

Министерство образования и молодежной политики Владимирской области
Муниципальная автономная организация дополнительного образования
Центр творчества «Апельсин»

«РЕКОМЕНДОВАНО»
Методическим Советом
МАО ДОЦТ «Апельсин»
Протокол № 6
от « 12 » августа 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
МАО ДОЦТ «Апельсин»
_____ Д.Н Радченко
« 12 » августа 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«АТЛЕТИКА»

(3 год обучения)

Возраст детей: 9-14 лет

Срок реализации: 3 год

Автор-составитель:
Нарметов Олег Рахматович,
педагог дополнительного образования

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

1. Основные характеристики программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы

Вид программы

Вид детского объединения

Возраст детей

Срок реализации

1.2. Цель и задачи программы

1.3. Содержание дополнительной образовательной программы

1.4. Планируемые результаты

2. Организационно-педагогические условия

2.1. Календарно-учебный график

2.2. Условия реализации программы

2.3. Формы аттестации

2.4. Оценочные материалы

2.5. Методические материалы

2.6. Календарно-тематическое планирование

2.7. Список литературы

2.8. Приложение

1. Основные характеристики программы

1.1. Пояснительная записка

Программа дополнительного образования "Атлетика" предназначена для обучения детей среднего школьного возраста. Удовлетворение интереса школьников к спортивной деятельности имеет большую актуальность в социальной среде воспитания подрастающего поколения. Развитие данного интереса способствует осознанию потребности участвовать в общественно полезном труде и развитию личности.

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа «Атлетика» (далее Программа) учитывает нормативно-правовые документы и методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (последняя редакция).
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена 31.03.2022 г.
3. Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 N 629. "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. (№ 09-3242).
5. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе педагога МАО ДОЦТ «Апельсин».

Данная программа создана на основе Программы по оздоровительной работе «Школа здоровья». При составлении программы была изучена и использована следующая литература:

1. В. Орехова «Секреты гибкости» М., «ТЕРРА» 2007г
2. В. Орехова «В тренажерном зале» М., «ТЕРРА» 2007г
3. А.Воробев «Основы силы и здоровья»
4. Ю.Власов «Справедливость силы» 1995г.
5. Джо Вейдер «Система строительства тела» 1992 г.
6. Бред Контрерас «Система силовых упражнений» 1990 г.

Направленность программы

Здоровый образ жизни – это новый способ мышления, новая идеология для вашего организма. Спорт и физические тренировки – это лишь первый шаг на пути к успеху, но шаг, без которого невозможно продолжение. Афоризм «движение – это жизнь» приобретает заметную популярность среди людей, ведущих (или пытающихся вести) здоровый образ жизни. Ходьба, бег, плавание, велосипед, гири, эстафеты, игры и т.д.

Актуальность программы

Подход к занятиям в кружке «атлетика» должен быть серьёзным. Здесь не так важно, придя в зал, выполнить максимальное количество упражнений, или поднять рекордный вес. Главный критерий – это постоянство. Занятия в спортзале со спортивным инвентарём помогут избавиться от многих проблем со здоровьем, улучшить тонус и энергетику организма в целом, улучшить гибкость суставов, избавиться от утомляемости, укреплять сердечно-сосудистую систему, избавиться от лишнего веса, «построить» свою идеальную фигуру, и, может быть, обрести гармонию внутри себя

Педагогическая целесообразность

Для освоения данного курса принимаются дети 9-14 лет, где они начинают пробовать работать со спортивным оборудованием. Необходимо предоставить самостоятельность и возможность для самовыражения самому учащемуся. Творя, создавая что-то новое, реализуя себя в спортивной деятельности, несомненно, каждый ребенок находится в трепетном ожидании продукта своей деятельности. Правильному физическому развитию учащихся в школе уделяется большое внимание. Одной из форм укрепления здоровья школьников является посещение тренажерного зала в школе. Именно здесь уделяется дополнительное внимание по укреплению здоровья через использование упражнений на тренажерах. Посещая регулярно занятия в тренажерном зале, учащиеся имеют возможность укреплять как отдельные мышцы тела, так и уровень здоровья в целом.

Срок и объем реализации программы: 1 год обучения с общим объемом 180 часа.

Режим занятий: Продолжительность занятий 2 раза в неделю: 1 раз 2 часа, и второй раз 3 часа.

