

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №9**

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №9
Чернов Е.А
приказ №73/2/01-07 от
02.09.2024 г

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа «Легкая атлетика»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 7-18 лет
Срок реализации: 1 год

г. Серов, 2024

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» №273 – ФЗ от 29.12.2012г; Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р), Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Уставом МБОУ СОШ №9.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Легкая атлетика» - **физкультурно-спортивная**.

Уровень реализации программы «Стартовый».

Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации школьников. Спорт, в частности на уроках в школе и во внеурочных формах занятий, включает учащихся во множество социальных отношений с учениками других классов и возрастов, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в школьной среде.

Актуальность программы в том, что занятия в секции пропагандируют здоровый образ жизни, занятия спортом и физической культурой. Все мы осознаем их важность в связи с настоящим положением спорта в мире. Мы стремительно теряем здоровых и активных молодых людей, для которых спорт – не просто занятия, а получение удовольствия от них. Компьютеры, планшеты, телевизоры и телефоны заменили современному поколению самое лучшее – физическую активность и замечательное времяпровождение на свежем воздухе в чарующем одиночестве или в веселой компании единомышленников.

Отличительная особенность программы заключается в том, что с введением с 1 сентября 2014 года в образовательных организациях физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», который предусматривает сдачу учащимися контрольных нормативов, предусмотрено уделить большее количество учебных часов на совершенствование навыков и умений различных видов техники легкоатлетического многоборья, развивая быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость повысить общую физическую подготовку, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности и в других видах спорта. Реализации программы предполагает использование ИКТ, просмотра видеоматериала. В программе использованы данные спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта.

Занятия легкой атлетикой являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразии дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, метания, и вовлекающего детей в соревновательную деятельность. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту, высокой работоспособности, развитию волевых качеств личности.

Срок реализации, продолжительность образовательного процесса

Программа секции «Легкая атлетика» реализуется на базе МБОУ СОШ № 9 и адресована на детей 7-10 лет. Занятия проводятся в спортивном зале 1 раза в неделю по два академических часа с перерывом 10 минут. Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на один год (36 недель – 72 часов). Срок освоения 1 год. Включает в себя теоретическую и практическую часть.

Форма обучения: очная, групповая.

Виды организации занятий:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу;

- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия.

Подведение итогов реализации программы: контрольные упражнения, тесты, сдача нормативов ГТО.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	4.09.2023г.	28.05.2024г.	36	72	1 раза в неделю по 2 академических часа

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: развитие основных физических качеств и двигательной активности обучающихся через расширение функциональных возможностей организма, путем во влечения их в регулярные занятия по легкой атлетике.

Задачи:

Обучающие:

- формировать стойкий интерес к занятиям легкой атлетикой;
- формировать специальные знания, умения и навыки.

Развивающие:

- развивать физические способности;
- раскрывать потенциал каждого ребенка;
- развивать морально
- развивать волевые качества; развивать внимания, мышления.

Воспитательные:

- воспитать нравственные, эстетические личностные качества обучающихся;
- доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность,
- культуру поведения, уважение к людям,
- взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план

№	Темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
				а	

I	Основы знаний	2	2		Фронтальный в процессе тренировок(опрос)
II	Общая и специальная физическая подготовка	38	2	36	Индивидуальный контроль (тестирование ФК 2 раза в год)
III	Технико-тактическая подготовка	22	2	20	Комбинированный педагогический контроль (во время тренировочных занятий)
IV	Соревнования	8		8	Комбинированный педагогический контроль и самоконтроль во время соревновательного процесса
V	Контрольные нормативы	2		2	Итоговый контроль (сдача нормативов ГТО)
ВСЕГО:		72	6	66	

Содержание учебного плана

1. Техника безопасности во время занятия легкой атлетикой. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина - основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждение.

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики.

Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований, правила пользование спортивным инвентарем. Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест к занятиям отдельными видами легкой атлетики.

Физическая культура и спорт в России. Значение физкультуры и спорта в укреплении здоровья. Физическое воспитание подрастающего поколения.

Виды легкой атлетики, их история и современное развитие. Возникновение легкоатлетических упражнений.

Характеристика легкоатлетического спорта в целом и отдельных видов ходьбы и бега как естественных способов перемещения человека. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта.

Основные понятия спортивной тренировки: нагрузка, физические качества, техника двигательных действий.

Особенности бега на короткие, средние и длинные дистанции.

Внешние признаки утомления при тренировочных нагрузках. Степени утомления.

Правила соревнований в отдельных видах легкой атлетики. Особенности соревнований юных спортсменов.

2. Общая и специальная физическая подготовка

Почти весь педагогический процесс спортивной подготовки основан на выполнении спортсменом упражнений. Они имеют различную направленность и их число очень велико.

