формы проведения занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, возрастных и гендерных особенностей обучающихся.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией учреждения по представлению тренера-преподавателя с учетом пожеланий обучающихся и их родителей (законных представителей), в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях. Один академический час учебно-тренировочного занятия составляет 00 час.40 минут. Недельный режим учебно-тренировочной нагрузки составляет 4,5 академических часов. Продолжительность одного занятия в группах спортивно-оздоровительной направленности не должна превышать двух академических часов.

Обучающихся, разных по гендерному признаку, по возрасту и спортивной подготовленности, допускается объединять в одну группу.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

Цель: формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

Задачи:

Образовательные - формировать знания и умения в области легко атлетических упражнений. - обучить и совершенствовать технику двигательных действий.

- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности.

Воспитательные

- воспитывать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности.

- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.

- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям.

Развивающие

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта. - развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость.

- расширять функциональные возможности организма.

Оздоровительные

- укрепить физическое и психологическое здоровье.

- дозировать физическую нагрузку с учётом состояния здоровья и функциональными возможностями организма.

- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

1.3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план на 34 недели учебно-тренировочных занятий для групп спортивно-оздоровительного этапа.

№ п/п	Темы занятий	кол-во часов	теория	практика
1	Основы знаний	2,10	в процессе занятий	
2	Бег на короткие дистанции (спринт) 30-60-100м	1	в процессе занятий	12
3	Бег на средние дистанции 300-500-600-800м	12	в процессе занятий	12
4	Бег на длинные дистанции 1000-2000-3000м	12	в процессе занятий	12
5	Кросс	12	в процессе занятий	12
6	Эстафетный бег	12	в процессе занятий	12
7	прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	12	в процессе занятий	12
8	прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	12	в процессе занятий	12
9	Метание малого мяча	12	в процессе занятий	12
10	Метание гранаты	12	в процессе занятий	12
11	Полоса препятствий	10	в процессе занятий	10
12	Подвижные игры и эстафеты	9	в процессе занятий	9
13	Физическая подготовка (офп сфп)	9	в процессе	9

			занятий	
14	Судейская практика			в процессе занятий
	ИТОГО :	153		151

1.4 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники в легкой атлетике.

Подготовка легкоатлетов – это многогранный процесс, охватывающий все стороны воспитания спортсмена. Ведущее место в нем отводится тренировкам и соревнованиям. Успешно выступить в соревнованиях, не

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники в легкой атлетике.

Подготовка легкоатлетов – это многогранный процесс, охватывающий все стороны воспитания спортсмена. Ведущее место в нем отводится тренировкам и соревнованиям. Успешно выступить в соревнованиях, не пройдя теоретической, технической, тактической и психологической подготовки невозможно.

Соотношение средств общей и специализированной подготовки может изменяться в процентном соотношении по годам подготовки с учетом погодных условий и контингента обучающихся.

Распределение учебной нагрузки в учебном году по разделам учебной программы рекомендуется планировать с учетом погодных условий и календаря соревнований.

В сентябре и январе учебно-тренировочного года проводится вводный инструктаж и инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой

атлетикой, при проведении соревнований и прочее, с обязательной записью о проведении инструктажа в журнале учета учебно-тренировочных занятий.

Участие в соревнованиях планируется с учетом утвержденного календарного плана.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки спортсменов на любом этапе спортивной подготовки и играет важную роль. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике, в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Примерное содержание теоретических занятий с обучающимися.

- История развития легкой атлетики.
- Правила поведения и меры безопасности на занятиях легкой атлетикой.
- Простейшие упражнения на освоение техники.
- Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий легкой атлетикой.
- Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.
- Простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)

Общая физическая подготовка – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании. В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений.

Общая физическая подготовка для юных легкоатлетов проводится примерно одинаково независимо от предполагаемой будущей специализации. С целью разностороннего развития в подготовку юных легкоатлетов широко включаются упражнения из других видов спорта, в основном в виде длительного передвижения - прогулки на велосипеде, езда на лыжах, равномерный бег, спортивные и подвижные игры.