Наполняемость группы 15 человек.

Форма обучения: групповая

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – Поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья учащихся и учителей школы через занятия в спортивном зале;

Создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников позитивного отношения к собственному здоровью.

Задачи программы

Предметные:

- 1 - укрепление здоровья через практические занятия в спортивном зале;
2. - создание системы укрепления своего здоровья через арсенал технических средств.
3. - приобретения навыков и умений для достижения здорового образа жизни;
4. - приобщение к самостоятельным занятиям физической культурой;
5. - развитие личностных качеств, воли, стойкого характера при активном приобщении к физическим упражнениям

Личностные:

Приобщение учащихся к спортивной жизни, воспитание целеустремленности к покорению спортивных результатов и этапов в жизненном пути. Создание повседневной ниши в своей жизни для спортивного совершенствования. Агитация спортивного движения в массах и в личном собеседовании с учащимися.

1.3. Содержание программы

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН:

| № п/п | Наименование темы | Кол-во часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|--------------|-------------------------------------|--------------|--------------|----------------|---|
| | | Тео рия | Прак тика | Всего часов | |
| 1 | Введение | 8 | | 8 | Тест «спортивная ориентация для человека» |
| 2 | Тренажеры, спортивное оборудование | 6 | 50 | 56 | Нормативы по ОФП |
| 3 | Игры, эстафеты, бег, сдача норм ГТО | 40 | 56 | 96 | Командная борьба, соревнования |
| 4 | Силовая подготовка | 6 | 14 | 20 | Нормативы по силовой подготовке |
| Итого | | 60 | 120 | 180 | |

Календарно-тематическое планирование ДО "Атлетика"