Бег, его элементы и варианты, выполняемые при различных уровнях усилий, быстроты и амплитуды движений, эмоциональной окраски, в разных внешних условиях является главным средством подготовки начинающего спортсмена.

Рациональная структура тренировочных нагрузок является одним из основных звеньев, определяющих эффективность подготовки юных спортсменов, так как

тренировочные воздействия формируют определенный уровень физической и функциональной подготовленности. Физическая подготовка бегунов на средние и длинные дистанции условно делится на общую и специальную. Средства общей физической подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для мышц плечевого пояса, рук, туловища и ног и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах, на расслабление мышц. Эти упражнения применяются избирательно - локально на определенную группу мышц в течение всего годового цикла. Общеразвивающие упражнения включают упражнения на гимнастических снарядах, с отягощениями, различные виды прыжков и метаний, занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми.

3. Общеразвивающие упражнения делятся на: общеразвивающие упражнения, служащие средством повышения работоспособности органов и систем организма, развитием быстроты, выносливости, увеличения подвижности в суставах, координации движений, других качеств. Применяются для общего физического развития.

К этим упражнениям относятся наклоны, повороты, размахивания и т.п., а также упражнения, выполняемые с палкой, гантелями, набивным мячом, скакалкой и другими предметами. В эту же группу входят упражнения в висе и упоре (поднимания ног, отжимания, подтягивания, лазания и др.), на снарядах (гимнастической стенке, перекладине, брусках: размахивания, соскоки, перевороты, подъемы). Общеразвивающими физическими упражнениями пользуются также с целью разминки, исправления дефектов физического развития;

4. Соревнования. Виды спорта, не связанные со спецификой избранной спортивной специализации и применяемые для общего физического развития, укрепления органов и систем организма, повышение его функциональных возможностей.

Средства специальной физической подготовки (СФП) включают бег и ходьбу во всех их разновидностях (бег и ходьба в равномерном и переменном темпе; барьерный бег; повторно-переменный и интервальный бег; бег и ходьба в гору, по снегу, песку и т.д.; эстафетный бег).

К специальным средствам подготовки бегунов относятся также прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу. Эти упражнения направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге:

- бег с высоким подниманием бедер и движениями рук;
- бег с захлестыванием голени;
- прыжки с ноги на ногу;
- бег в шаге на правую, на левую и на обе ноги;
- семенящий бег с расслаблением плечевого пояса;
- бег толчками;
- скачки на одной ноге;
- специальные упражнения барьериста.

Кроме этих упражнений, в занятия могут быть включены упражнения игрового и скоростно-силового характера (прыжки через барьеры на обеих ногах, ходьба выпадами, спрыгивание с небольшой высоты, выпрыгивание вперед-вверх, различные подвижные и спортивные игры). Специальная скоростно-силовая нагрузка оказывает благоприятное влияние на опорно-двигательный аппарат бегунов, интенсифицирует его приспособление к продолжительной циклической работе на выносливость, что, в свою очередь, способствует эффективности и экономичности техники движений во время бега.

Развитие силовых качеств и гибкости является предпосылкой для дальнейшего совершенствования технической подготовленности бегунов на средние и длинные дистанции. С этой целью на этапе начальной подготовки развитию специальной выносливости должна предшествовать силовая подготовка и развитие гибкости. Такая подготовка ведется параллельно с совершенствованием техники и постепенным повышением общего объема тренировочных нагрузок.

Тренировочные нагрузки по характеру их энергообеспечения делятся на три различные по интенсивности вида, выполняемые, соответственно, в аэробном, смешанном аэробно-анаэробном и анаэробном режимах. Тренировочные нагрузки в этих зонах имеют свои биохимические, физиологические и педагогические особенности и зависят от длины и

скорости преодоления дистанции. Границей между аэробной и смешанной зонами нагрузки является порог анаэробного обмена (ПАНО), при этом ЧСС примерно составляет 170 ± 5 уд./мин. Границей между смешанной и анаэробной зонами нагрузки в беге считается критическая скорость, при которой организм бегуна выходит на уровень максимального потребления кислорода. Это соответствует ЧСС 185 ± 10 уд./мин.

5. Контрольные нормативы. Общая физическая подготовка

1.ОРУ на месте и в движении, в положении стоя, лежа, сидя, без предметов и с предметами.

2.Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.

3.ОРУ без предметов и с предметами для различных групп мышц ног, рук, туловища, а также для отдельных групп мышц с учетом дальнейшей специализации.

Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами

В висках и упорах, подтягивания, перелазания, лазания, сгибание и разгибание рук, поднимание согнутых ног. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой и скамейкой.