В состав средств ОФП входят строевые упражнения и команды для управления групп; упражнения из гимнастики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Гимнастические упражнения подразделяются на 3 группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи, третья – для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами, на гимнастических снарядах, прыжки в высоту с прямого разбега через планку.

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 несложных комбинациях.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, футбол и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Подвижные игры: «Гонки мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Охотники и утки» и т.д. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15 м из различных исходных положений.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная физическая подготовка - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы в легкой атлетике.

Для преимущественного совершенствования физических качеств, таких как сила, быстрота, специальные формы выносливости; дальнейшего развития подвижности в суставах и эластичности мышц, ловкости и координации движений применяются специальные упражнения:

1. Скоростно-силовые – движения выполняются с максимальной интенсивностью. Сюда относятся спринтерский и барьерный бег, прыжки и метания.
2. Упражнения на выносливость. К этой группе относятся спортивная ходьба, бег на средние и длинные дистанции, марафонский бег.

Для развития скоростно-силовых качеств упражнения можно разделить на 4 группы:

- с преодолением веса собственного тела;
- с различными дополнительными отягощениями;
- с использованием сопротивления внешней среды;
- с преодолением внешних сопротивлений.

Скоростно-силовая подготовка легкоатлета способствует развитию быстроты движений и силы мышц. Скоростное направление развивает скорость выполнения основного упражнения, отдельных его элементов и их сочетаний, а также стартового ускорения.

Упражнения выполняются максимально быстро, что достигается за счет совершенствования координации и согласованности в работе мышц.

Силовое направление – для развития силы мышц, участвующих при выполнении основного упражнения. Вес отягощения для каждого возраста практически максимальный, скорость выполнения варьируется. В этих упражнениях достигаются наибольшие показатели абсолютной силы мышц. Скоростно-силовое направление решает задачу увеличения силы мышц и скорости движений. Упражнения выполняются максимально быстро с небольшими отягощениями или без них, с сохранением полной амплитуды движений.

Выносливость – способность выполнять продолжительную тренировочную работу. Общая выносливость приобретается посредством длительной тренировочной работы, выполняемой с относительно невысокой интенсивностью. Увеличивать нагрузку в упражнениях на выносливость надо очень осторожно, чтобы не ухудшить работу сердечно – сосудистой системы. Начинающим легкоатлетам развивать общую выносливость лучше посредством «смешанных» передвижений. Затем необходимо переходить на равномерный темп, постепенно увеличивая продолжительность тренировочной работы. Общая выносливость способствует повышению работоспособности занимающихся, улучшению здоровья и является основой для развития специальной выносливости. При развитии специальной выносливости выполняется уже более интенсивная скоростная работа. Бег менее продолжителен, но повторяется несколько раз в одном тренировочном занятии. Между пробежками занимающиеся отдыхают активно, выполняя бег «трусцой». Бег с переменной скоростью является основным средством при подготовке бегунов на средние и длинные дистанции. Существует повторный метод, при котором бег повторяется на отрезках более коротких, чем соревновательная дистанция, с отдыхом после пробежки 15-20 минут. Выносливость развивают постепенно. Вначале упражнения в беге выполняются с меньшей скоростью, интенсивностью, продолжительностью. С ростом мастерства нагрузка постепенно увеличивается.

На проведение подвижных игр, игровых занятий, спортивных игр отводится 50% всех тренировочных занятий.

ТЕХНО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки легкоатлетов. Она тесно связана с другими видами подготовки и во многом определяет уровень спортивного мастерства. Высокая техническая подготовленность легкоатлета позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности.

Практические умения:

Ходьба и бег, кроссовая подготовка.

-Закрепление навыка правильной осанки.

-Закрепление навыка правильного положения головы, туловища, постановки стоп и движений ног и рук в медленном беге.

-Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах.

-Ходьба и бег с различными положениями и движениями рук, туловища и головы.

