

Управление культуры, спорта и туризма
Администрации Павловского муниципального округа

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Физкультурно-оздоровительный комплекс «Метеор» г. Павлово

Принято на тренерском совете
Протокол №1 от 03 августа 2023года

Утверждаю:
Директор МБОУ ДО ФОК "Метеор"
приказ № 29 от 03 .08. 2023года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

по Легкой атлетике

Возраст учащихся: 7-18 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:
инструктор-методист
А.С. Кузнецова
тренер-преподаватель по легкой атлетике
В.Е. Алипов

г. Павлово
2023

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка	3
II. Учебный план	7
<i>Примерный годовой план-график распределения учебного материала.</i>	8
III. Методическая часть	8
<i>Теоретическая подготовка</i>	8
<i>Практическая часть:</i>	8
<i>Легкая атлетика</i>	8
<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	10
<i>Подвижные игры</i>	12
<i>Футбол</i>	13
<i>Баскетбол</i>	14
IV. Система контроля и зачетные требования для дополнительной общеразвивающей программы по легкой атлетике для учащихся 7-17 лет.	15
<i>Медицинский контроль</i>	16
Воспитательная работа	16
Педагогический контроль. Основы самоконтроля	18
Необходимый инвентарь для проведения тренировочного процесса	18
V. Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в дистанционном формате	18
Список литературы	28

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта «Легкая атлетика» МБОУ ДО "ФОК "Метеор" г. Павлово.

Дополнительная общеразвивающая программа по легкой атлетике для учащихся 7-18 лет составлена и адаптирована на основе действующей образовательной программы по легкой атлетике МБОУ ДО ФОК «Метеор» в соответствии с:

✓ Основными положениями Федерального закона «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;

✓ Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 г. № 1726-р);

✓ Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», (приказ Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196);

✓ Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 20 августа 2014 г., регистрационный № 33660);

✓ Методическими рекомендациями Минобрнауки России по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г.

✓ Приказа Минспорта РФ от 27.12.2013 г. № 1125 «Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», что обеспечивает преемственность обучения по предпрофессиональным программам.

✓ Устава МБУ ФОК «Метеор» г. Павлово
Оренбургской области.

Направленность образовательной программы—на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

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-оздоровительной и спортивной работы, цель которой – заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны.

Данная программа разработана с учётом принципов самоактуализации, индивидуализации, доступности и результативности.

Физическое воспитание учащихся в общеобразовательном учреждении и учреждении дополнительного образования представляет собой единую систему, составными частями которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие,

оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Проблема здорового образа жизни подрастающего поколения сегодня одна из актуальных задач государства и общества. В связи с этим, в данную программу включены спортивно-массовые мероприятия, спортивные соревнования и эстафеты, посвящённые данной теме, а также посещение спортивных мероприятий и соревнований.

Цель дополнительной образовательной программы: повышение мотивации учащихся к здоровому образу жизни, популяризация ценностей физической культуры и спорта.

Создание условий для развития физических качеств и способностей, укрепления здоровья и формирования у воспитанников потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту. Создание и укрепление детского коллектива для дальнейших занятий.

Задачи:

Обучающие:

- ✓ Освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни.
- ✓ Обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой.
- ✓ Обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Развивающие:

- ✓ Развивать двигательную активность за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей;
- ✓ Развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм.

Воспитательные:

- ✓ Воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей.
- ✓ Воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- ✓ Воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;
- ✓ Воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

Все эти меры в целом будут способствовать формированию у детей гражданско-патриотического мировоззрения и активной жизненной позиции.

Отличительные особенности дополнительной образовательной программы заключаются в том, что, занимаясь по данной программе, учащиеся получают основы знаний и практические умения для дальнейшего обучения в группах базового уровня сложности по дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуре по виду спорта «Легкая атлетика».

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеразвивающей программы: 7-18 лет.

Срок реализации программы: 1 год.

В спортивно-оздоровительные группы (СОГ) по легкой атлетике для учащихся 7-18 лет зачисляются дети соответствующего возраста, желающие заниматься легкой атлетикой независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

Режим тренировочной работы и требования по физической подготовке. Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Максим. количество учебных часов в неделю	Требования для зачисления	Требования на конец учебного года
СОГ	7 – 18 лет	6	Медицинский допуск (справка) Заявление от родителей (законных представителей) Свидетельство о рождении	Выполнение нормативов по ОФП

Во всех периодах образовательного процесса большое внимание уделяется общей физической подготовке (до 80%), игровому методу разучивания, закрепления и совершенствования изучаемого материала.

Занятия рекомендуется проводить в группах с учётом возраста, уровня физической подготовленности, строго дозируя нагрузку.

Основные формы занятий:

- ✓ Групповые теоретические и практические занятия;
- ✓ Занятия по индивидуальным планам и домашние задания;
- ✓ Участие в спортивных, спортивно-массовых и культурно-массовых мероприятиях, а также посещение таких мероприятий более высокого уровня;
- ✓ Просмотр видеоматериалов;
- ✓ Проведение праздников, нетрадиционных массовых мероприятий, игр, дней Здоровья;
- ✓ Проведение экскурсий и туристических походов выходного дня;
- ✓ Педагогический контроль подготовленности.
- ✓ Сдача контрольных нормативов.

В течение всего тренировочного процесса учащимся дополнительно рекомендуется проведение самостоятельных занятий дома, предлагается методический материал для выбора заданий.

Ожидаемые результаты:

- ✓ Оздоровление, физическое и психическое развитие учащихся.

- ✓ Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию; приобретение жизненно важных двигательных навыков и умений.
- ✓ Закалка, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внутренней и внешней среды: развитие компенсаторных функций организма, снижение уровня заболеваемости учащихся.
- ✓ Умение применять полученные знания о физической культуре и спорте в формировании здорового образа жизни и в самостоятельных занятиях.
- ✓ Комплектование групп начальной подготовки по легкой атлетике.

В результате освоения содержания программного материала, обучающиеся будут:
7-12 лет.

Знать и иметь представление:

- ✓ О физической подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- ✓ О физической нагрузке и способах её регулирования;
- ✓ О причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма.

Знать простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике;

- ✓ Знать правила подвижных игр.

Уметь:

- ✓ Делать самоанализ;
- ✓ Играть в различные подвижные игры.
- ✓ Выполнять игровые действия в мини-футболе и баскетболе, играть по упрощённым правилам.
- ✓ Оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах и потёртостях.
- ✓ Выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения.