| № | Тема урока | Кол-во часов | Цель урока | Требования к уровню подготовки учащихся | Теория час | Практика час |
|---|--|--------------|--|--|------------|--------------|
| 1 | Спортивное движение в России. | 2 | Ознакомление со спортивным движением в России | Демонстрировать знания о развитии физической культуры и спорта в послереволюционной России. | 2 | |
| 2 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. | 2 | Техника безопасности при проведении занятий. | Знать основные положения по правилам техники безопасности на спортивных занятиях. | 2 | |
| 3 | Краткая характеристика видов спорта. | 2 | Ознакомление с видами спорта, поиск оптимальных видов спорта. | Демонстрировать знания по истории становления и развития видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, в олимпийском движении и в России. | 2 | |
| 4 | Комплексы упражнений для развития основных мышечных групп. | 2 | Изучить основные предметные основы физических упражнений. | Знать и уметь выполнять Комплексы упражнений для развития основных мышечных групп. Упражнения на растяжку при этом выполняя обязательную разминочную процедуру. | 1 | 1 |
| 5 | Комплексы упражнений для развития силовых групп. | 2 | Изучить основные предметные основы физических упражнений. | Знать и уметь выполнять Комплексы упражнений для развития основных силовых групп. Упражнения на растяжку при этом выполняя обязательную разминочную процедуру | 1 | 1 |
| 6 | Комплексы для развития дыхательных упражнений. | 2 | Изучить основные комплексы для развития дыхания и кардио - нагрузок. | Уметь подбирать нагрузку при беге на короткие и длинные дистанции. Система беговых упражнений как основополагающая роль в развитии спорта. | 1 | 1 |
| 7 | Комплексы упражнений для развития скоростно- | 2 | Назначение и развитие данного | Знать и уметь выполнять Комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств | 1 | 1 |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|---|---|---|
| | силовых качеств | | комплекса | Упражнения на растяжку при этом выполняя обязательную разминочную процедуру | | |
| 8 | Упражнения для профилактики нарушения осанки. | 2 | Изучить и знать упражнения по профилактике осанки. | Подбирать и выполнять упражнения с учётом индивидуальной формы осанки. | 1 | 1 |
| 8 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом. Техника ловли мяча после отскока от пола. Техника броска мяча в корзину. | 2 | Ознакомление с игрой баскетбол. Основные приемы ведения мяча. Основные правила игры. | Использовать технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности. Описывать технику бросков мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления. | 1 | 1 |
| 9 | Техника ловли мяча после подачи игрока. Техника броска мяча в корзину. | 2 | Основные приемы ведения мяча. Основные правила игры. | Описывать технику бросков мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления. | 1 | 1 |
| 10 | Ведение мяча после подачи в баскетболе | 2 | Основные правила игры. | Анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления. | 2 | |
| 11 | Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры. | 2 | Назначение и регулятор скоростно-силовых качеств ученика. | Использовать возможности скоростно-силовых качеств на тренировках с отягощениями и в игровых компонентах. | 1 | 1 |
| 12 | Организация и проведение самостоятельных занятий. Беговые упражнения | 2 | Назначение беговых упражнений, система нагрузки в беге. | Техника спринтерского бега. Бег с препятствиями. Бег по пересеченной местности. Бег припрыжку. | 1 | 1 |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|---|
| 13 | Скоростной бег 60 м | 2 | Назначение беговых упражнений. | Техника спринтерского бега. Подгиб ноги при беге. | 2 | |
| 14 | Скоростной бег 100 м | 2 | Назначение беговых упражнений. | Техника спринтерского бега. Подгиб ноги при беге. Старт при беге, фальстарт. Избежание фальстарта. | 2 | |
| 15 | Бег с препятствиями. | 2 | Преодоление препятствий | | | 2 |
| 16 | Выполнение акробатических элементов. | 2 | Демонстрация акробатических комбинаций в стандартных условиях и на матах. | Описывать технику выполнения упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, анализировать правильность их выполнения. Выполнять элементарные акробатические элементы. | 2 | |
| 17 | Спортивные игры как основа для развития координации движений, и моторики принятия решений. | 2 | Изучение различных подвижных игр и скоростных эстафет. | Взаимодействовать с игроками своей команды в эстафетах, стандартных и вариативных условиях игры, моделировать технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций. Управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры. | | 2 |
| 18 | Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Эстафеты. | 2 | Уметь определять состояние организма после физических нагрузок. | Определять общее состояние организма в разные временные периоды и оценивать его посредством сравнения с ранее полученными результатами. Управлять эмоциями. | 2 | |
| 19 | Техника гладкого равномерного бега в условиях преодоления | 2 | Система бега по гладкой поверхности. | Демонстрировать технику гладкого равномерного бега. Описывать технику выполнения метания, | 1 | 1 |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|---|----|
| | соревновательной дистанции. | | Вариативность при расчете дистанций. | анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использование системы кардио-нагрузок при расчете на дистанции. | | |
| 20 | Тренировка на стойках для приседаний со штангой на плечах | 2 | Развитие четырехглавой мышцы ног и спинных мышц со штангой на плечах | Учащиеся должны знать правило базового приседания. Знать и уметь делать приседания с выровненной спиной, ноги на ширине плеч, голова смотрит вверх на 25 градусов. Дозировать нагрузку в зависимости от физического развития | 1 | 1 |
| 21 | Тренировка на тренажере с упором ногами за фиксаторы. Стартовое положение туловища под углом 30 градусов. | | Развитие пресса мышц живота, с фиксацией рук за головой, либо с уменьшенной нагрузкой (руки вдоль ног с легкой | Учащиеся должны уметь совершать циклические движения из наклонного положения туловища вверх, качая при этом пресс живота и возвращаясь в исходное положение. | 2 | 15 |
| 22 | Работа с отягощениями, гириями, штангой, гантелями. | 2 | Правильность выполнения тяжелоатлетических упражнений с оборудованием. | Знать и уметь правильно накачивать мышцы при выполнении упражнений с отягощениями. | | 2 |
| 23 | Работа с отягощениями, гириями, штангой, гантелями. | 2 | Правильность выполнения тяжелоатлетических упражнений с оборудованием. | Знать и уметь правильно накачивать мышцы при выполнении упражнений с отягощениями. | | 2 |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|--|---|---|
| 24 | Работа с отягощениями, гирями, гантелями и приспособлениями для утяжеления ног. | 2 | Правильность выполнения тяжелоатлетических упражнений с оборудованием. | Знать и уметь правильно накачивать мышцы при выполнении упражнений с отягощениями. | | 2 |
| 25 | Тренировка на станке Жим штанги лежа, с фиксацией ног на полу, при этом штанга стоит на стойках. | 2 | Развитие рук: трицепсов и грудных больших мышц. При этом туловище остается неподвижным. | Учащиеся должны научиться отжимать штангу лежа на скамье, касаясь штанги груди в стартовом положении, и выжать штангу вверх зафиксировав в течении 1-2 секунд. При этом напарник должен страховать человека, | | 2 |
| 26 | Жим штанги лежа | 2 | Развитие грудных мышц. | Уметь ловить штангу на грудь. | 1 | 1 |
| | Тренировка на стойках для приседаний со штангой на груди, руки кверху. | 2 | Развитие ног и бедер | Умение держать спину в прогнутом состоянии. | 1 | 1 |
| 27 | Жим штанги сидя | 2 | Развитие дельты. | Умение дожимать штангу кверху. | | 2 |
| 28 | Игра с мячом на выполнении чеканки. | | Развитие координации движения. | Уметь чеканить мяч 100 раз | 1 | 1 |
| 29 | Игра с мячом на выполнении подачи | | Развитие координации движения. | Умение передачи мяча. | 1 | 1 |