Упражнения с отягощением.

Упражнения с учетом дальнейшей специализации.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития общей (аэробной) выносливости

Длительный бег в равномерном темпе по пересеченной местности, бег в умеренном темпе на 400- 800м по стадиону.

Бег по пересеченной местности.

Упражнения для развития скоростной выносливости

Бег на 400-800м в умеренном темпе с 2-4 ускорениями по 30-100м,

бег с околопредельной скоростью на 100-300м, повторное

пробегание 100м с максимальной скоростью, повторное

пробегание 30-60м с максимальной скоростью, повторное

пробегание всей дистанции,

100, 400м на результат,

Участие в соревнованиях на 100. 200, 400м.

Упражнения для развития быстроты реакции, быстроты движений и скорости бега

Прыжки вверх из полуприседа с доставанием предметов, бег на

месте с опорой руками о барьер с правильным дыханием, бег с

горы с максимальной скоростью, пробегание с низкого старта с

ходу 30 и 60м на время, бег с низкого старта 30, 60м под

команду, участие в соревнованиях на 30, 60, 100м.

Интервальный (прерывистый) метод

Интервальный бег (пробегание 200-400м с интервалом отдыха 60-9-м),

переменный бег (длина беговых отрезков 100-800м с интервалом бега трусцой 100-

400м), повторный бег на длительных отрезках дистанции,

интервальный бег (темповый бег), интервальный

спринт.

Соревновательный метод

Соревнования, прикидки, контрольный бег.

Дополнительные средства специальной подготовки

Бег по пересеченной местности,

тихий бег, бег в гору, бег по

мягкому грунту, беговые и

прыжковые упражнения,

ускорения и ритмовые пробежки

Развитие силы мышц нижних конечностей и специальной выносливости

Упражнения со штангой: приседание и вставание, полуприсед и быстрое

вставание и подъем на носки, выпрыгивание из полуприседа, ходьба

широким выпадом, подскоки на носках за счет работы одной стопы, упругий

бег на передней части стопы со штангой на плечах.

Развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести

Прыжковые упражнения,
прыжки с ноги на ногу, на
двух ногах, скачки на левой и
правой ноге.

Развитие скоростно-силовых качеств

Упражнения с преодолением внешних сопротивлений: максимально быстрые движения, упражнения с партнером

Упражнения с использованием сопротивлений внешней среды: бег и прыжки в гору вверх и вниз, по различному грунту, против ветра и по ветру.

Бег на короткие дистанции

Упражнения для совершенствования техники бега Бег с прямыми коленями, отталкиваясь только стопой, бег на месте и с продвижением вперед, высоко поднимая колено, бег на месте и с продвижением вперед с захлестыванием голени, бег прыжками с ноги на ногу,

смена ног прыжками в положении стоя в шаге, бег на месте и с продвижением вперед с подниманием бедра и голени маховой ноги, бег и в гору и с горы, пробегание отрезков 30-40м с ускорением, бег по прямой на 60-80м с изменением темпа, бег по повороту, то же с выходом и со входом в поворот.

Упражнения для совершенствования техники низкого старта Бег с ускорением с высокого старта, бег с ускорением с полунизкого старта, бег с низкого старта с сопротивлением партнера,

бег с низкого старта в гору, бег с низкого старта по отметкам, то же, но через набивные мячи,

пробегание 30, 40, 60м с низкого старта по команде с последующим бегом по инерции, то же, но с финишированием поля 20, 30, 40, 60м,

повторное пробегание отрезков 40-60м с низкого старта, бег с низкого старта с колодок.

Упражнения для совершенствования техники финиширования

Пробегание с ходу отрезков 20, 30, 50м,

То же, но с низкой скоростью и наклоном туловища при финишировании, пробегание 100-200м с изменением скорости бега по дистанции.

Эстафетный бег

Освоение техники и тактики эстафетного бега

Передача эстафеты на месте на расстоянии 1м друг от друга, то же, но в движении шагом, то же, но во время бега, обучение старту с опорой на одну руку и стартовому разбегу.

Подбор расстояния до отметки и отработка старта принимающего в момент наступания на отметку передающим.

Передача эстафеты на этапах при скорости бега 50-70% от максимальной.

Бег по дистанции с изменением скорости и сохранением расстояния 1-1,5м между передающим и принимающим.

Передача эстафеты на этапах при максимальной скорости бега.

Пробегание всей дистанции со скоростью 50-80% от максимальной и с максимальной скоростью с передачей эстафеты.

Бег на средние и длинные дистанции

Метод непрерывного длительного бега

Медленный длительный бег, длительный кроссовый бег, темповый кроссовый бег, длительный кроссовый бег в переменном темпе.