13-18 лет

Знать и понимать:

- ✓ Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- ✓ Способы закаливания организма;

Уметь:

- ✓ Выполнять гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх (футболе и баскетболе);
- ✓ Осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- ✓ Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- ✓ Проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- ✓ Включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг

Формы подведения итогов:

1. Наблюдения тренера-преподавателя за учащимися во время занятий:

- ✓ Общая культура,
- ✓ Аккуратность,
- ✓ Содержание в порядке инвентаря и личных вещей,
- ✓ Реакция на замечания и поощрения,
- ✓ Выполнение санитарных норм и правил техники безопасности,
- ✓ Трудолюбие,
- ✓ Коммуникабельность.

2. Формы занятий при подведении итогов:

- ✓ Соревнования,
- ✓ Зачеты,
- ✓ Игры,
- ✓ Эстафеты.

3. Выполнение норм по технической подготовке:

- ✓ Соревнования,
- ✓ Контрольные тесты.

4. Ведение документации при подведении итогов:

- ✓ Протоколы контрольных нормативов.
- ✓ Протоколы соревнований.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

Учебный план рассчитан на 46 недель. Тренировочные занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа, 6 часов в неделю.

№ п/п	Содержание занятия	Итого часов
1	Теория	6
2	ОФП	162
3	СФП	78
4	Контрольные испытания	4
5	Участие в соревнованиях и прикидках	8
6	ТТМ	18
Итого часов:		276

Распределение учебной нагрузки в учебном году по разделам учебной программы рекомендуется планировать с учетом погодных условий и календаря соревнований. Средства легкой атлетики, подвижных игр и элементы гимнастики рекомендуется использовать в течение всего учебного года. А элементы спортивных игр и акробатики преимущественно в холодное время года, когда тренировочные занятия проводятся в помещении.

Теоретические сведения сообщаются в течение 5-7 минут перед практическими занятиями или непосредственно в процессе их проведения. В сентябре и январе проводится общий инструктаж учащихся по технике безопасности с обязательной записью о проведении инструктажа в журнале учета тренировочных занятий.

Участие в соревнованиях планируется с учетом утвержденного календаря соревнований для данной возрастной категории.

Примерный годовой план-график распределения учебного материала.

№ п/п	Содержание занятия	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Итого часов
1	Теория	1	-	1	1	1	1	-	-	-	-	1	-	6
2	ОФП	17	19	18	16	13	14	17	14	17	17	-	-	162
3	СФП	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	8	-	78
4	Контрольные испытания	1	-	-	-	1	-	2	-	-	-			4
5	Участие в соревнованиях и прикидках	-	-	-	-	2	-	-	1	2	-	3	-	8
6	ТТМ	-	-	-	2	2	2	2	2	2	2	4	-	18
	Итого часов:	26	26	26	26	20	24	26	24	28	26	16	-	276

III. Методическая часть.

Теоретическая подготовка.

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Изменение роста, веса и силы мышц.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.

Контроль над правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.

Названия и правила подвижных и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Практическая часть:

Раздел: *ОФП*

1. Лёгкая атлетика.

Теоретические знания:

- ✓ 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.

Практические умения:

1.1. 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

1.2. 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 полёте, с ловлей и бросанием мячей.
- ✓ Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой.
- ✓ Упражнения с длинной скакалкой: пробегания 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.

1.3. Метание и ловля

- ✓ 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.

1.4. Упражнения на развитие физических качеств:

7-12 лет

Выносливость:

- ✓ Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500м.
- ✓ Чередование ходьбы и бега до 1000м.

Быстрота:

- ✓ Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, «челночный бег» (3х10м).

Скоростно-силовые способности:

- ✓ Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 8-10м..
- ✓ Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (15-20 см) на дистанции 8-10 м.

13-18 лет

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).

Выносливость:

- ✓ Равномерный бег до 1,5 км в режиме умеренной интенсивности.
- ✓ Равномерный бег, чередующийся с ходьбой до 1,5 км.
- ✓ Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с равномерным бегом в режиме большой интенсивности до 200м.

Быстрота:

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

2. Гимнастика с элементами акробатики:

Теоретические знания:

Правила поведения и меры безопасности на занятиях.

- ✓ Простейшие упражнения на освоение техники.
- ✓ Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий гимнастикой.

Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.

Практические умения:

1.1. Прикладные упражнения.

- ✓ Простейшие виды построений и перестроений.
- ✓ Основные положения и движения рук, ног и туловища без предметов и с предметами.
- ✓ Упражнения разностороннего воздействия для плечевого пояса, туловища и ног, проводимые с музыкальным сопровождением и без него.
- ✓ Доступные упражнения в смешанных и простых висах с различными хватами.
- ✓ Смешанные упоры и различные передвижения в них на полу, гимнастических матах, скамейках.
- ✓ Лазание в различных направлениях в смешанных и простых висах на гимнастической стенке.
- ✓ Перелезания через препятствия.
- ✓ Упражнения в равновесии на мате и в движении с уменьшением площади опоры, увеличением высоты опоры, изменением исходного положения, выполнением

движений руками, ногами, туловищем, поворотом, изменением скорости передвижения.

- ✓ Преодоление полос препятствий с использованием навыков прикладных гимнастических видов движений.

7-12 лет:

Упражнения на развитие гибкости:

- ✓ Ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахов ногами;
- ✓ Наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах.
- ✓ Выпады и полу шпагаты на месте.

«Выкруты» со скакалкой.

Упражнения на развитие ловкости и координации:

- ✓ Произвольное преодоление простых препятствий.
- ✓ Передвижения с резко изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе.
- ✓ Ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями, воспроизведение заданной игровой позы по заданию.
- ✓ Упражнения на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление в стойках на ногах для рук, головы, туловища, в седах и положениях лёжа.
- ✓ Жонглирование малыми предметами.

Упражнения на формирование осанки:

- ✓ Упражнения на проверку осанки, ходьба на носках, ходьба с заданной осанкой, виды стилизованной ходьбы.

Упражнения для развития силовых способностей:

- ✓ Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги.
- ✓ Упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием отягощений, с включением в работу основных мышечных групп.

13-18 лет:

Упражнения для развития гибкости:

- ✓ Высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях.
- ✓ Полушпагат и широкие стойки на ногах.