| | | | | | | |
|----|--------------------------------------|---|-------------------------------------|--|---|----------|
| | партнеру. | | | | | |
| 30 | Игра с мячом на перекрестные подачи. | 2 | Развитие координации движения. | Умение передачи мяча. Координация движения. | 1 | 1 |
| 31 | Игра в мини-футбол | 2 | Передача пасов | Уметь пасовать партнеру. | 1 | 1 |
| 32 | Игра в минифутбол | 2 | Подача угловых моментов. | Знать правила угловых. | 1 | 1 |
| 33 | Игра в мини-футбол | 2 | Штрафные удары в ворота | Знать правила штрафных моментов | 1 | 1 |
| 34 | Игра в мини-футбол | 2 | Ведение мяча | Правила ведения и подач. | 1 | 1 |
| 35 | Игра в мини-футбол | 2 | Подача угловых моментов. | Знать правила угловых. | 1 | 1 |
| 36 | Игра в мини-футбол | 2 | Удары по воротам | Назначение ударов. | 1 | 1 |
| 37 | Игра в мини-футбол | 2 | Передача мячей партнеру по команде. | Правила подачи мяча. | 1 | 1 |
| 38 | Активные игры на воздухе | 2 | Координация движения эстафетах | Знать правила совместной работы в команде | | 2 |
| 39 | Активные игры на воздухе | 2 | Координация движения в эстафетах | Знать правила совместной работы в команде | | 2 |
| 40 | Активные игры на воздухе | 2 | Скоростная передача эстафеты | Отработка командной работы в движениях | | 2 |
| 41 | Активные игры на воздухе | 2 | Правильность выполнения упражнений. | Отработка командной работы в движениях | | 2 |
| 42 | Бег по | 2 | Развитие кардио и | Дыхание на свежем воздухе. | | 2 |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|--|---|---|
| | пересеченной местности | | дыхательной системы | Правильность дыхания при беге. | | |
| 43 | Тренировка на тренажере с упором ногами за фиксаторы | 2 | Развитие пресса мышц живота, | Учащиеся должны уметь совершать циклические движения из наклонного положения туловища вверх, качая при этом пресс живота и возвращаясь в исходное положение. | | 2 |
| 44 | Качалка пресса | 2 | Развитие брюшного пресса. | Учащиеся должны уметь совершать циклические движения из наклонного положения туловища вверх, качая при этом пресс живота и возвращаясь в исходное положение. | | 2 |
| 45 | Игра в мини-футбол | 2 | Передача мячей партнеру по перекрестной системе | Правила подачи мяча. | 1 | 1 |
| 46 | Игра в мини-футбол | 2 | Штрафные удары | Правила забивания штрафных. Расстояния ударов до ворот. | 1 | 1 |
| 47 | Игра в мини-футбол | 2 | Ведение мяча. | Правила ведения и подач в футболе. | 1 | 1 |
| 48 | Игра в мини-футбол | 2 | Подача мяча | Правила ведения и подач в футболе. | 1 | 1 |
| 49 | Игра в мини-футбол | 2 | Пасы в мини-футболе. | Правила ведения и подач в футболе. | | |
| 50 | Эстафета - догонялки | 2 | Развитие координации движения в подвижных играх | Передача предметов эстафет в командной игре. | | 2 |
| 51 | Веселые старты - эстафеты | 2 | Развитие координации движения в подвижных играх | Передача предметов эстафет в командной игре. | | 2 |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|---|
| 52 | Веселые старты - эстафеты | 2 | Развитие координации движения в подвижных играх | Скоростные передаче с кувырками в командной эстафете. | | 2 |
| 53 | Веселые старты - эстафеты | 2 | Развитие координации движения в подвижных играх | Скоростные передаче с кувырками в командной эстафете. | | 2 |
| 54 | Веселые старты - эстафеты | 2 | Развитие координации движения в подвижных играх | Скоростные передаче с кувырками в командной эстафете. | | 2 |
| 55 | Круговые вышибалы - игра | 2 | Меткость подачи мяча партнеру | Удары мячом на вышибание соперников по команде. | | 2 |
| 56 | Круговые вышибалы - игра | 2 | Передача мячей и ловля пасов. | Удары мячом на вышибание соперников по команде. | | 2 |
| 57 | Круговые вышибалы - игра | 2 | Передача мячей и ловля пасов. | Удары мячом на вышибание соперников по команде. | | 2 |
| 58 | Круговые вышибалы - игра | 2 | Передача мячей и ловля пасов. | Удары мячом на вышибание соперников по команде. | | 2 |
| 59 | Бег с препятствиями по пересеченной местности. | | Развитие дыхательной системы. | Уметь ориентироваться на местности. | | |
| 60 | Бег с препятствиями по пересеченной местности. | 2 | Развитие дыхательной системы. | Уметь ориентироваться на местности. | | 2 |
| 61 | Бег с препятствиями по | 2 | Развитие дыхательной системы. | Уметь ориентироваться на местности. | | 2 |