-Ходьба и бег с изменением темпа, направления движения, быстрым и точным реагированием на сигналы, овладением пространственных и временных ориентиров.

-Ходьба и бег в различных формах коллективного передвижения.

-Ходьба и бег с изменением уклона рельефа местности, преодолением различных препятствий.

-Ходьба в чередовании с бегом и регулированием физиологической нагрузки по интенсивности и продолжительности на дистанции, соответствующей возрасту.

-Обучение основам техники легкоатлетических упражнений.

-Специальные беговые легкоатлетические упражнения.

-Обучение технике высокого старта Прыжки.

-Пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания.

Спрыгивания и разнообразные прыжки в глубину.

-Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и

бегом.

-Перепрыгивания с предмета на предмет через горизонтальные и вертикальные препятствия с места и с разбега.

-Прыжки с поворотом вокруг вертикальной оси, прыжки с движениями рук и ног в полете, с ловлей и бросанием мячей.

-Прыжки в длину с места и с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой.

-Упражнения с длинной скакалкой: пробегание через вращающуюся скакалку в разных направлениях, перепрыгивания через качающуюся скакалку, одиночные и групповые прыжки различными способами.

-Упражнения с короткой скакалкой: разнообразные прыжки на месте и в движении.

-Подбрасывание и перепрыгивание мячей: различного веса и размера, изменяя исходные положения, а также способы бросков и ловли. -Упражнения в жонглировании мячами.

-Метание мяча с разных дистанций и исходных положений в горизонтальную и вертикальную цели удобной и неудобной рукой.

-Метание малого мяча способом «из-за спины» через плечо с трех шагов разбега; с пяти; с семи.

Упражнения на развитие физических качеств:

Выносливость:

-Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500м.

-Чередование ходьбы и бега до 1000м., 1500м.

-Равномерный бег до 1,5 км в режиме умеренной интенсивности.

Быстрота:

-Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, «челночный бег» (3x10м).

-Повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции до 20 метров.

Скоростно-силовые способности:

-Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 8-10м.

-Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (15-20 см)

на дистанции 8-10 м.

Ловкость:

-Бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре.

-Прыжки через скакалку;

Пробегание коротких отрезков из различных исходных положений.

Скоростно-силовые качества:

-Бег по наклонной плоскости.

-Многоскоки с преодолением препятствий высотой до 10-15 см.

-Броски набивных мячей массой до 1 кг из разных исходных положений

(сбоку, снизу, сверху, от груди).

КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Программа должна обеспечить приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в легкой атлетике, привлечь их к активным и постоянным занятиям физической культурой и спортом.

1.5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся будут знать:

- Историю возникновения и развития легкоатлетических упражнений в стране и в мире.
- Олимпийские игры современности (Сочи – 2014).
- 1. правила техники безопасности, оказание помощи при травмах и ушибах.
- 2. названия разучиваемых легко атлетических упражнений.
- 3. технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой.
- 4. типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений.
- 5. упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).
- 6. контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.

7. основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность.
8. игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

уметь:

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

Демонстрировать:

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.
- с максимальной скоростью бегать 30, 60, 100 м, равномерном темпе 10-25 мин.
- стартовать из различных исходных положений.
- отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега.
- преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий.
- прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов.
- метать небольшие предметы, мячи массой до 150г, гранаты на дальность с места и разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой.

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- организовывать и проводить легкоатлетические упр. во время самостоятельных занятий.

Личностными результатами освоения учащимися являются следующие умения:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами учащихся являются следующие умения:

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами учащихся являются следующие умения:

- организовывать и проводить со сверстниками легко атлетические упр. и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Продолжительность учебного года	Режим работы
Начало учебного года: 1 сентября	Режим работы объединения (по расписанию)
Окончание учебного года: 25 мая	Продолжительность занятия: 40 минут
34 недели	Продолжительность перемены: 10 минут

Календарный учебный график составлен в соответствии с календарно-учебным графиком МКОУ СОШ №10 на 2023-2024 учебный год. В период школьных каникул занятия проводятся в обычной форме. В период с 01.06 по 31.08 – летние каникулы.

