Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа д. Баграш-Бигра
Малопургинского района Удмуртской Республики

Принято на заседании
педагогического совета
протокол № 2 от 29.08.2024 года

«Утверждаю»
Директор школы: _____
А.И. Тимофеев
приказ №131-ОД от 29.08.2024 года

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0A50164C69C34BE26293191510997ACA
Владелец: Тимофеев Алексей Иванович
Действителен: с 30.07.2024 до 23.10.2025

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Атлет»

Возраст детей 12-14
Срок реализации программы 1 год

Составители:
Григорьев Дмитрий Васильевич
учитель физической культуры

.

Баграш-Бигра, 2024

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Атлет» (далее программа) составлена на основе опыта работы педагога и в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- письма Министерства образования и науки РФ 09-3242 от 18.11.2015 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 281 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Устав и локальный акт МОУ СОШ д. Баграш-Бигра
- Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО);

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

Актуальность. Легкая атлетика - один из древнейших и наиболее популярных видов спорта. Это вид спорта, которым занимаются миллионы людей на всех континентах. Регулярные занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья, совершенствованию различных двигательных способностей.

Легкая атлетика как процесс, обеспечивает удовлетворение потребности детей в активном движении, направленный на развитие физических и других сторон личности, потому как, ходьба, бег, метание, прыжки – это естественные и жизненно важные движения человека. В процессе физкультурно-спортивной деятельности школьник вступает в большое количество социальных контактов, в результате которых объективное богатство человеческой культуры превращается в субъективное богатство индивида.

Кроме того, программой предусмотрены соревновательные этапы, где обучающийся имеет возможность продемонстрировать свои умения в соответствии с желанием самоутвердиться и определить свой уровень физической подготовки. С каждым годом учебные нагрузки возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков обучающийся имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий спортом.

Образовательный процесс строится в соответствии с возрастными и психологическими возможностями и особенностями детей. Программа позволяет развить индивидуальные физические способности, накопить опыт в процессе учебно-тренировочных заданий разной сложности, развить полученные знания и приобретенные навыки. Занятия физкультурно - спортивной деятельностью развивают требовательность к себе, дисциплинированность, трудолюбие, решительность и в то же время прививает навыки владения простейшими процедурами измерения показателей физической развития и физической подготовленности, величины физической нагрузки.

Особое внимание на занятиях уделяется максимальному раскрытию способностей детей, овладению способами физкультурно – оздоровительной и спортивной деятельности, на усиление мотивации занятий здоровым образом жизни. Полученные знания, навыки дети могут реализовать на уроках, соревнованиях и мероприятиях.

Новизна программы заключается в том, что программа имеет как оздоровительное, так и прикладное значение и ориентирована на развитие у обучающихся основных физических качеств и прикладных навыков из видов спорта. Физическая подготовка и выполнение тестов ГТО позволит более качественно проводить мониторинг физической подготовки обучающихся.

Отличительные особенности заключается в том, что совершенствование навыков и умений различных видов техники легкоатлетических упражнений, развитие физических

качеств способствуют повышению общей физической подготовки и что, в свою очередь, повышает уровень соревновательной деятельности не только в легкой атлетике, но и в других видах спорта.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что, обучение по программе позволяет приобщить учащихся к физической культуре и здоровому образу жизни через занятия легкой атлетикой, в социализации обучающихся через участие в соревнованиях различного уровня. Обучение по дополнительной общеобразовательной программе дает возможность учащимся выбрать направление своей профессиональной деятельности и начать целенаправленную подготовку к поступлению в учебные заведения.

Отличительные особенности программы

Программа предусматривает последовательное изучение и освоение материала по технико-тактической, специальной, физической и теоретической подготовке, что позволяет соблюдать принцип преемственности в построении учебно-тренировочного процесса.

Адресат программы – учащиеся в возрасте 12-14 лет. Набор учащихся свободный, все желающие заниматься легкой атлетикой, имеющие разрешение врача.

Состав группы до 15 человек. В состав группы могут быть зачислены дети разного возраста и разного уровня подготовки.

Объем и срок освоения программы. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы 68 часов. Освоение программы рассчитан на 1 год.