| | | | | | | |
|----|---------------------------|---|---|---|---|---|
| | пересеченной местности. | | | | | |
| 62 | Дыхательная гимнастика | 2 | Развитие дыхательной системы | Уметь правильно дышать | | 2 |
| 63 | Дыхательная гимнастика | 2 | Развитие дыхательной системы | Умение правильно дышать при физической нагрузке. | | 2 |
| 64 | Дыхательная гимнастика | 2 | Развитие дыхательной системы | Умение правильно дышать при длительном беге. | | 2 |
| 65 | Дыхательная гимнастика | 2 | Развитие дыхательной системы | Умение правильно дышать при длительном беге. | | 2 |
| 66 | Дыхательная гимнастика | 2 | Развитие дыхательной системы | Умение правильно дышать при длительном беге. | | 2 |
| 67 | Массаж при разминке мышц. | 2 | Разогрев тела перед физической нагрузке | Уметь правильно производить массаж при нагрузке и без нагрузке. | | 2 |
| 68 | Массаж при разминке мышц. | 2 | Разогрев тела перед физической нагрузке | Уметь правильно производить массаж при нагрузке и без нагрузке. | | 2 |
| 69 | Дыхательная гимнастика | 2 | Развитие дыхательной системы | Умение правильно дышать при длительном беге. | 2 | |
| 70 | Дыхательная гимнастика | 2 | Дыхательная методика и применение в упражнениях на дыхание. | Умение правильно дышать при длительном беге. | 2 | |

1.4. Планируемые результаты

Обучающиеся будут знать:

- Специфику общей спортивной подготовки в спортивном зале.
- Направленность и специфику каждого конкретного упражнения.
- О принципе постепенности в физическом развитии человека.

- О принципах физической нагрузки.
- О пользе работы с отягощениями.
- Способы решения усложненных тренировок.
- Стандартные алгоритмы при выполнении упражнений с электронным оборудованием.

Будут уметь: -

- Технически правильно выполнять упражнение в строгом соответствии с рекомендациями тренера и дополнительной литературой.
- Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнения.
- Дозировать физическую нагрузку в соответствии со своим состоянием здоровья.
- Бережно относиться к тренажерному оборудованию.
- Находить общую коммуникативность в обществе тренирующихся.
- Нести здоровую пропаганду спорта, его социальную пользу.
- Применять полученные знания и умения на уроках физкультуры.

Метапредметные:

- Укреплять свое здоровье, в стенах школьного заведения, не участвуя в никаких соревнованиях. - менять обстановку с умственной на физическую.
- Вливаться в новый коллектив спортивной направленности.
- Осуществлять поиск своей личности в рамках морального и физического развития.