Календарный учебный график группы приведен в *приложении 1*.

Оценочные материалы в *приложении 2*.

План воспитательной работы в *приложении 3*.

2.2.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Спортивный зал.

2. Уличная площадка.
3. Волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи.
4. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
5. Компьютеры с выходом в Интернет, экраны, проекторы.
6. Хорошо оборудованный школьный стадион.

2.3.ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ КОНТРОЛЯ

Опрос учащихся по пройденному материалу.

Наблюдение за учащимися во время тренировочных занятий и соревнований.

Мониторинг результатов по окончанию курса обучения.

Контроль соблюдения техники безопасности.

Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.

Контрольные тесты.

Выполнение контрольных упражнений.

Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.

Результаты соревнований.

2.4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел подготовки	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Теоретическая	Лекция, беседа, посещение соревно-ваний.	Рассказ, изучение знаний по физической культуре. Учебники по физической культуре, легкой атлетике. Методические пособия по л/а, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Просмотр аудио и видео материала.	Опрос учащихся.

		Наблюдение за соревнованиями.	
Техническая	Объяснение, демонстрация технического действия, Практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы.	Контрольные упражнения, соревнования, товарищеские встречи.
Тактическая	Лекция, беседа, видео материала, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный методы.	Игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Физическая	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, фронтальный, круговой, повторный, попеременный, игровой методы.	Тесты и контрольные упражнения.
Контроль умений и навыков	Соревнования (шко-льные, районные) товарищеские встречи, судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах.	Обсуждение результатов соревнований.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

- «Внеурочная деятельность учащихся Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.
- журналы «Физкультура в школе».
- «Игры в тренировке баскетболистов» Санкт-Петербург 2009 г.
- комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классы. В.И. Лях А. А. Зданевич М. Просвещение, 2010г.
- примерная рабочая программа по физической культуре В. И. Лях М. Просвещение, 2011г.

- программы «Организация работы спортивных секций в школе» А. Н. Каинов 2014г.
- 300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию» И.А. Гуревич, Минск 2004 год.

Интернет ресурс: 1. <http://reftrend.ru/835574.html> 2. http://www.dos.sport.ru/index.php?id=679&Itemid=99999999&option=com_content&task=view 3. <http://www.slamdunk.ru/others/literature/basketlessons?Id=2146> 4. http://avangardsport.at.ua/blog/komandnye_dejstvija_v_napadenii/2012-05-31-14#.VMpdFWua6U 5. <http://леснаяшкола.рф/documents/Uroki/Basketbol.pdf>

**Календарный учебный график
по дополнительной общеобразовательной программе «Легкая атлетика»
на 2023-2024 учебный год, 1 год обучения (153 часа)
Дни занятий: вторник, четверг**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	05.09 05.09	14:00- 15:40	Основы занятий	2,10	комбинированное	МКОУ СОШ №10	Беседа
2	сентябрь	07.09 07.09 12.09 12.09	14:00- 15:40	1Высокий и низкий старт стартовый разгон. 2Прыжки в длину согнув ноги. 3Развитие быстроты.	4,5	практика	МКОУ СОШ №10	практические задания
3	сентябрь	14.09 14.09 19.09 19.09	14:00- 15:40	1Высокий и низкий старт стартовый разгон. 2Прыжки в длину согнув ноги. 3Развитие быстроты.	4,5	практика	МКОУ СОШ №10	практические задания
4	сентябрь	21.09 21.09	14:00- 15:40	1Бег 60-100м с н/старта. 2Бег в равномерном темпе.	4,5	практика	МКОУ СОШ №10	практические задания