Упражнения на развитие ловкости и координации:

- ✓ Преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т. д.
- ✓ Комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями ногами и руками.
- ✓ Равновесие типа «ласточка» на широкой и ограниченной опоре с фиксацией равновесия положений; воспроизведение поз по заказу и словесному описанию.
- ✓ Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие.
- ✓ Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; «выключение» и «включение» звеньев, полное расслабление всех мышц.

Упражнения на формирование осанки:

- ✓ Комплексы корригирующих упражнений; на контроль ощущений в постановке головы, плеч, позвоночного столба.
- ✓ Передвижения с заданной осанкой; ходьба под музыкальное сопровождение, танцевальные движения.

Упражнения на развитие силовых способностей:

- ✓ Лазание по гимнастической стенке (комплексы упражнений с различной направленностью передвижений); по наклонной гимнастической скамейке (в упоре на коленях и в упоре присев).
- ✓ Перелезания через препятствия с опорой на руки.
- ✓ Подтягивание в висе лёжа;
- ✓ Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с опорой на гимнастическую скамейку.
- ✓ Комплексы упражнений с гантелями (малыми), набивными мячами (до 1 кг).
- ✓ Прыжковые упражнения; многоскоки; прыжки с продвижением поочерёдно на правой и левой; прыжки вверх и вперёд толчком одной и двумя ногами одновременно.

3. Подвижные игры.

Тренер-преподаватель выбирает самостоятельно:

- ✓ Индивидуальные, парные, коллективные игры.
- ✓ Игры с использованием гимнастических, легкоатлетических (бег, прыжки, метания) видов движений.
- ✓ Подготовительные игры к баскетболу, футболу и другие.
- ✓ Эстафеты.

1.1. Примерный перечень подвижных игр для 7-12 лет:

«Чья команда быстрее соберётся?», «Ровным кругом (затейники)», «Медведь и пчёлы», «У медведя во бору», «Ловишки», «Хитрая лиса», «Лягушки и цапля», «Море волнуется», «Сделай фигуру», «Сторож», «Ловишка, бери ленту», «Два Мороза».

Игры-соревнования (эстафеты). Игровые задания: «Кто быстрее перенесёт кегли?», «Ходьба и бег с препятствиями» (по шнуру, по гимнастической скамейке), «Кто быстрее докатит обруч до флажка?», «Не намочи ног» (пройти по кубам), «Построение и перестроение команд», «Найди, где спрятано», «Кто дольше?» (стойка на бревне на одной ноге), «Пройди и не урони» (пройти расстояние с мешочком на голове), «Покрути обруч», «Кто быстрее соберёт овощи?», «Переход через болото» (по дощечкам, кубам, бревну), «Кто быстрее?» (перетянуть шнур), «Кто первым доставит флажок?» (преодолевая препятствия), «Кто самый ловкий?» (проползти под дугой, пролезть в два обруча, перепрыгнуть «ручеек» и доставить пакет).

Игры со скакалками. Выполнить упражнения: «Кто быстрее?» (прыжки через скакалку, продвигаясь вперёд до условного места), «Кто дольше?» (прыжки через скакалку на месте), «Кто как умеет?» (каждый играющий показывает движения).

1.2. Примерный перечень подвижных игр для 13-17 лет:

«Охотник (и) и звери», «Рыбак и рыбки», «Бездомный заяц», «Кто быстрее?», «Ровным кругом» (сделай фигуру), «Совушка», «Карусель», «Зайцы и волк», «Кошка и мыши», «Пятнашки», «Не мочи ног», «Мышеловка», «Ловишки с мячом», «Космонавты», «Биты», «Не оставайся на полу» (земле), «Кого назвали, тот ловит мяч», «Пожарные», «Кегли», «Колпак и палочка», «Караси и щука», «Камешки», «Пустое место».

Игры-соревнования (эстафеты). Игровые задания: «Пройди и не урони» (ходьба по доске или скамейке с мешочком на голове), «Не сходи со шнура» (прыжки на одной ноге по расположенному на полу шнуру), «Попади мячом в цель» (метание в горизонтальную цель), «Кто ловкий?» (бежать и нести шарик в ложке), «Канатоходец» (пройти по канату, положенному на полу, на четвереньках, опираясь руками о канат), «Кто дальше прыгнет?» (прыгнуть в длину с места через положенный на полу канат), «Чья команда сильнее?» (перетягивание каната), «Кто бросит дальше?» (метать правой и левой рукой вдаль), «Передай мяч» (передавать мяч над головой от первого члена команды к последнему - кто быстрее?), «Пронести мяч» (пройти определённое расстояние, ударяя мяч о пол), «Мяч о стенку» (ударять мяч о стенку и ловить его), «Попади мячом в кольцо» (с расстояния 2-3 м), «Перепрыгнули ручеёк» (перепрыгнуть через две положенные на расстоянии палки), «Бросаю-ловлю» (посчитаем вместе, сколько раз ты поймал мяч), «Кто быстрее?» (прыжки вперёд с мячом, зажатым между коленями), «Трудные препятствия» (пронести два ведёрка, наполненных водой; быстро перенести картошку в ложке).

4. Футбол

Теоретические знания:

- ✓ Правила поведения и меры безопасности на занятиях футболом.
- ✓ Простейшие упражнения на освоение техники.
- ✓ Игра по упрощённым правилам.
- ✓ Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом.
- ✓ Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.

Элементы футбольной техники:

- ✓ Различные виды бега: «змейкой»; бег с изменением темпа по команде (ускорение, замедление); спиной вперёд; со сменой направляющего; в колонне по одному с перестроением в пары по сигналу; с препятствиями; в чередовании с другими движениями; обегая предметы и т. п.
- ✓ Различные виды прыжков; подскоки.
- ✓ Подвижные игры: «Ловишки», «Пятнашки», «Заморожу» и т. п.
- ✓ В паре с тренером-преподавателем, а по мере усвоения техники - с другим игроком.
- ✓ Проноса ногу над мячом, другой ногой подтолкнуть его на ход.
- ✓ Игровое упражнение «Ну-ка, отними!» в паре с тренером-преподавателем.
- ✓ Игровое упражнение «Горячий мяч» (по принципу «Горячей картошки» - только ногами).
- ✓ Ловля мяча, летящего на уровне груди (игроки подают мяч вратарю сначала руками - игровое упражнение «Горячая картошка»: вратарю во время ловли мяча необходимо подпрыгнуть вверх так, чтобы мяч оказался на уровне живота, - затем ногами).
- ✓ Ловля низколетящего мяча (перемещаясь боком с одной стороны гимнастической скамейки к другой, отбивать ладонями брошенный тренером-преподавателем мяч с расстояния 2,5-3 м.).
- ✓ Приём катящегося мяча (перемещаться вдоль линии и отбивать ладонями, с широко расставленными пальцами, катящиеся мячи, которые поочерёдно посылают игроки ногами с расстояния 3-4 м.).