Личностные:

В процессе обучения данной программе у обучающихся будет сформировано уважительное отношение к различным видам спорта. Выработка волевых качеств, упорства в достижении конкретной цели

2. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. Календарный учебный график на 2024-2025 год

| Срок реализации программы | Режим занятий | Продолжительность занятий | Нерабочие праздничные дни | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество часов |
|---------------------------|--|------------------------------|---------------------------|---------------------------|-------------------------|------------------|
| 02.09.24 – 31.05.25 | 2 раза в неделю: 1 раз-2 часа, и второй раз 3 часа | 80 минут с перерывом 5 минут | 1-9 января | 36 | 72 | 180 |

2.2. Условия реализации программы

Для успешного функционирования объединения необходимо хорошее учебно-материальное обеспечение, которое включает:

- помещение для занятий, которое должно соответствовать всем санитарно-гигиеническим и психогигиеническим нормам;
- спортивное оборудование: мячи волейбольные, мячи баскетбольные, обручи, утяжелители ног, гири, гантели, штанга тяжелоатлетическая, станок для приседаний, станок для жима штанги лежа, эстафетные палочки, секундомер, маты, тренажеры.

С первых же дней занятий учащиеся должны быть ознакомлены с правилами техники безопасности. Для того чтобы работа в объединении была эффективной необходимо уделять внимание воспитательной работе. Дети должны выполнять правила поведения, посещать занятия, поддерживать дружеские отношения друг с другом, выполнять все задания преподавателя.

2.3. Формы аттестации

Для оценки результативности знаний и умений проводится:

- вводный контроль (цель: диагностирование знаний и умений, обучающихся в начале обучения). Осуществляется в начале учебного года в виде устного опроса детей, наблюдения педагога.
- текущий контроль (цель: определить степень усвоения учебного материала). Текущий контроль осуществляется на каждом занятии: наблюдение за деятельностью ребенка.
- промежуточный контроль (цель: по окончании первого полугодия провести сравнение с началом года, определить результат обучения). Промежуточный контроль проводится в форме сдачи норм ГТО и проведения мини соревнований по лёгкой атлетике и веселых стартов.

Итоговый контроль (цель: диагностирование знаний и умений, обучающихся на конец учебного года). Итоговый контроль подразумевает фиксирование достижений учащихся в индивидуальном листе контроля.

2.4. Оценочные материалы

| Критерий | Показатели | Инструментарий | Сроки проведения |
|-----------------------|--|------------------------------|------------------|
| Предметные результаты | Повышение спортивного мастерства при выполнении акробатических упражнений. | Тестирование | Сентябрь |
| | Повышение спортивного мастерства при выполнении гимнастических | Тестирование. Наблюдение. | Май |

| | | | |
|---------------------------|--|--|----------------|
| | упражнений. | Лист достижений обучающегося | |
| | Повышение спортивного мастерства при выполнении легкоатлетических упражнений. | Наблюдение, Лист достижений обучающегося | Май |
| Метапредметные результаты | Умение анализировать поставленную задачу и осуществлять поиск нужной информации. | Наблюдение | Сентябрь - май |
| | Сдача норм ГТО | Нормативы ГТО | Сентябрь и май |
| Личностные результаты | Сформировано уважительное отношение к различным видам спорта. | Наблюдение | Сентябрь - май |
| | Формирование выразительной мышечно-скелетной структуры. | Наблюдение | Сентябрь - май |

2.6. Методическое обеспечение

Методы и приемы, используемые в процессе проведения учебных занятий:

- 1.) Беседы, способствующие формированию интереса у обучающихся;
- 2.) Лекции с демонстрацией видеопрезентаций и видеоматериалов;
- 3.) Выполнение тематических практических заданий;
- 4.) Эвристический метод.

Приоритетные принципы обучения:

- 1.) Наглядность;
- 2.) Системность;
- 3.) Гуманизация воспитательного процесса;
- 4.) Научность;
- 5.) Доступность.

Примерный план занятия

1. Организационный момент.
2. Формулирование темы через связь с предыдущим материалом.
3. Знакомство с новой темой.
4. Практические задания
5. Обобщение (рефлексия).