		26.09 26.09		3Прыжки в длину согнув ноги. 4Скоростно силовые качества.				
5	Сентябрь октябрь	28.09 28.09 03.10 03.10	14:00- 15:40	1Бег 60-100м с н/старта. 2Прыжки в длину согнув ноги. 3Развитие быстроты. 4Тэсты ч/б, прыжок в длину с места, упр. подтягивание.	4,5	практика	МКОУ СОШ №10	практические задания
6	октябрь	05.10 05.10 10.10 10.10	14:00- 15:40	1Бег на средние дистанции 300-500м 2Метание м/м в цель. 3Скоростно силовые качества.	4,5	практика	МКОУ СОШ №10	практические задания
7	октябрь	12.10 12.10 17.10 17.10	14:00- 15:40	1Бег на средние дистанции 300-500м 2Метание м/м в цель. 3Скоростно силовые качества.	4,5	практика	МКОУ СОШ №10	практические задания
8	октябрь	19.10 19.10 24.10 24.10	14:00- 15:40	1Бег 1000-1500м. 2Силовые качества.	4,5	практика	МКОУ СОШ №10	практические задания
9	октябрь	26.10 26.10 02.11 02.11	14:00- 15:40	1Бег 2000м. 2Метание м/м в цель, гранаты	4,5	практика	МКОУ СОШ №10	практические задания

	ноябрь							
10	ноябрь	07.11 07.11 09.11 09.11	14:00- 15:40	1Бег 60-100м с н/старта. 2Прыжки в длину согнув ноги. 3Развитие координации.	4,5	практика	МКОУ СОШ №10	практическ ие задания
11	ноябрь	14.11 14.11 16.11 16.11	14:00- 15:40	1Бег 60-100м с н/старта. 2Прыжки в длину согнув ноги.	4,5	практика	МКОУ СОШ №10	практическ ие задания
12	ноябрь	21.11 21.11 23.11 23.11	14:00- 15:40	1 Кроссовый бег 10-15-20 2Метание м/м, гранаты в цель и на дальность. 3Скоростно силовые качества.	4,5	практика	МКОУ СОШ №10	практическ ие задания
13	ноябрь	28.11 28.11 30.11 30.11	14:00- 15:40	1Прыжки в высоту. 2Скоростно силовые качества. 3Развитие координации.	4,5	практика	МКОУ СОШ №10	практическ ие задания
14	декабр ь	05.12 05.12 07.12 07.12	14:00- 15:40	1Прыжки в высоту. 2Скоростно силовые качества. 3Развитие координации.	4,5	практика	МКОУ СОШ №10	практическ ие задания
15	декабр ь	12.12 12.12	14:00- 15:40	1эстафетный бег	4,5	практика	МКОУ СОШ	практическ

		14.12 14.12		2 Развитие быстроты. 3 Прыжки в высоту.			№10	ие задания
16	декабрь	19.12 19.12 21.12 21.12	14:00- 15:40	1 эстафетный бег 2 Развитие быстроты. 3 Прыжки в высоту.	4,5	практика	МКОУ СОШ №10	практические задания
17	декабрь	26.12 26.12 28.12 28.12	14:00- 15:40	1 Кроссовый бег 15-20-25. 2 Метание м/м, гранаты в цель и на дальность. 3 Скоростно силовые качества.	4,5	практика	МКОУ СОШ №10	практические задания
18	январь	09.01 09.01 11.01 11.01	14:00- 15:40	1 Кроссовый бег 20-25-30. 2 Метание м/м, гранаты в цель и на дальность. 3 Скоростно силовые качества.	4,5	практика	МКОУ СОШ №10	практические задания
19	январь	16.01 16.01 18.01 18.01	14:00- 15:40	1 Н/старт стартовый разгон 2 Прыжки в длину согнув ноги. 3 Развитие быстроты, координации.	4,5	практика	МКОУ СОШ №10	практические задания
20	январь	23.01 23.01 25.01	14:00- 15:40	1 Н/старт стартовый разгон 2 Прыжки в длину согнув ноги.	4,5	практика	МКОУ СОШ №10	практические задания