- ✓ Бросок мяча двумя руками: из-за головы; из-за плеча правой (левой) рукой; одной рукой сбоку низом.
- ✓ Выбивание мяча в поле (пробежав несколько шагов, подбросить мяч невысоко вверх-вперёд и ударить по нему подъёмом ноги).
- ✓ Перебрасывание мяча способом двумя руками из-за головы через сетку, стоя в паре.
- ✓ На точность: в ноги или на ход движущемуся партнёру.

Должны знать:

- ✓ Правила поведения и меры безопасности на занятиях футболом.
- ✓ Правила игры и содержание инвентаря.
- ✓ Простейшие упражнения на освоение техники.
- ✓ Играть по упрощённым правилам.

5. Баскетбол

Теоретические знания:

- ✓ Правила мини-баскетбола
- ✓ Оборудование и инвентарь.
- ✓ Простейшие упражнения на освоение техники.
- ✓ Игра по упрощённым правилам.
- ✓ Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий баскетболом.
- ✓ Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.

Обучение приёмам техники:

- ✓ Броски, ловля мячей, передача партнёру. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и совершенствующие владение ловлей и передачей мяча.
- ✓ Стойка, перемещение, остановки: смена направления движений; повороты, прыжки толчком одной и двумя ногами.
- ✓ Игровые упражнения с малыми и большими (резиновыми) мячами.
- ✓ Передача и ловля мяча: двумя руками на месте и в движении (шагом и бегом) без зрительного контроля; с остановкой, с приседанием, с изменением направления и скорости движения.
- ✓ Ведение мяча: на месте, в движении, правой и левой рукой.
- ✓ Обводка препятствий (партнёра) попеременно правой и левой рукой при пассивном и активном сопротивлении.
- ✓ Броски: одной рукой от плеча и двумя руками над головой с места; одной рукой (правой, левой) после ведения (два шага); штрафные броски. Для девочек – бросок двумя руками от груди (без замаха, мяч выпускается над головой).
- ✓ Выбивание, вырывание мяча, перехват мяча.
- ✓ Финты (ложные движения): ознакомление с задачей приземления; без мяча с целью освободиться от защитника.
- ✓ Сочетание приёмов техники. Подвижные игры с элементами баскетбола.

Должны знать:

- ✓ Правила игры в мини-баскетбол.

- ✓ Правила техники безопасности на занятиях
- ✓ Правильно использовать и пользоваться инвентарём и оборудованием

Должны уметь:

- ✓ Овладеть приёмами техники (передача и ловля мяча, ведение мяча, бросок с места и после ведения).
- ✓ Знать правила игры и участвовать в играх (в течение года в 4-5 играх).
- ✓ Высота подскока. Выполняется на месте. Из двух попыток засчитывается лучшая.
- ✓ Обводка области штрафного броска с броском, сек.
- ✓ Штрафной бросок.

IV. Система контроля и зачетные требования для дополнительной общеразвивающей программы по легкой атлетике для учащихся 7-18 лет.

№ п/п	Разделы, темы	Формы занятий	Методы	Дидактический материал, ТСО	Форма подведения итогов
1	Теоретическая подготовка: Техника безопасности и правила поведения на стадионе и в спортивном зале, на учебных занятиях. Здоровье и развитие человека. Строение тела человека. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц, изменение веса, роста и силы мышц.	Беседа	Словесный, демонстрационный	Памятки	Опрос
2	Общая физическая подготовка (ОФП): 1. Лёгка атлетика. Закрепление навыка и совершенствование техники бега, прыжков, метания мяча. Преодоление полосы препятствий.	Практическое занятие.	Словесный, наглядный, упражнения	Школьный стадион, теннисные мячи, свисток, секундомер	Практические занятия. Наблюдение Оценки. Объяснение ошибок, упражнения для исправления.
	2. Гимнастика с основами акробатики. Различные висы, упоры, перелазание через препятствия, опорные прыжки, элементы акробатических упражнений. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Практическое занятие.	Словесный, наглядный, упражнения	Гимнастические скамейки, маты, бревно, шведская стенка, скакалки, канат, перекладина	Практические занятия. Наблюдение Оценки. Объяснение ошибок, упражнения для исправления.
	3. Подвижные игры, эстафеты, соревнования.	Игра	Соревновательный	Мячи, кегли, обручи, свисток, гимнастические палки, барьеры.	Наблюдение, оценки
	4 Баскетбол: Обучение приёмам техники. Броски и ловля мяча. Стойки и перемещения. Передачи, броски одной и двумя руками, финты (в парах и индивидуально).	Практическое занятие. Тренировка.	Словесный, наглядный, упражнения, тренировка.	Спортивный зал, баскетбольные щиты, мячи, свисток, секундомер	Практические занятия. Наблюдение Оценки. Объяснение ошибок, упражнения для исправления.

	5. Футбол: Элементы футбольной техники. Передвижения игроков по площадке. Удары по мячу. Остановка мяча ногой. Ведение мяча ногой.	Практическое занятие, тренировка.	Словесный, наглядный, упражнения, тренировка.	Спортивный зал, школьный стадион, футбольное поле, мячи, свисток, секундомер	Практические занятия. Наблюдение. Объяснение ошибок, упражнения для исправления.
3.	Контрольные нормативы по ОФП	Соревнование, Зачёт.	Соревнование, индивидуальный зачёт.	Спортивный зал, стадион, свисток, секундомер, мячи для метания, перекладина, линейка.	Наблюдения, оценки, протокол.