Методическое обеспечение программы: методическая часть рабочей программы отражает основные принципы и научно обоснованные методологические положения подготовки юных бегунов на средние и длинные дистанции.

Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, в зависимости от конкретных обстоятельств может изменяться (соревнования, погодные условия).

В первый год занятий в группах начальной подготовки основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием главным образом средств ОФП и совершенствования техники бега.

По окончании годичного цикла тренировки занимающиеся должны выполнить нормативные требования по разносторонней физической подготовке.

В процессе подготовки бегунов на этапах начальной подготовки могут быть использованы разработанные недельные циклы.

По характеру и направленности работы недельные микроциклы подразделяются на:

- **втягивающий.** Предназначен для постепенного увеличения нагрузки и осторожного подхода к требуемым тренировочным нагрузкам. Характерной чертой этого микроцикла является бег в непрерывном режиме при аэробном обеспечении работы. Пульс до 150уд/мин.;

- **обычный.** Он предназначен для использования наивысших нагрузок, с тем, чтобы вызвать наибольшие адаптационные сдвиги. Нагрузка в этом микроцикле выполняется также в непрерывном режиме, однако возрастает доля бега в смешанном режиме, ЧСС 151-170уд/мин.;

-**разгрузочный.** Применяется после объёмных тренировок. Нагрузка планируется только в аэробном режиме. ЧСС не выше 150уд/мин.;

-**интенсивный.** Предназначен для усиленного развития специальных компонентов подготовленности. Режим работы аэробно-анаэробный. Пульс до 180уд/мин

1.4. Планируемые результаты программы

Будут знать:

- значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;
- названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;
- технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;
- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча на дальность;
- упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

Будут уметь:

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

Разовьют следующие качества:

- силу, быстроту, выносливость и другие **качества**, необходимые человеку в повседневной жизни
- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

При успешном освоении программы на данном этапе обучения ожидаются следующие результаты:

Личностные результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Предметные результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять легкоатлетические упражнения как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении легкоатлетических упражнений, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение: занятия проводятся в спортивном зале и на свежем воздухе. Для этого в школе имеются спортивные площадки, площадка для прыжков в длину с разбега, мячи для метания, гранаты, беговые дорожки, спортивный городок.

Информационное обеспечение: компьютер, музыкальный центр, видео и аудиотренировки, соревнования, комплексы упражнений.

Кадровое обеспечение программы: реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей. Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии со своей образовательной программой. В ходе реализации программы возможна консультативная помощь психолога для выявления скрытых способностей детей.

Методический материал: с описанием основных легкоатлетических упражнений, наглядное пособие в виде картинок, журналов.

2.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы.

Виды контроля и сроки проведения:

Входящий контроль: проводится при наборе, на начальном этапе формирования коллектива (в сентябре) или для учащихся, которые желают обучаться по данной программе не сначала учебного года и года обучения. Данный контроль нацелен на изучение: интересов ребенка, его знаний и умений, способностей.

Текущий контроль: проводится в течение учебного года, возможен на каждом занятии, по окончании изучения темы, раздела программы.

Промежуточный контроль: проводится в конце I полугодия (в декабре-январе) и II полугодия (апрель-май) учебного года. Данный контроль нацелен на изучение динамики освоения предметного содержания учащимися, метапредметных результатов, личностного развития.

Итоговый контроль: проводится в конце обучения по дополнительной общеобразовательной программе, как правило, в апреле-мае. Данный контроль нацелен на проверку освоения программы, учет изменений качеств личности каждого учащегося.

Смотри Приложение 2 к ОПДО МБОУ СОШ №9 Методические рекомендации «Оценочные материалы, формы, периодичность и порядок контроля успеваемости учащихся по освоению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ».

Список литературы

Для педагога:

1. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М: ВНИИФК, 2018. - С. 86 - 89.
2. Концепция физического развития детей и подростков. - М., ФК: воспитание, образование, тренировка. - 2016. - №1. - С.5-10. Лях В.И., Мейксон Г.Б., Кофман Л.Б.
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физкультурно - оздоровительная работа в школе: Метод. Пособие. - М., 2019. - 128 с.
4. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2018. - 108 с.
5. Майфат СП., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2017. - 131 с.
6. Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н.Г.Озолин. - М.: Астрель: АСТ, 2016. - 863, [1] с: ил. - (Профессия-тренер).
7. Озолин Н.Г., Травин Ю.Г. Педагогические основы методики обучения легкоатлетическим упражнениям. - М., 2018. - 79 с.

Для учащихся (родителей):

1. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2017.
2. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2017.
3. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2019.
4. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2018.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448730158

Владелец Чернов Евгений Анатольевич

Действителен с 26.06.2024 по 26.06.2025