

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Департамент Смоленской области по образованию и науке**

**Администрация муниципального образования "Ярцевский район"**

**Смоленской области**

**МБОУ Мушковичская ОШ**

**РАССМОТРЕНО**

Педагогическим  
советом

Протокол № 1  
от «31» 08 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
школы

\_\_\_\_\_  
Морозова Ю.А.  
от «31» 08 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы

\_\_\_\_\_  
Безбородова Н.Л.  
Приказ № 95  
от «31» 08 2023 г.

**Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Легкая атлетика»**

Срок реализации программы: 1 год

Возраст обучающихся: 10 - 16 лет

**д. Мушковичи 2023 г.**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Легкая атлетика — вид спорта, объединяющий естественные для человека физические упражнения: ходьбу, бег, прыжки, метание. Разнообразие легкоатлетических упражнений и широкие возможности варьировать нагрузку в ходьбе, беге, прыжках, метании позволяют успешно использовать эти упражнения для занятий детей и подростков разного возраста и разной степени физической подготовленности.

### **Направленность образовательной программы**

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа носит физкультурно-спортивную направленность, для успешного решения задач физического воспитания юного поколения.

Содержание общеобразовательной программы адаптировано к потребностям конкретного ребенка, проявившего выдающиеся способности, с ограниченными возможностями здоровья, находящегося в трудной жизненной ситуации и обучающегося, проживающего в сельской местности.

Вовлечение детей с ограниченными возможностями здоровья в образовательный процесс обеспечивает условия для успешной социализации и создания равных стартовых возможностей обучающихся.

В процессе реализации программы создаются педагогические условия для оптимального развития одаренных детей, включая детей, чья одаренность на настоящий момент может быть еще не проявилась, а также детей, в отношении которых есть серьезная надежда на дальнейший качественный скачок в развитии их способностей.

Выявление и развитие одаренных детей осуществляется на основе итогов конкурсов, выставок и иных соревновательных мероприятий, достигнутых практических результатов в основных областях деятельности

**Новизна программы** заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических и технических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень при занятиях «легкой атлетикой» Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку.

**Актуальность:** в современных условиях важной задачей в работе по укреплению здоровья детей, является привитие учащимся стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями в школе и дома. Тема здоровья и физического развития учащихся была, есть и будет актуальной во все времена. Настоящая программа раскрывает содержание, структуру и объём курса занятий направленных на повышение уровня физического здоровья, физической подготовленности, а так же развитию интереса к занятиям легкой атлетикой и общей культуры личности подрастающего поколения. Легкая атлетика является одним из основных видов спорта в системе физического воспитания. Вовлечение в занятие легкой атлетикой большого числа детей содействует достижению основной цели воспитания: укрепления физического здоровья детей, формирования полноценного крепкого и здорового подрастающего поколения.

**Педагогическая целесообразность:** занятия легкой атлетикой имеют оздоровительное значение: положительно влияют на развитие всех органов и

систем человеческого организма (например, прыжки и метания крепят мышцы, опорно-двигательный аппарат). Таким образом, с помощью легкоатлетических упражнений, при условии их регулярности, полностью решается задание гармоничного физического развития школьников всех возрастных групп. Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества — выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности — в трудовой деятельности. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений.

### **Отличительные особенности программы**

Отличительные особенности заключается в том, что с введением 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.

Занятия легкой атлетикой являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразие 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.

### **Адресат, объем и срок реализации программы**

Участниками программы дополнительного образования по легкой атлетике являются учащиеся 5–9 классов 10–16 лет Мушковичской основной школы. Программа дополнительного образования по легкой атлетике рассчитана на 1 год обучения. Включает в себя 34 часа учебного времени.

### **Цель образовательной программы**

Цель образовательной программы: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий легкой атлетикой. Задачи образовательной программы

#### **Задачи:**

##### Образовательные:

- формировать знания и умения в области легко атлетических упражнений.
- обучить и совершенствовать технику двигательных действий.
- обучить простейшим способам контроля при физической нагрузке, показателями физической подготовленности.

##### Воспитательные:

- воспитывать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности.
- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.

- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям.

#### Развивающие:

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта. - развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость.

- расширять функциональные возможности организма.

#### Оздоровительные:

- укрепить физическое и психологическое здоровье.

- дозировать физическую нагрузку с учётом состояния здоровья и функциональными возможностями организма.

- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

### **Условия реализации программы**

Программа обучения осуществляется для всех желающих детей заниматься легкой атлетикой, независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и физической подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний. Объем и характер упражнений определяются в зависимости от уровня общефизической подготовки, возраста, физического развития.

Для реализации данной программы имеется и может быть использовано:

1. Спортивный зал.
2. Школьная площадка.
3. Волейбольные, футбольные, баскетбольные мячи, мячи для метания.
4. Набивные мячи.
5. Шведские стенки.
6. Гимнастические маты.

### **Формы организации**

Для легкой атлетики характерны индивидуальная, групповая, фронтальная форма работы и круговая тренировка.

Форма обучения включает в себя: Теоретические занятия, практические занятия, групповые занятия, соревнования.

Форма подведения итогов: участие в соревнованиях по легкой атлетике на школьном и районном уровне.

### **Планируемые результаты и критерии их оценки**

**Основными критериями выполнения программных требований является:**

- состояние здоровья и уровень физического развития занимающихся ;
- повышение уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся ;
- выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- освоение теоретического раздела программы.

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся получают возможность узнать:

- историю возникновения и развития легкоатлетических упражнений в стране и в мире.
- олимпийские игры современности (Сочи – 2014).
- правила техники безопасности, оказание помощи при травмах и

ушибах.

- названия разучиваемых легко атлетических 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 (гранаты) на дальность.
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

#### Получат возможность научиться:

- 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.
- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.
- с максимальной скоростью бегать 30, 60, 100 м, равномерном темпе 10-25 мин.
- стартовать из различных исходных положений. отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега.
- преодолеть с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий.
- прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов.
- метать небольшие предметы, мячи массой до 150г, гранаты на дальность с места и разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой.

#### **Универсальными компетенциями** учащихся являются:

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- организовывать и проводить легкоатлетические упражнения во время самостоятельных занятий.

#### **Личностными результатами** освоения учащимися являются следующие умения:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** учащихся являются следующие умения:

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** учащихся являются следующие умения:

- организовывать и проводить со сверстниками легко атлетические упр. и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

#### **Формы аттестации контроля**

- Опрос учащихся по пройденному материалу.
- Наблюдение за учащимися во время тренировочных занятий и соревнований.
- Мониторинг результатов по окончании курса обучения.
- Контроль соблюдения техники безопасности.
- Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
- Контрольные тесты.
- Выполнение контрольных упражнений.
- Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
- Результаты соревнований.

#### **Оценочные материалы**

1. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 3,4,5. СТУПЕНЬ
2. Уровень физической подготовленности учащихся 10 - 16 лет
3. Таблица нормативов по легкой атлетике для учащихся 10 - 16 лет

#### **Учебный план**

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Бег на короткие дистанции	8	В процессе занятий	8	Наблюдение за учащимися во время тренировочных занятий и соревнований.
2	Техника прыжка	6	В процессе занятий	6	Контрольные тесты
3	Спортивные игры	6	В процессе занятий	6	Выполнение контрольных упражнений

<b>4</b>	Техника метание малого мяча	6	В процессе занятий	6	Контрольные тесты
<b>5</b>	Бег на средние дистанции	8	В процессе занятий	8	Опрос учащихся по пройденному материалу. Результаты соревнований
	Итого	34		34	

### Учебный график

№ п/п	Число	Время	Форма	Кол-во	Тема	Место	Форма
<b>1</b>	2	14:20	Практическое занятие	1	Правила поведения на занятиях легкой атлетики. ОРУ. Бег на месте с различной частотой движений. Бег с ускорением на дистанции 20—30 м	Спортивная площадка	Текущий контроль
<b>2</b>	9	14:20	Практическое занятие	1	Низкий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», «Марш!» Игра «Лапта»	Спортивная площадка	Текущий контроль
<b>3</b>	16	14:20	Практическое занятие	1	Совершенствовать низкий старт. Бег 60 м и 100 м	Спортивная площадка	Текущий контроль
<b>4</b>	23	14:20	Практическое занятие	1	Челночный бег 5*10. Игра «Лапта»	Спортивная площадка	Текущий контроль
<b>5</b>	30	14:20	Практическое занятие	1	Финиширование. Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий	Спортивная площадка	Текущий контроль
<b>6</b>	7	14:20	Практическое занятие	1	Бег с изменением направления движения. Подвижные игры и эстафеты с бегом	Спортивная площадка	Текущий контроль
<b>7</b>	21	14:20	Практическое занятие	1	Совершенствовать Высокий старт с опорой на одну руку. Бег 400 м	Спортивная площадка	Текущий контроль
<b>8</b>	28	14:20	Практическое занятие	1	Бег. Развитие координационных способностей. Игра «Лапта»	Спортивная площадка	Текущий контроль
<b>9</b>	11	14:20	Практическое занятие	1	Техника прыжка в длину с места Полуприсед с небольшим наклоном туловища вперед, руки вперед- в сторону	Спортивный зал	Текущий контроль