Таблица оценки подготовленности учащихся на спортивно-оздоровительном этапе

Нормативы	Баллы	7-9 лет		10-12 лет		13-15 лет		16-17 лет	
		Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.
Бег – 30 м	5	6,0	6,4	5,5	6,0	5,1	5,5	4,8	5,2
	4	6,5	6,7	6,0	6,2	5,5	6,0	5,3	5,7
	3	7,0	7,0	6,5	6,7	6,0	6,5	5,8	6,2
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	5	10	8	14	10	18	14	20	15
	4	8	6	10	8	14	10	16	12
	3	6	4	8	6	10	8	12	10
Прыжок в длину с места	5	140	130	155	145	175	165	200	185
	4	120	110	140	120	160	145	185	165
	3	100	90	120	110	140	130	165	150
Бег 500 м	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт
Челночный бег: 3 по 10м	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт

Медицинский контроль.

Ребёнок зачисляется в группу при наличии справки-допуска от врача-педиатра.

Воспитательная работа.

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм тренера-преподавателя способствует формированию у ребёнка способности выстраивать жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Воспитательная работа в спортивно-оздоровительных группах направлена на создание условий для развития свободной и ответственной личности, условий, в которых мог бы сформироваться человек, ориентированный на добро и активное социальное взаимодействие, на здоровый образ жизни и на умение организовать свой досуг посредством занятий физкультурой и спортом, на получение достойного места в жизни.

Специфика воспитательной работы в спортивно-оздоровительных группах состоит в том, что весь процесс воспитания строится на тесном сотрудничестве тренера-преподавателя, классного руководителя в школе и родителей.

На протяжении всей работы они формируют у своих воспитанников чувство патриотизма и такие нравственные качества, как честность, доброжелательность,

толерантность, упорство и дисциплинированность, чувство прекрасного, аккуратность и трудолюбие.

Основными формами совместной воспитательной работы являются:

- ✓ Чествование победителей соревнований и именинников;
- ✓ Родительские собрания;
- ✓ Тематические беседы;
- ✓ Регулярное подведение итогов спортивной деятельности по группам.

Воспитательные средства:

- ✓ Личный пример тренера-преподавателя (дисциплинированность, трудолюбие, объективность, здоровый образ жизни, справедливость) и его педагогическое мастерство;
- ✓ Высокая организация тренировочного процесса;
- ✓ Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; наставническая и шефская работа старших учащихся с младшими;
- ✓ Дружный коллектив;
- ✓ Система морального стимулирования.

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Задачи	Виды и формы деятельности
Организация воспитательной работы в группе	Создание спортивного коллектива. Определение целей, задач, методов и средств воспитательной работы.
Организационная работа	
	Набор и комплектование учебных групп. Оформление соответствующей документации. Проведение собраний в группе
Работа с родителями	
Привлечение родителей к воспитательному процессу	Проведение родительских собраний по темам: - организация тренировочного процесса; - посещаемость тренировочных занятий, дисциплина учащихся.
Культурно-массовая работа	
	Посещение спортивных мероприятий, проводимых в ДЮСШ.

Педагогический контроль подготовленности. Основы самоконтроля.

В процессе занятий каждый тренер-преподаватель должен систематически осуществлять педагогический контроль подготовленности занимающихся. Одним из основных методов такого контроля является наблюдение. Систематические наблюдения позволяют создать целостное представление как о группе в целом, так и о каждом занимающемся. Наблюдение позволяет тренерам-преподавателям оценить способности и возможности каждого занимающегося, определить пути обучения и воспитания с учётом особенностей индивидуального развития того или иного ученика. В первую очередь на каждом занятии необходимо осуществлять педагогический контроль за переносимостью учащимися физической нагрузки по внешним признакам утомления. Например, только по

цвету лица, мимике, дыханию и т. д. можно сделать вывод о степени утомления и внести необходимые коррективы в занятия.

Метод опроса даёт тренерам-преподавателям, ведущим занятия, хорошую возможность получить информацию непосредственно от самих учащихся – до, во время, и после занятий: о самочувствии (боли в мышцах, в области сердца, в правом подреберье, особенно при беге, головные боли, головокружение и прочее), о настроении (желание или нежелание заниматься).

Необходимый инвентарь для проведения тренировочного процесса

- ✓ Волейбольные мячи;
- ✓ Баскетбольные мячи;
- ✓ Футбольные мячи;
- ✓ Теннисные мячи;
- ✓ Канат;
- ✓ Конусы;
- ✓ Скакалки.

V. Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в дистанционном формате по легкой атлетике

Одной из форм организации образовательного процесса в подготовке обучающегося, ориентированного на профессию в области физической культуры и спорта является электронное образование с использованием технологий дистанционного обучения. Рабочая учебная программа электронного образования с использованием технологий дистанционного образования разработана на основе нормативных документов:

Данная программа рассчитана на организацию учебного процесса как в форме электронного обучения, так и смешанного обучения, т.е. использование очных форм в сочетании с дистанционными образовательными технологиями.

Цель программы: развитие индивидуальных особенностей обучающихся на основе формирования навыков саморегуляции и осознанного выбора направления деятельности в сфере физической культуры и выбранного вида спорта.

Задачи.

Образовательные:

- обучение технике двигательных действий в виде спорта,
- обучение двигательным умениям и навыкам в смежных видах,
- формирование основ знаний по физической культуре и спорту, теории и методики физического воспитания, -формирование навыков саморегуляции,
- обучение умению самоорганизации,
- обучение использования дистанционных технологий.

Развивающие:

- развитие познавательной активности,
- формирование творческой активности,
- формирование осознанного выбора, ориентированного на профессию,
- развитие навыков онлайн-общения,
- развитие индивидуального потенциала обучающихся.

Воспитательные:

-воспитание воли, самообладания, дисциплинированности, -формирование стремления к самопознанию.

- воспитание физических качеств с использованием технологий дистанционного образования

Принципы построения программы *Общепедагогические принципы:*

- Организация педагогического взаимодействия на основе компетентного подхода к образованию. Данное позволяет ориентировать целеполагание занятий на формирование и развитие умений и навыков обучающегося.

- Интеграция учебной и социальной среды позволит влиять на изменения на уровне личности обучаемого. Создание сообществ и консультативный характер общения решают личностные проблемы обучаемого, позволяет самоутвердиться и оказывают педагогическую поддержку.

- Комплексное использование современных технологий – образовательных, управленческих, коммуникативных, информационных.

- Доступность и открытость дистанционного образования. Для устранения демотиваторов обучения в дистанционном режиме необходимо разнообразить формы общения, время их проведения, доступность в географическом отношении.

- Индивидуально-личностный подход к реализации задач физического воспитания. Данный принцип требует учета образовательных потребностей обучаемого, его индивидуальных особенностей, построения индивидуальных траекторий развития.