		25.01		3 Развитие быстроты, координации.				
21	январь	30.01 30.01	14:00- 15:40	1 Кроссовый бег 20-25-30. 3 Скоростно силовые качества.	4,5	практика	МКОУ СОШ №10	практические задания
	февраль	01.02 01.02						
22	февраль	06.02 06.02 08.02 08.02	14:00- 15:40	1 Эстафетный бег. 2 Прыжки в высоту. 3 Развитие выносливости.	4,5	практика	МКОУ СОШ №10	практические задания
23	февраль	13.02 13.02 15.02 15.02	14:00- 15:40	1 Эстафетный бег. 2 Прыжки в высоту. 3 Развитие быстроты, координации.	4,5	практика	МКОУ СОШ №10	практические задания
24	февраль	20.02 20.02 22.02 22.02	14:00- 15:40	1 Н/старт стартовый разгон 2 Бег 60-100м. 3 Развитие быстроты, координации.	4,5	практика	МКОУ СОШ №10	практические задания
25	февраль	27.02 27.02 29.02 29.02	14:00- 15:40	1 Бег 60-100м. 3 Развитие быстроты, координации.	4,5	практика	МКОУ СОШ №10	практические задания
26		05.03	14:00-	1 Бег на средние дистанции 300-500-	4,5	практика	МКОУ	

	март	05.03 07.03 07.03	15:40	600м. 3Прыжки в длину согнув ноги.			СОШ №10	практическ ие задания
27	март	12.03 12.03 14.03 14.03	14:00- 15:40	1Бег на длинные дистанции 1000- 2000м. 2Метание м/м, гранаты на дальность.	4,5	практика	МКОУ СОШ №10	практическ ие задания
28	март	19.03 19.03 21.03 21.03	14:00- 15:40	1Эстафетный бег. 2Метание м/м, гранаты на дальность.	4,5	практика	МКОУ СОШ №10	практическ ие задания
29	март	26.03 26.03 28.03 28.03	14:00- 15:40	1Бег 60-100м. 2Прыжки в длину согнув ноги.	4,5	практика	МКОУ СОШ №10	практическ ие задания
30	апрель	02.04 02.04 04.04 04.04	14:00- 15:40	1Эстафетный бег. 2Прыжки в длину согнув ноги	4,5	практика	МКОУ СОШ №10	практическ ие задания
31	апрель	09.04 09.04 11.04 11.04	14:00- 15:40	1Бег на средние дистанции 400-500- 800м. 2Метание м/м, гранаты на дальность, в цель.	4,5	практика	МКОУ СОШ №10	практическ ие задания

32	апрель	16.04 16.04 18.04 18.04	14:00- 15:40	1Бег 2000-3000м. 2Развитие координации.	4,5	практика	МКОУ СОШ №10	практическ ие задания
33	апрель	23.04 23.04 25.04 25.04	14:00- 15:40	1Бег 60-100м. 2Прыжки в длину согнув ноги.	4,5	практика	МКОУ СОШ №10	практическ ие задания
34	апрель май	30.04 30.04 14.05 14.05	14:00- 15:40	1Бег 600-1000м. 2Метание м/м, гранаты на дальность, в цель.	4,5	практика	МКОУ СОШ №10	практическ ие задания
35	Май	16.05	14:00- 15:40	1Бег 2000-3000м. 2Метание м/м, гранаты на дальность.	2,10	практика	МКОУ СОШ №10	практическ ие задания

Оценочные материалы

1. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) III. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 11 до 12 лет)
2. Уровень физической подготовленности учащихся 10-12 лет (таблица)
3. Таблица нормативов по легкой атлетике для учащихся 10-12 лет

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

На всех этапах формирования личности воспитание играет определяющую роль, так как именно посредством его в сознании и поведении детей формируются основные социальные, нравственные и культурные ценности, которыми руководствуется общество.

Цель воспитания определена как развитие духовности учащихся, их нравственное и профессиональное становление, самореализация их личности.

Задачами воспитания являются: формирование высоких моральных качеств подрастающего поколения, чувства патриотизма, ответственности перед товарищами и обществом, социальной активности, дисциплинированности и трудолюбия.