Форма проведения занятий - очная. В ситуации эпидемии, режима самоизоляции карантина, морозных дней учащимся предоставляется возможность обучаться по программе дистанционно.

Формы организации образовательного процесса – групповые учебно-тренировочные занятия; теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике, экскурсии и др.), восстановительные мероприятия, инструкторская и судейская практика учащихся, сдача контрольных испытаний, участие в соревнованиях.

Формы промежуточной аттестация обучающихся - прохождение практических контрольных испытаний по общей и специальной физической подготовке, участие в соревнованиях различного уровня, сдача норм ГТО.

Режим занятий. Срок реализации программы 1 год. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2ч

Цель и задачи программы

Цель программы: формирование здорового образа жизни обучающихся в общеобразовательном учреждении посредством систематических занятий легкой атлетикой и вовлечением их в физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую деятельность.

Задачи программы:

- научить основам техники основам техники двигательных действий
- научить работать со спортивным инвентарем с соблюдением техники безопасности, культуры труда.
- способствовать развитию основных физических качеств
- воспитать решительность и настойчивость в преодолении трудностей при достижении поставленных целей и задач.

Учебный план обучения

№ п/п	Раздел, тема	Всего часов	В том числе		Формы контроля
			теория	практика	
1	**Вводное занятие.**	**1**	1		Опрос
	1.1.Введение в дополнительную общеразвивающую программу «Атлет». 1.2. Техника безопасности.				
2	**Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности**	**4**	2	2	Беседа Опрос
	2.1 Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья. 2.2 История развития легкой атлетики 2.3 Техника легкоатлетических видов спорта				
3	**Общая физическая подготовка**	**28**		**28**	Практическое задание
	3.1.Развитие силовых способностей 3.2.Развитие скоростно-силовых способностей 3.3.Общая физическая подготовка				
4	**Технико-тактическая подготовка**	**32**		**32**	Контроль ФК
	4.1 Прыжки в высоту 4.2 Прыжки в длину 4.2 Техники бега				
5	**Восстановительные мероприятия**	**3**		**3**	Практическое задание
	5.1 Рекомендации по восстановлению				
6	**Соревнования**	По плану спортивных мероприятий			Сдача нормативов
	6.1 Правила соревнований				
	Итого:	**68**	3	**65**	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Вводное занятие
Теория Цели и задачи работы объединения «Легкая атлетика». Техника безопасности.

Раздел 2. Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности
Теория: Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Требования к безопасности и профилактике травматизма. Организационные основы занятий. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Теория История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России. Техника легкоатлетических видов спорта. Виды спортивного бега (спринт, бег на выносливость). Основные кинематические и динамические параметры. Отталкивание, полет. Амортизация, момент вертикали. Понятие о темпе и ритме. Изменение основных параметров в зависимости от длины дистанции. Стартовые колодки и их расстановка. Кривая изменения скорости в спринтерском беге, средних и длинных дистанциях.

Практика: Комплекс упражнений ОФП. Просмотр видеороликов о истории легкой атлетики. Анализ техники ходьбы и бега. Пыжки в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

Раздел 3. Общая физическая подготовка
Теория: Средства общей физической подготовки. подтягивания, отжимания в упоре, лазание по гимнастической стенке, лестнице, канату, шесту. Разновидности бега, спортивной ходьбы, прыжков (в длину, вверх, многоскоки).
Практика: Выполнение упражнений для укрепления различных групп мышц без отягощений (подтягивания, отжимания и т.п.). Упражнения для укрепления различных групп мышц с отягощениями (гантели, набивные мячи, спортивные тренажеры). Упражнения на выносливость, на развитие скоростных качеств. Упражнения со скакалкой, разнообразные прыжки, ускорения.
Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, приставным шагом, скрёстным шагом. Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты, лапта, футбол.