Специфические принципы:

Соблюдение возрастных и индивидуальных физических и функциональных особенностей обучаемых.

Постепенное увеличение физической нагрузки в течение дистанционного периода обучения.

Систематичность в занятиях физическими упражнениями.

Разнообразие форм мотивации к занятиям физическими упражнениями и контроля над разными аспектами их выполнения.

Проведение занятий в дистанционном формате осуществляется через специальные платформы для проведения онлайн-занятий:

- Zoom (ссылка для скачивания, ссылка для ознакомления с инструкцией к программе).
- Moodle (ссылка для скачивания, ссылка для ознакомления с инструкцией к программе).

Во время проведения онлайн-занятий можно использовать видеохостинг YouTube (ссылка). На этом сайте представлено очень много видеороликов с примерами занятий по физической культуре и спорту.

Для самостоятельной работы обучающихся можно использовать сайты «Российской электронной школы» (ссылка).

2. Учебный план

При разработке учебного плана реализации рабочей учебной программы с применением электронного образования на основе использования дистанционных образовательных технологий учитывается специфика подготовки юных спортсменов на основе периодичности тренировочного процесса с использованием микро-макро-циклов,

условий организации тренировочного процесса (наличие в данный момент спортивной базы, спортивного инвентаря, гаджетов и т.д.).

При совмещенном образовании сочетаются как аудиторные занятия (практические занятия с использованием спортивной базы), так и дистанционные формы.

На каждое занятие (или используя микро-макроциклы) тренер-преподаватель разрабатывает план - конспект (приложение 1.1) В учебный план входят следующие разделы:

1. Теоретические основы физической культуры и спорта (ссылка)

2. Общая физическая подготовка (комплексы упражнений по ОФП, ссылка)

3. Вид спорта:

- практические занятия (конспекты занятий, ссылка)
- технические умения и навыки (ссылка)
- специальные навыки (ссылка)

4. Теоретические основы. Контроль и зачетные требования:

- тестирование (ссылка);
- анкетирование (ссылка);
- онлайн-беседы;
- наблюдение;
- конкурсные проекты (презентация).

5. Практическая часть может включать в себя:

- мониторинг. Пример: выполнение обучающимися пробы Руфье для оценки работоспособности сердца и тренированности организма в целом.
- педагогическое тестирование. Пример: выполнение контрольных упражнений, возможных в условиях квартиры, как этапа подготовки к сдаче нормативов в комплексе ГТО.
- фото и видеоотчет. Пример: фото- и видео-фиксация специально подготовительных упражнений, утренней гимнастики. Также ученики могут сделать скриншоты своих пульсометров и отправить педагогу. Такой прием может мотивировать к двигательной деятельности в течение дня.
- дневник самоконтроля. Пример: регулярное наблюдение обучающегося за состоянием своего здоровья и физического развития, и их изменений под влиянием занятий ФК и спортом. Дневник самоконтроля развивает метапредметные умения. Дневник помогает занимающимся познавать самих себя, приучать следить за собственным здоровьем, своевременно замечать степень усталости от умственной работы или физической тренировки (приложение табл.).

6. Самостоятельная работа (ссылка)

Организация учебного процесса строится тренером-преподавателем на основе примерного алгоритма (приложение 1.2).

В целях контроля за работой обучающихся на занятиях тренер-преподаватель рассылает обучающимся «Спортивный дневник» (приложение 1.3), который должен заполняться ребенком после каждого занятия: перечислить выполненные им упражнения с указанием количества повторений и/или серий упражнений, описать самочувствие, настроение, ощущения, указать трудности, возникшие в процессе занятия.

Детям младшего школьного и дошкольного возраста в заполнении «Спортивного дневника» могут помочь родители.

Собранные дневники вместе с журналом, а также конспекты тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан сдать заместителю директора по учебно-тренировочной работе.

Конспекты тренировочных занятий, спортивные дневники занимающихся и журнал учета работы тренера являются подтверждением реализации дополнительной общеобразовательной программы и основанием для начисления заработной платы тренеру-преподавателю.

При осуществлении смешанного обучения каждый педагог действует по заданному алгоритму с той лишь разницей, что некоторые разделы практической части (техническая подготовка, специальные навыки) выносятся на очное обучение с использованием моделей смешанного обучения.

3. Методическое обеспечение образовательного процесса

При осуществлении электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий в практике физкультурно-спортивного направления возможно использование различных форм организации обучения и воспитания обучающихся.

Рекомендуемые формы обучения:

1. Конкурс «Тренируемся вместе с МБУ ФОК «Метеор».

Конкурс направлен на поддержание спортсменами спортивной формы во время режима самоизоляции, пропаганду здорового образа жизни, сохранение соревновательного духа. Для участия в конкурсе спортсменам необходимо прислать видео своей тренировки. Набравший наибольшее количество «лайков» становится победителем.

2. Челлендж «Спортивный карантин».

Задача челленджа – составить комплекс упражнений для тренировок в условиях самоизоляции с целью сохранения интереса спортсменов к занятию спортом. Последний участник, повторивший все предыдущие упражнения, добавив одно свое, и завершивший таким образом челлендж, становится победителем.

3. Онлайн-соревнования по роуп-скиппингу.

Для организации онлайн-соревнований можно использовать платформу Zoom, установленную на компьютерах и гаджетах участников и организаторов. Участники заранее разучивают 15 базовых упражнений и на соревнованиях за 30 секунд выполняют наибольшее количество повторений каждого упражнения. Побеждает команда, участники которой набрали наибольшее количество баллов.

4. Онлайн профильная онлайн-смена «Юный судья по виду спорта» (может использоваться как в каникулярное время, так и образовательном процессе).

Цель - формирование у обучающихся комплекса основных теоретических и практических навыков в судействе видов спорта, и достижение максимально возможного для каждого юного спортсмена уровня судейской подготовленности. В программу онлайн-смены включаются лекции заслуженных тренеров России, судей всероссийской категории, осуществляется ежедневное тестирование, по итогам которого выдаются сертификаты юного судьи.

5. Челлендж #КуКуКубок. Цель – организация наставничества. Ведущий спортсмен в виде спорта запускает челлендж, в котором участник, выполняя определенные упражнения, двигательные действия на своей странице в Instagram или «ВКонтакте» с #КуКуКубок, получает индивидуальные консультации знаменитых спортсменов в виде спорта.

