Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №2 г. Гулькевичи муниципального образования Гулькевичский район имени заслуженного строителя РСФСР Н.С. Лопатина

Презентация конкурсного программно-методического комплекта реализуемой дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ СОШ №2 им. Н.С. Лопатина
Л.Л. Скоморохова _____

Автор программы:
Шпаченко Полина Александровна, педагог дополнительного образования МБОУ СОШ №2 г. Гулькевичи им. Н.С. Лопатина

срок реализации 2 года

Аннотация программы

Цель программы:

формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация легкой атлетики среди учащихся школы, пропаганда здорового образа жизни.

- ***Задачи :***
- ***укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;***
- ***обучение жизненно важным двигательным навыком и умением в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;***
- ***подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов.***

Данная программа предназначена для детей среднего и старшего возраста, группы накаляемостью до 15 человек разной с разной физической подготовкой

- Этапы подготовки

Год обучения	теория	практика	Бег на короткие дистанции	Бег на длинные дистанции	Спортивная ходьба	ОФП
1 год	8 часов	144 часа	35 часов	35 часов	35 часов	31 час
2 год	8 часов	144 часа	35 часов	49 часов	36 часов	16 часов

Аннотация основных методических разработок

- Методика обучения и тренировка: обучение и тренировка, как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств; применение в процессе обучения дидактических принципов педагогики; роль учебно-наглядных пособий и технических средств для правильного обучения и повышения эффективности учебно-тренировочных занятий; важность соблюдения режима дня для достижения спортивных результатов; определение и исправление ошибок; особенности организации и планирование учебно-тренировочных занятий с детьми, подростками и юношами; перспективное (многолетнее) планирование; индивидуальный план, дневник; разминка, ее значение в учебно-тренировочном занятии и соревновании; участие в соревнованиях.

Групповые занятия

Индивидуальный подход

Мотивация учащихся

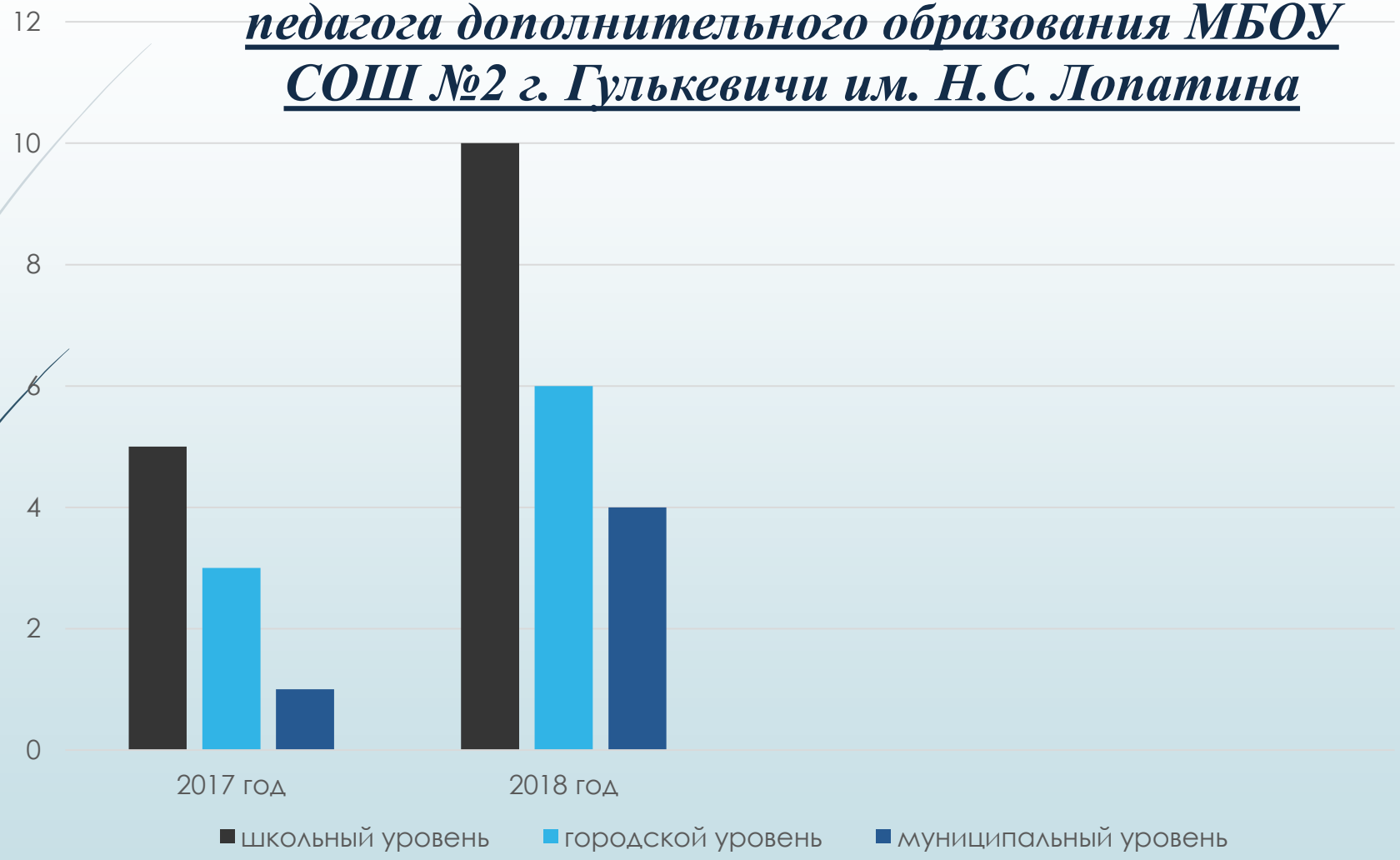
Организация тренировочного процесса

Самостоятельная работа

Соревновантельная деятельности

Средствами общей физической подготовки занимающихся легкой атлетикой являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении, индивидуально, с партнером и в группе. Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения. Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям заимствованным из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт, гимнастика).

Динамика результативности программы педагога дополнительного образования МБОУ СОШ №2 г. Гулькевичи им. Н.С. Лопатина



Воспитанники Шпаченко Полины Александровны. Победители и призёры городских и районных соревнований.