Раздел 4.Технико-тактическая подготовка
Теория: Общие основы техники прыжков. Понятие об отталкивании в прыжках. Суммарное измерение углов отталкивания. Механизм отталкивания. Модельные характеристики прыгунов и росто-весовой индекс. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Анализ техники прыжков «согнув ноги» и «перешагивание». Сравнительный анализ отдельных фаз прыжков. Динамические и кинематические характеристики прыжков. Ритм последних шагов разбега и техника. Понятие об отталкивании в прыжках. Механизм отталкивания. Сравнительный подготовки к отталкиванию. Движения ног и таза, работа рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег. Спринтерский бег. Техника высокого старта, стартовый разгон. Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу. Низкий старт (варианты низкого старта). Техника финиширования. Техника бега по повороту. Техники бега на короткие дистанции. Техника бега по прямой. Спринтерский бег. Эстафетный бег. *Практика:* Отработка техники прыжка «согнув ноги». Отработка техники прыжка «перешагивание». Техника прыжка в длину способом «прогнувшись». Техника прыжка в длину с разбега. Сочетания разбега с отталкиванием. Техника полетной фазы. Группировки
и приземления. Отработка техники прыжка способом «прогнувшись». Отработка техники прыжка в длину с разбега. Отработка техники. Сочетания разбега с отталкиванием. Техника полетной фазы. Группировки и приземления. Челночный бег 3*10 м. Кроссовая подготовка. Подвижная игра. Пробный бег с высокого старта, низкого старта, установление стартовых колодок. Выполнение стартовых команд старты без сигнала и по сигналу. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. Подвижная игра. Эстафета 4
по 100.

Раздел 5. Восстановительные мероприятия
Практика: Посещение бассейна. Прогулка на свежем воздухе в парке. Лыжные прогулки.

Раздел 6. Соревнования

Теория: Виды соревнований. Место для соревнований. Измерительная техника (секундомером, инвентарем
Практика: Посещение соревнований. Участие в соревнованиях. Сдача норм ГТО.

Планируемые результаты

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 упражнения 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.

Формы подведения итогов реализации программы

Форма подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 4 ступени ВФСК «ГТО» – участие в фестивале ГТО.

Комплекс организационно-педагогических условий Условия реализации программы

Реализация программы предполагает наличие спортивного зала, стадиона, спортивной площадки.

Материально-техническое обеспечение: имеется тренажер, специальное помещение и шкафы для хранения спортивного инвентаря и снарядов, учебно-наглядных пособий; душевые кабинки с централизованной подачей воды. Имеется медицинская аптечка, огнетушитель.

Материалы и инструменты:
Мяч футбольный
Мяч волейбольный
Мяч баскетбольный
Компрессор для накачивания мячей

Секундомер
Брусья гимнастические
Перекладина гимнастическая
Скамейки гимнастическая
Стенка гимнастическая
Маты гимнастические
Мячи малые 150 г
Мячи теннисный
Рулетка измерительная 10 м
Палки гимнастическая
Скакалки гимнастическая
Фишки
Конусы
Флажки стартовые

Кадровое обеспечение

Реализовать программу может педагог, имеющий педагогическое образование и владеющий знаниями и умениями по физической подготовке

Информационное обеспечение

http://udmteach.ru/about/ Сообщество педагогов Удмуртской Республики [Электронный ресурс]

http://dop.edu.ru/directions/tech Единый национальный портал дополнительного образования детей;
http://www.gto.ru – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.
https://giseo.rkomi.ru/ - ресурс для дистанционных форм обучения
https://udmathletics.ru –Федерация легкой атлетики Удмуртской Республики

Методическое обеспечение программы

Для эффективности реализации программы используются следующие педагогические технологии:

Обязательным условием организации учебно-воспитательного процесса при реализации программы является использование здоровьесберегающей технологии, которая способствует обеспечению сохранности здоровьяобучающихся при проведении учебно-тренировочных занятий и в соревновательной деятельности.

В процессе реализации программы используются игровые технологии: развитие познавательной активности, повышение интереса к занятиям, создание командного духа в спортивном коллективе, повышение эмоциональности учебно-тренировочногого процесса.

На занятиях применяется технология проблемного обучения, предполагающие развитие мыслительных и физических процессов, которые позволяют решать проблемы и преодолевать препятствия как в учебно-тренировочном процессе, так и в соревновательной деятельности.

Для определения результативности освоения программы проводится входная, промежуточная и итоговая аттестация учащихся.