6. Заочная акция "Активное лето". Цель акции - продолжение тренировок и сохранение соревновательного духа спортсменов в период пандемии. Для участия в Акции

«Активное лето» необходимо наличие в смартфоне мобильного приложения Strava (скачать бесплатно можно на странице в магазине Google Play, или в iTunes.), позволяющего определить количество километров, которые пробежал участник. Участники должны выполнять пробежки на свежем воздухе и предоставить 4 своих лучших результата, а также фото или видео начала и окончания пробежек посредством размещения в Instagram скриншотов страниц с лучшими достижениями с #бегсдюш. Победитель определяется по наибольшей сумме набранных километров.

Рекомендуемые формы воспитательной работы:

1. Календарь истории «Этот день мы приближали, как могли!» и информационный бюллетень «Удивительное в спорте». Цель – получение обучающимися новых знаний, поддержание интереса спортсменов к истории и спорту, пропаганда любви к родине и спорту. Размещение информации о событиях, произошедших в последние дни Великой Отечественной войны; об удивительных спортивных достижениях и интересных фактах из спорта.
2. Заочная военно-историческая викторина, посвященная 75-летию Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов. Проведение военно-исторической викторины направлено на проверку знаний обучающихся о событиях и фактах Великой Отечественной войны, получение обучающимися новых знаний с использованием выполнения тестовых заданий обучающимися.
3. Онлайн-экскурсия по Залу спортивной Славы, посвященная Дню России. Онлайн-экскурсия по Оренбургскому народному музею защитников Отечества имени генерала М.Г. Черняева, посвященная 75-летию Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов. Организация трансляции происходит посредством прямого эфира в социальной сети Instagram на официальной странице МБУ ФОК «Метеор»
4. Физкультурно-оздоровительная акция «Со спортом всей семьей» Физкультурно-оздоровительная акция посвящена Дню защиты детей. Принять участие в Акции могла любая семейная команда (дети и взрослые). Основное условие - видео семейной тренировки (не более 3 минут). В котором приоритет отдается ребенку, как основному организатору выполнения упражнений.
5. Онлайн-конкурс «Отдыхаем с МБУ ФОК «Метеор»». Участникам необходимо было разместить фото с отдыха юных спортсменов и их родители на личной странице в ВК МБУ ФОК «Метеор»

4. Работа с родителями

В условиях дистанционного и смешанного обучения важно общение с родителями, которые становятся основными помощниками в организации обучения. С этой целью проводятся следующие мероприятия:

1. Онлайн-собрания, в содержании которых темы:
 - объяснение важности занятий ФК в период дистанционного обучения;
 - принципы работы в дистанционном режиме обучения;
 - разъяснение критериев оценки техники физического упражнения;
 - объяснение техники безопасности;
 - объяснение работы с инвентарем в домашних условиях;
 - объяснение родителям важности похвалы ребенка и отметки его успехов.
2. Онлайн-консультация (онлайн и групповые);
 - Педагог дает задание - родитель снимает это на видео и отправляет педагогу физической культуры;

- Предоставление готовых комплексов упражнений и других методических материалов;
- Создание творческих конкурсов для мотивации совместной деятельности родителей и детей. Например, проведение семейного спортивного фото-кросса.

3. Создание курса лекций и практик для родителей по вопросам физического воспитания в условиях дистанционного обучения.

4. Педагогическая диагностика родителей с целью выявления знаний в области дистанционного обучения детей.

5. Техника безопасности

Организация пространства для занятий физической культурой и спортом (далее- ФК) и инвентарь должны соответствовать технике безопасности.

Так как обучение в домашних условиях подразумевает под собой ряд определенных пространственных и иного рода ограничений, выполнение упражнений с оборудованием снижается до минимального, за исключением наличия на занятиях гимнастического коврика или альтернативной ему замены (приложение 1.4).

План-конспект тренировочного занятия

Предметные области	Аудиторные занятия (содержание с перечислением средств подготовки)	Обучение с применением дистанционных образовательных технологий (содержание с перечислением средств подготовки)	Электронные ресурсы, приложения для организации дистанционной формы обучения	Средства коммуникации: почта, чат, электронный журнал, скайп и т.п.	Формы проведения текущей аттестации	Дата проведения

Конспект тренировочного занятия составляется для каждой группы занимающихся в соответствии с годовым учебным графиком учебного процесса по виду спорта (спортивной дисциплине). В конспекте указываются: средства и методы для каждой части занятия, дозировка упражнений и организационно-методические указания по их выполнению.

Содержание занятий должно соответствовать условиям их проведения – домашним. В содержание следует включить такие виды подготовки как ОФП, СФП, техническая подготовка, теоретическая подготовка, инструкторская и судейская подготовка. В любом случае следует учитывать специфику вида спорта (спортивной дисциплины), период подготовки (соревновательный, переходный или подготовительный).

Перечисление средств физической подготовки в конспекте учебного занятия указывается в краткой и лаконичной форме, дозировка упражнений дается: в количестве повторений (раз) или временных параметрах (мин., сек.). Рекомендуемые тренером-преподавателем физические упражнения должны быть простыми по исполнению, быть ранее изученными и хорошо освоенными спортсменами. Включать в конспект занятия сложно-координационные и новые упражнения не следует, также не рекомендуется включать: упражнения, требующие выполнения их на тренажерах (за исключением, в случаях, когда у спортсменов имеются в наличии тренажеры дома); упражнения со спортивными снарядами и инвентарем (например: копьем, диском или ядром для метания, с барьерами и т.п.); подвижные и спортивные игры; бег и беговые упражнения.