Процесс воспитания должен строиться на основе базовых **принципов**, выработанных в течение всей истории становления человечества и закреплённых в государственных документах Российской Федерации.

В условиях спортивной школы они применимы в следующей редакции:

- **Принцип системности** предусматривает тесную взаимосвязь всех аспектов воспитательной работы и учебно-тренировочного процесса;
- **Принцип преемственности** предполагает передачу позитивного опыта, лучших традиций, нравственных ценностей от старшего поколения к младшему;
- **Принцип гуманистической направленности** означает отношение педагога к воспитанникам как к ответственным субъектам собственного развития, выбора им наиболее рациональной стратегии взаимодействия;
- **Принцип вариативности** предусматривает многообразие методов и средств воспитания в зависимости от поставленных задач.
- **Принцип природосообразности** воспитания состоит в необходимости научного понимания взаимосвязи природных и социокультурных процессов, воспитания юных спортсменов сообразно их полу, возрасту, формирования у них ответственности за экологические последствия своих действий и поведения;
- **Принцип культуросообразности** предполагает, что процесс воспитания строится в соответствии с ценностями и нормами национальной культуры и региональными традициями, не противоречащими общечеловеческим ценностям;
- **Принцип эффективности социального взаимодействия** предполагает воспитание обучающихся в коллективах различного типа, что позволяет расширить сферу общения и создать условия для социальной адаптации, самореализации;

Руководствуясь принципами воспитания, тренер-преподаватель избирает наиболее рациональные методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и

воспитания каждого занимающегося.

На спортивно-оздоровительном этапе основной упор в вопросах воспитания делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, воспитание трудолюбия в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувства ответственности за результаты выступления, уважения к тренеру.

Основным методом формирования нравственного сознания является метод убеждения. Убеждение должно быть доказательным на основе аналогий, сравнений, примеров, ссылок на конкретные события и личности, опыт тренера–преподавателя и самого занимающегося. Важным в нравственном воспитании является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки правильных действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива.

Значительную роль в воспитании играет знакомство с историей спортивной школы, внимание к чемпионам и ветеранам спорта, бережное отношение к завоеванным наградам.

Особое значение имеет установление положительных межличностных отношений в коллективе, ощущение единства с командой. Для сплочения коллектива целесообразно создавать и поддерживать собственные традиции: проведение спортивных вечеров, поздравления с Днем рождения, выпуск спортивных листков, объединение детей и родителей в группы ВКонтакте, мессенджерах: Вайбер, Ватсап, Телеграмм и т.д.

Дальнейшее воспитание спортсмена невозможно без развития волевых качеств, основой для которых является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе учебно-тренировочных занятий. В последующем в процессе воспитания формируются правильные личностные убеждения и установки, которые в значительной мере влияют на дальнейшие поступки и действия.

План воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое	В течение учебного года

		изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - подготовка мест и инвентаря для проведения соревнований.	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - изучение основных положений и правил соревнований различного уровня, ведения тренировочного процесса.	В течение учебного года
2	Здоровьесбережение		
2.1.	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 учебного года
2.2.	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	В течение учебного года

		питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
2.3.	Врачебный контроль	Медицинское обеспечение обучающихся предполагает проведение следующих видов обследований: - первичного; - ежегодных углубленных; - дополнительных; - этапного, текущего и срочного контроля, включая врачебно-педагогические наблюдения.	В течение учебного года
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Теоретическая подготовка (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)	Проориентационные беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые учреждением (МБУ ДО «Спортивная школа п.Новый»).	В течение учебного года
3.2.	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 мероприятиях, посвященных государственным праздничным	В течение учебного года

		<p>датам.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Организация и проведение соревнований по ОФП, с целью укрепления дружеских связей между обучающимися. - Участие в соревнованиях разного уровня - Посещение соревнований разного уровня в качестве зрителей. 	<p>согласно Календарю соревнований</p>
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	<p>Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов, расширение общего кругозора юных спортсменов)</p>	<p>Семинары, мастер-классы показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; 	<p>В течение учебного года</p>