Входная аттестация проходит при поступлении в объединение учащихся в форме опроса и тестирования физических качеств для установления исходного уровня теоретической и практической подготовки.

Итоговая аттестация представляет собой оценку качества освоения учащимися содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы за весь период обучения и проводится по окончанию обучения.

Контроль результатов обучения осуществляется через оценочные материалы и педагогическое наблюдение на основе критериев оценки теоретических знаний, практических умений и общеучебных навыков (умение пользоваться инвентарем, соблюдение правил техники безопасности, степень самостоятельности в работе, время, затраченное на выполнение работы, умение слушать и слышать педагога, умение точно выполнять работу).

Задачи	Формы контроля	Уровневая оценка	Планируемые результаты
Научить основам техники двигательных действий	Практическая работа	*Практика:* Низкий уровень – выполнение работы *с грубыми ошибками* – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения. Средний уровень - выполнение работы со значительными ошибками – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. Высокий уровень – выполнение работы с *мелкими ошибками*, не влияющими на качество и результат выполнения.	Освоили технику двигательных действий
Научить работать со спортивным инвентарем с соблюдением техники безопасности, культуры труда.	Практическая работа	*Практика-* Низкий уровень – выполнение работы под систематическим контролем педагога, отсутствие творческого подхода в технике исполнения. Средний уровень - выполнение работы с подсказкой педагога, упрощённая техника исполнения, средняя скорость в работе. Высокий уровень – самостоятельное выполнение	Самостоятельно используют инвентарь при выполнении упражнений

		работы, творческий подход, своя техника исполнения.	
Способствовать развитию основных физические качеств	Практическая работа, педагогическое наблюдение	*Практика:* Низкий уровень – выполнение работы *с грубыми ошибками* – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения. Средний уровень - выполнение работы со значительными ошибками – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. Высокий уровень – выполнение работы с *мелкими ошибками*, не влияющими на качество и результат выполнения. *Наблюдение* - Низкий уровень - учащийся испытывает серьезные затруднения при работе, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога. Средний уровень - объем умений и усвоенных навыков составляет более 1/2. Высокий уровень - учащийся освоил практически весь объем навыков, умений, предусмотренных программой	Используют двигательные возможности при решении поставленных практических задач; проявляют физическую активность, самостоятельность в учебно-тренировочном процессе
Воспитать решительность, настойчивость и работоспособность в преодолении трудностей при достижении поставленных целей и задач.	Педагогическое наблюдение	Низкий уровень - учащийся испытывает серьезные затруднения при работе, нуждается в постоянной помощи и контроле педагог. Средний уровень - объем умений и усвоенных навыков составляет более 1/2. Высокий уровень - учащийся освоил практически весь объем навыков, умений, предусмотренных программой.	решительны, работоспособны и проявляют настойчивость в преодолении трудностей при достижении поставленных целей и задач; проявляют желание приобретать новые знания, умения, совершенствовать имеющиеся.

Оценочные материалы
Входная аттестация (сентябрь). Итоговая аттестация (май)

I. Теоретическая подготовка

обучающихся *Форма контро*ля: тест

Контроль за двигательной активностью и показателями физического здоровья

Анкета для оценки двигательной активности (ДА) подростков (Ю, Драбик, 1995)

1.Сколько раз в неделю вы совершаете физические упражнения (например, бегаете, играете, плаваете, выполняете гимнастические и другие упражнения),во время которых физическая нагрузка является высокой, т.е вы чувствуете, что утомляетесь, вам не хватает воздуха, вы потеете?

А) 1 раз
Б) 2-3 раза
В) 4-7 раз
Г) ни разу

2.Сколько минут ежедневно по времени длятся эти упражнения?

А) до 10 мин Б) до 20 мин

В) до 30 мин и
больше Г) нисколько

3.Сколько раз в неделю вы выполняете такие
упражнения? А) 1 раз Б) 2-3 раза

В) 4 раза и более
Г) нисколько

4.Сколько часов в неделю (в среднем) вы двигаетесь? (Включайте сюда уроки физической культуры, время спортивных тренировок, рекреационные занятия, например, танцы, катание на коньках, подвижные и спортивные игры и т.п., ходьбу в школу и обратно, езду на велосипеде, на роликах, а также движения при выполнении покупок, ходьбу к друзьям и т.д.)