**Алгоритм организации учебного занятия с использованием технологии
дистанционного обучения**

1 шаг	Тренер-преподаватель проводит анализ дополнительной общеобразовательной программы и годового учебного календарного плана-графика на учебный год. При необходимости проводит коррекцию содержания программы для перераспределения видов подготовки и объемов учебной и тренировочной нагрузки в целях обеспечения возможности обучающимся продолжать тренировочные занятия в домашних условиях.
2 шаг	Тренер-преподаватель разрабатывает для каждого учебного занятия конспект (по форме, указанной в приложении 2).
3 шаг	С учетом действующего, утвержденного спортивной школой расписания учебных занятий, накануне (вечером) или в день проведения тренировки (утром), тренер-преподаватель высылает обучающимся (родителям спортсменов) своей группы ссылку на конспект учебного занятия по электронной почте, либо использует иные электронные средства связи (например, WhatsApp).
4 шаг	Спортсмен, получивший конспект тренировочного занятия, самостоятельно или под присмотром родителя (дети от 7 до 14 лет) выполняет физические упражнения, указанные в конспекте, соблюдая при этом правила выполнения упражнений и нормы нагрузки, предусмотренные в конспекте, а также учебно-методические рекомендации тренера и правила техники безопасности.
5 шаг	По завершении тренировки в домашних условиях спортсмен (родители спортсменов) сообщают тренеру-преподавателю по телефону или электронной почте о выполненном тренировочном занятии. Педагог делает соответствующую отметку о посещении спортсменом занятия в журнале (на бумажном носителе).
6 шаг	В конце каждой недели тренер-преподаватель информирует начальника отдела, (или иное ответственное лицо) о количестве проведенных тренировочных занятий в каждой группе, закрепленной за ним, количество детей, выполнивших тренировочные занятия.

Конспект тренировочного занятия для обучающихся (образец)

ФИО тренера		
Дата проведения занятия по расписанию		
Группа/ФИО спортсмена(ов)		
Уровень подготовки		
Направленность занятия		
Требования к месту занятия, необходимый инвентарь		
содержание	дозировка	Организационно-методические указания
1. Подготовительная часть (разминка)		

2. Основная часть		
3. Заключительная часть		

Тренер _____ / _____ /
(подпись) (ФИО)

Приложение 1.4

Правила техники безопасности при занятиях ФК на дому

Правила техники безопасности направлены на минимизацию травматизма во время занятия и обязательны к выполнению всеми участниками процесса обучения.

Вводные положения. Во время проведения занятий по ФК необходимо исключить возможность:

- травм при падении на неровной поверхности;
- травм при нахождении на небезопасном расстоянии от мебели, бытовых приборов и т.п.;
- травм вследствие плохой разминки;
- травм при столкновении в ходе выполнения гимнастических упражнений;
- травм в ходе несоблюдения правил проведения подвижных игр в домашних условиях.

Для минимизации рисков необходимо выделить для ученика хорошо освещенное, хорошо проветриваемое пространство, площадью не менее трех метров в радиусе. Ученики обязаны заниматься в спортивной форме, не стесняющей движений, в спортивной обуви с нескользящей подошвой. При выполнении упражнений запрещается жевать жевательную резинку и употреблять пищу. После физической нагрузки ученикам нельзя пить холодную воду во избежание простудных заболеваний.

До начала занятий. Ученики должны переодеться в спортивную обувь и форму. Необходимо снять с себя все украшения, предметы, представляющие опасность: браслеты, перстни, ремни т.п. Одежда должна быть свободной и не стеснять движения учащегося во время проведения занятия. Длина спортивных штанов не должна быть ниже пятки. Спортивная обувь должна соответствовать размеру ноги и иметь нескользящую подошву. Обувь должна быть легкой. Ученики должны знакомиться с видеоматериалами и конспектами занятий, предстоящих к выполнению.

Во время занятий. Необходимо безукоризненно выполнять инструкции и рекомендации учителя по технике безопасности при проведении занятий ФК на дому. Каждое занятие необходимо начинать с разминки и заканчивать заминкой. Запрещается выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие сложно-координационные действия вблизи мебели и бытового оборудования, во избежание травм. Запрещается выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие сложно-координационные

действия на неровной, нестабильной, скользкой поверхности (ковры, скользкий пол, плитка, кафель), нельзя приземлять после прыжка, переводя вес тела на верхние конечности.

Во время выполнения упражнений соблюдать дистанцию, избегать несанкционированных падений, столкновений с мебелью, бытовыми приборами и т.п. Для предотвращения столкновения частей тела с мебелью и бытовыми приборами, необходимо проверить недосыгаемость всех предметов до ученика во время выполнения движений. Для профилактики травмоопасных ситуаций следует убрать с пола все мелкие предметы в радиусе трех метров. При выполнении упражнения следуют соблюдать технику выполнения данного упражнения. При ухудшении самочувствия во время занятия незамедлительно прекратить его, сообщив учителю дистанционно.

После окончания занятий. Ученики моют руки с мылом и теплой водой, умывают лицо (по возможности принимают тёплый душ). Переодеваются в повседневную одежду и обувь.

Список литературы:

1. Лях, В. И. Физическая культура. 1-4 классы., В. И. Лях. –М.: «Просвещение», 2011. - 190с.
2. Обучение в 1 классе: пособие для учителя четырехлет в начальной школе/ подред. Ф. Б. Фоминых. – М.: «Просвещение», 1988. – 287 с.
3. Качашкин, В. М. Физическое воспитание в начальной школе: пособие для учителей/ В. М. Качашкин. – М.: «Просвещение» 1978. – 207 с.
4. Методика физического воспитания: пособие для учащихся школьных пед. училищ/ В. М. Качашкин. – М.: «Просвещение» 1968. – 304 с.
5. Светов, А. Физическая культура в семье/ А. Светов, Н. Школьников. – М.: «Физкультура и спорт» 1973. – 368 с.
6. Теория и методика физического воспитания детей младшего школьного возраста с практикумом: учебник для студ. сред. проф. образования/ подред. Т. Ю. Торочковой. – М.: «Академия», 2015. – 272 с.
7. Методика физического воспитания с основами теории: учебное пособие для студентов пед. ин-тов и учащихся пед. уч-щ/ А. П. Матвеев, С. Б. Мельников. – М.: «Просвещение», 1991. – 191 с.
8. Ковалько, В. И. Поурочные разработки по физкультуре, В. И. Ковальков. М.: «ВАКО», 2008. – 256 с.
9. Международный образовательный портал МААМ.RU [Электронный ресурс]<http://www.maam.ru/obrazovanie/fizkultura>, свободный (Дата обращения: 15.05.2018 г.)
10. Правила различных спортивных игр [Электронный ресурс] <http://sporttenles.boom.ru>, свободный (Дата обращения: 10.05.2018 г.)
11. Газета «Здоровье детей» [Электронный ресурс]<http://zdd.1september.ru>, свободный (Дата обращения) 21.05.2018 г.
12. Легкая атлетика для детей [Электронный ресурс]<https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-dlya-detej.html>, свободный (Дата обращения 21.05.2018 г.)