А)до1ч
Б) 1-2 ч
В) 2-3 ч
Г) 3-4 ч
Д) 4-5 ч
Е) 5-6 ч
Ж) 6 часов и более

II. Практическая подготовка обучающихся

Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке. Требования к уровню физической подготовленности обучающихся заключаются в выполнении контрольных нормативов ВФСК «ГТО» IV ступени (возрастная группа от 13-15 лет). Контрольные испытания обучающиеся сдают два раза в год: в начале и в конце учебного года.

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Бег 30 м (с)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
2	Бег 60 м (с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
3	Челночный бег 3×10 м (с)	8,2	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0

4	Бег 2000 м (мин,с)	10,00	9,40	8,10	12,10	11,40	10,00
5	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7	Метание мяча весом 150г (м)	30	34	40	19	21	27

Теоретическая подготовка учащихся
*Форма контро*ля: тест
Контроль за двигательной активностью и показателями физического здоровья
Анкета для оценки двигательной активности (ДА) подростков (Ю, Драбик, 1995)
1.Сколько раз в неделю вы совершаете физические упражнения (например, бегаете, играете, плаваете, выполняете гимнастические и другие упражнения),во время которых физическая нагрузка является высокой, т.е вы чувствуете, что утомляетесь, вам не хватает воздуха, вы потеете?
А) 1 раз
Б) 2-3 раза
В) 4-7 раз
Г) ни разу
2.Сколько минут ежедневно по времени длятся эти упражнения?
А) до 10 мин
Б) до 20 мин
В) до 30 мин и больше
Г) нисколько
3.Сколько раз в неделю вы выполняете такие упражнения?
А) 1 раз
Б) 2-3 раза
В) 4 раза и более
Г) нисколько
4.Сколько часов в неделю (в среднем) вы двигаетесь? (Включайте сюда уроки физической культуры, время спортивных тренировок, рекреационные занятия, например, танцы, катание на коньках, подвижные и спортивные игры и т.п., ходьбу в школу и обратно, езду на велосипеде, на роликах, а также движения при выполнении покупок, ходьбу к друзьям и т.д.)
А)до1ч
Б) 1-2 ч
В) 2-3 ч
Г) 3-4 ч
Д) 4-5 ч
Е) 5-6 ч
Ж) 6 часов и более

Промежуточная аттестация (декабрь)

Теоретическая подготовка учащихся

*Форма контро*ля: тестовый материал для оценки знаний по физической культуре и спорту. Основные методы контроля физического воспитания при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта (15 вопросов)

1.Контроль за состоянием здоровья при занятиях физической культурой осуществляется с помощью…
А) самочувствия
Б) аппетита
В) настроения
Г)все ответы правильные
2.Назовите объективный показатель контроля состояния здоровья человека при занятиях физической культурой и спортом:
А) ЧСС
Б) желание заниматься
В) хороший сон
Г) самочувствие
3.Для контроля физической подготовленности используют:
А) контрольные нормативы по физической культуре
Б) испытания и нормы ГТО
В) контрольные нормативы в детской спортивной школе
Г)все ответы правильные
4.Испытание «Бег на 30 м» в комплексе ГТО IV ступени проводят для определения уровня развития…
А) силы
Б) выносливости
В) быстроты
Г)ловкости
5.Как правильно нужно дышать во время бега? А)вдох выполнять через нос, выдох через рот Б) вдох выполнять через рот, выдох через нос В) вдох и выдох выполняется через рот Г) вдох и выдох выполняется через нос
6. Какое физическое качество проверяют тестом «наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу»?
А) силу
Б) гибкость
В) ловкость
Г)скоростно-силовую подготовленность
7. Упражнение «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» в комплексе ГТО проводится для определения… А) выносливости Б) гибкости В) силы Г)ловкости

8.Какие физические качества развиваются с помощью физической подготовки? А) смелость и решительность Б) выносливость, быстрота, ловкость, гибкость В) память, внимание

Г) организованность и дисциплина
9. Сколько видов испытаний нужно выполнить школьнику 13-15 лет, чтобы получить золотой значок ГТО?
А)6
Б) 7
В) 8
Г) 9
10. Способность человека выполнять физические нагрузки как можно дольше не уставая называется… А) скорость

Б) координация движений
В) быстрота
Г) выносливость
11. Дистанция длиной два километра для школьников, отнесенных к IV ступени комплекса ГТО, предназначена для оценки уровня развития… А) устойчивости Б) трудолюбия В) выносливости Г) терпения

12. Под тестирование физической подготовленности понимается…
А) измерения уровня развития основных физических качеств
Б) измерения роста и веса
В) измерение показателей сердечно-сосудистой
Г)измерение показателей дыхательной системы
13. При помощи какого теста комплекса ГТО определяется уровень развития быстроты у школьников 5-9 классов?
А) челночный бег 3×10 м
Б) прыжок в длину с
места В) бег на 30 м Г) бег
на 60 м
14.С помощью какого теста комплекса ГТО «Прыжок в длину с места» у школьников 5-9 классов определяют… А) Координационные способности

Б) Скоростные способности
В) Скоростно-силовые способности
Г) силовые способности
15. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на…
А) развитие физических качеств Б) поддержание высокой работоспособности людей
В) сохранение и улучшение здоровья людей
Г) подготовку к профессиональной деятельности Факторы, влияющие на оценку знаний обучающихся при устном опросе и выполнении
практических заданий:
- грубая ошибка - полностью искажено смысловое значение, определения;
- погрешность отражает неточные формулировки, свидетельствующие о нечетком представлении рассматриваемого объекта; - недочет - неправильное представление об объекте, не влияющее кардинально на знания, определенные программой обучения;

- мелкие погрешности – неточности в устной и письменной речи, не искажающие смысла ответа или решения, случайные описки и т.п.
Исходя из норм (пятибалльной системы), заложенных во всех предметных областях, выставляется оценка:
- «5» - при условии безупречного ответа либо наличии 1-2 мелких погрешностей. - «4» - при наличии 1-2 недочетов - «3» - 1-2 грубые ошибки, много недочетов;
- «2» - незнание основного программного материала
- «1» - отказ от выполнения учебного задания

Календарный план воспитательной работы

Задачи: - создание условий для развития физических способностейучащихся,
- оказание поддержки и сопровождение одаренных детей

Сроки	***Мероприятие***
СЕНТЯБРЬ	
13-19 сентября	Осенний легкоатлетический кросс

20-26сентября	Традиционный легкоатлетический пробег «Муравей»
в течение года, согласно Положения о конференциях, конкурсах	Участие в школьных, районных, республиканских соревнованиях
ОКТЯБРЬ	
в течение года, согласно Положения о конкурсах	Участие учащихся в конкурсах, соревнованиях различного уровня
25-31октября	Посещение библиотеки д. Баграш-Бигра (Знакомство с книгами о спорте, физкультуре и здоровью)
НОЯБРЬ	
15-21ноября	Посещение музея д. баграш-Бигра (Знакомство со спортивной историей деревни)
ДЕКАБРЬ	
20-26декабря	Экскурсия в СК «Орлой». Беседа о важности тренировок в достижении цели.
ЯНВАРЬ	
17-23января	Спортивная викторина. СДК д. Баграш-Бигра
ФЕВРАЛЬ	
14-20февраля	Зимний фестиваль ФВСК ГТО
28 февраля	Лично-командное Первенство Малопургинской спортивной школы по легкоатлетическому многоборью «Шиповка юных» среди общеобразовательных школ района
28-06февраля	Цикл бесед, посвященных профессиям спорта
МАРТ	
21-30марта	Первенство Малопургинской спортивной школы по легкоатлетическому многоборью «Шиповка юных»
АПРЕЛЬ	
04-10апреля	Всемирный День здоровья в школе. Спортивно-развлекательная программа.
18-24апреля	Традиционный весенний легкоатлетический кросс,Чемпионат Первенства УР по легкоатлетическому кроссу
25-01апреля	Традиционный легкоатлетический пробег в с.Яган-Докья
МАЙ	
09-15мая	Четырьехборье «Шиповка юных», Эстафета Мира

Направление 2. Духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, формирование общей культуры учащихся, профилактики экстремизма и радикализма

Сроки	***Мероприятие***
СЕНТЯБРЬ	
04-10 сентября	Профилактические беседы с детьми «Правила поведения в общественных местах»
	Беседа «Солидарность в борьбе с терроризмом» Памяти гибели детей в Беслане
ОКТЯБРЬ	
01-10 октября	Медиа-беседа «История возникновения праздника Народного единства – 4 ноября». Спортивное мероприятие «Веселые старты»

НОЯБРЬ	
08-14 ноября	Ко дню рождения Михаила Тимофеевича Калашникова. Посещение музея в г. Ижевск
ДЕКАБРЬ	
06-12 декабря	Интерактивные беседы к Дню Конституции РФ по освоению знаний о символах государства, о правах и обязанностях гражданина России
20-26 декабря	Беседа «Новый год на Руси», зимние забавы.
ЯНВАРЬ	
03-09января	Беседа «Рождественские праздники на Руси». Рождественские игры в д. Орлово
24-30января	Экскурсия в музей «Набат памяти» в комнату с экспозициями Блокады Ленинграда
ФЕВРАЛЬ	
21-27февраля	Цикл бесед «Героев наших имена», посвященных Дню защитников Отчества. О важности физической подготовки воинов и солдат.
МАРТ	
28-06 марта	Беседа о героях деревни, района
	Подготовка спортивно-развлекательного мероприятия учащихся и их родителей, посвященная Дню защитника Отечества и Международному женскому дню
АПРЕЛЬ	
04-10апреля	Беседа, посвященная Дню космонавтики. Подготовка космонавта.
	7 апреля – Всемирный день здоровья (Отмечается с 1948 года по рещению Всемирной ассамблеи здравоохранения ООН)
МАЙ	
02-08 мая	Презентация «Города герои»

Направление 3. Социализация, самоопределение и профессиональная ориентация учащихся

Задача: формирование у учащихся личностных и социально значимых качеств, готовности к осознанному профессиональному выбору

Сроки	***Мероприятие***
СЕНТЯБРЬ	
13-19 сентября	Беседа «Что такое профессия? Какие бывают профессии?
ОКТЯБРЬ	
18-24сентября	Мастер – класс «Старты для всех и для каждого»
НОЯБРЬ	
01-07 ноября	Профессии, связанные с физкультурой и спортом
ДЕКАБРЬ	
13-19 декабря	Пропаганда ЗОЖ (мероприятие для начальных классов)
ЯНВАРЬ	
10-16января	Беседа «В мире спорта». Встреча с тренером.
ФЕВРАЛЬ	
07-13 февраля	Профориентация. Встреча с психологом.
МАРТ	
14-20 марта	Посещение бассейна.
АПРЕЛЬ	

11-17апреля	Экскурсии на предприятия города, дающие школьникам начальные представления о существующих профессиях и условиях работы людей, представляющих эти профессии
МАЙ	
23-29 мая	Игра «Права ребенка»

Направление 4. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и комплексной профилактической работы

Задачи: укреплению физического, нравственно-психического здоровья учащихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Сроки	***Мероприятие***
СЕНТЯБРЬ	
06-12сентября	Беседы в объединениях по правилам дорожного движения. Профилактические беседы в объединении о пожарной безопасности, пути эвакуации в МОУ СОШ
в течение года	Физкультминутки и физкультпаузы. Гимнастика для глаз.
ОКТЯБРЬ	
11-17 октября	Беседа о правильном питании.
НОЯБРЬ	
22-28 ноября	Беседы по правилам поведения на железной дороге
	Презентация «Правила безопасного поведения дома и на улице в отсутствие взрослых»
ДЕКАБРЬ	
27-30 декабря	Беседа «Новогодние петарды, фейерверки, бенгальские огни – безопасность при использовании»
ЯНВАРЬ	
24-30 января	Беседа о морозных днях. Презентация «Обморожение»
ФЕВРАЛЬ	
07-13февраля	Беседа о безопасности на водоемах «Хрупкий лед» Пожарная безопасность
МАРТ	
07-13марта	Беседа «Осторожно, клещи!»
АПРЕЛЬ	
25 апреля-1 мая	Беседа «Велосипед – друг или враг?»,«Мы выбираем – ЗОЖ»
МАЙ	
16-22 мая	Встреча с сотрудниками МВД о правонарушениях среди подростков
	Всемирный день борьбы со СПИДом

Литература для педагогов:

1. Гогунов, Е. Н., Мартьянов, Б. И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений/Е. Н. Гогунов, Б. И. Мартьянов. – М.: Издательский центр «Академия»,2002. 288с.
2. Дубровский, В. И. Валеология. Здоровый образ жизни/ В. И. Дубровский. – РЕТОРИКА-А, 2001.-190с.
3.Лях В. И., Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение,2014. – 208с.
4. Мальцева, Э. А. педагогика детского движения: Учебное пособие/ Э. А. Мальцева, Н. М. Костина. – Ижевск, 2000.-108 с.
5. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры/ Л. П. Матвеев. – М.,1991. - 543с

6. Мильнер, Е.Г. Формула жизни. Медико-биологические основы физкультуры/ Е.Г. Мильнер.- М.: Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащегося. Легкая атлетика. Пособие для учителей и методистов. – М.: Просвещение, 2011.

7. Новокрещенов В. В.,Тестирование знаний по физической кукльтуре у студентов и школьников: учебно-методическое пособие по тестированию знаний у студентов и школьников по дисциплине «Физическая культура». – Ижевск: Изд-во ИжГТУ имени М.Т. Калашникова, 2017. – 148 с. +4 с. вклад.
8. Постников Д. В., Вебер Ю. Спутник деревенского физкультурника / Д. В. Постников, Ю. Вебер. –М.: Мол. Гвардия, 1946. – 495 с.

9. Холодов, Ж. К. теория и методика физического воспитания и спорта/ Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000.- 475 с.
Физкультура и спорт, 1999.-128 с.

Литература для обучающихся:

1.Коростылев Н.Б. Слагаемые здоровья. – М.: Знание, 1990
2. Постников Д. В., Вебер Ю. Спутник деревенского физкультурника / Д. В. Постников, Ю. Вебер. –М.: Мол. Гвардия, 1946. – 495 с.
3.Шергин В. С., Юрьев А. И. Что такое. Кто такой. Детская энциклопедия. В 3 т. Т. 1 А-Ж/сост. В. С. Шергин, А. И. Юрьев. – 5-е изд., перераб. И доп. – М.:АСТ, 2005 – 519 с.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Полугодие	Месяц	Недели обучения	Даты учебных недель	1 год обучения
1 полугодие	Сентябрь	1	02-08	У ВА
		2	09-15	У
		3	16-22	У
		4	23-29	У
	Октябрь	5	30-06.10	У
		6	7-13	У
		7	14-20	У
		8	21-27	У
	Ноябрь	9	28-03.11	У
		10	04-10	У, П
		11	11-17	У
		12	18-24	У
		13	25-01.12	У
	Декабрь	14	02-08	У
		15	09-15	У
		16	16-22	У
		17	23-29	У, ПА
2 полугодие	Январь	18	30-05.12	П
		19	06-12	П,У
		20	13-19	У
		21	20-26	У
		22	27-02.02	У
	Февраль	23	03-09	У
		24	10-16	У
		25	17-23	У,П
		26	24-02.03	У
	Март	27	03-09	У,П
		28	10-16	У
		29	17-23	У
		30	24-30	У
	Апрель	31	31-06.04	У
		32	07-13	У
		33	14-20	У
		34	21-27	У
	Май	35	28-04.05	У,П
		36	05-11	У,П
		37	12-18	У
		38	19-25	У
		39	26-31	ИА
	Всего учебных недель			36
	Всего часов по программе			72
	Дата учебного года			01.09.2024г.
	Дата окончания учебного года			31.05.2025г.

Условные обозначения: ВА – входная аттестация

У – учебная неделя **ПА** – промежуточная аттестация

П – праздничная неделя **ИА –** итоговая аттестация