10	18	14:20	Практическое занятие	1	Полуприсед с отведением рук назад и не задерживаться, сочетая отталкивание (разгибание ног) со взмахом рук	Спортивный зал	Текущий контроль
11	2	14:20	Практическое занятие	1	Совершенствовать технику отталкивания в прыжках в длину с разбега. Прыжок с места	Спортивный зал	Текущий контроль
12	9	14:20	Практическое занятие	1	Прыжок со сменой положения ног в воздухе. Прыжки через длинную скакалку	Спортивный зал	Текущий контроль
13	16	14:20	Практическое занятие	1	Подвижные игры и эстафеты с прыжками	Спортивный зал	Текущий контроль
14	23	14:20	Практическое занятие	1	Эстафеты с прыжками и преодолением препятствий.	Спортивный зал	Зачет
15	30	14:20	Практическое занятие	1	Удары по стоящему и катящемуся мячу. Игры: «Квадрат», «В одно касание».		Текущий контроль
16	11	14:20	Практическое занятие	1	Игра в мини-футбол. Развитие выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль
17	18	14:20	Практическое занятие	1	Упражнения для развития прыгучести. Нижняя и верхняя подача. Игра в волейбол	Спортивный зал	Текущий контроль
18	25	14:20	Практическое занятие	1	Игра в волейбол	Спортивный зал	Текущий контроль
19	1	14:20	Практическое занятие	1	Ведение мяча с изменением скорости. Игра 33	Спортивный зал	Текущий контроль
20	8	14:20	Практическое занятие	1	Игра в мини - баскетбол	Спортивный зал	Зачет
21	15	14:20	Практическое занятие	1	Закрепление техники метания малого мяча способом «из-за спины через плечо»	Спортивный зал	Текущий контроль
22	20	14:20	Практическое занятие	1	Совершенствование бросков малого мяча. Упражнения для обучения правильному держанию и выбрасыванию малого мяча	Спортивный зал	Текущий контроль
23	1	14:20	Практическое занятие	1	Упражнения для закрепления умения метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель	Спортивный зал	Текущий контроль
24	15	14:20	Практическое занятие	1	Подвижные игры с элементами метаний. Кто дальше бросит?	Спортивный зал	Текущий контроль
25	22	14:20	Практическое занятие	1	Бросковые упражнения. Тестирование	Спортивный зал	Зачет



26	29	14:20	Практическое занятие	1	Подвижные игры с элементами метаний. Игра «Метко в цель»	Спортивный зал	Текущий контроль
27	12	14:20	Практическое занятие	1	Т.Б. Бег по пересеченной местности 15 мин. Игра «Лапта»	Спортивная площадка	Текущий контроль
28	19	14:20	Практическое занятие	1	Кроссовый бег 18 мин. Подвижные игры с мячом	Спортивная площадка	Текущий контроль
29	26	14:20	Практическое занятие	1	Фартлек 50/50 м. Развитие быстроты	Спортивная площадка	Текущий контроль
30	30	14:20	Практическое занятие	1	Кроссовый бег в гору 3 км. Развитие выносливости	Спортивная площадка	Текущий контроль
31	15	14:20	Практическое занятие	1	Бег по пересеченной местности 20 мин. Игра «Лапта»	Спортивная площадка	Текущий контроль
32	17	14:20	Практическое занятие	1	Бег 1500м. Игры с мячом	Спортивная площадка	Текущий контроль
33	24	14:20	Практическое занятие	1	Кроссовый бег 5 км	Спортивная площадка	Зачет
34	28	14:20	Практическое занятие	1	Ускорение 500*3 раза. Развитие выносливости	Спортивная площадка	Текущий контроль

## Содержание учебного плана

### Способы физкультурной деятельности

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. Измерение пульса.

Выполнение норматив Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) – (соответствующей возрасту степени).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений.

## **Спортивно-оздоровительная деятельность**

### **Лёгкая атлетика:**

**Беговые упражнения:** с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

**Прыжковые упражнения:** на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину; спрыгивание и запрыгивание;

**Метание:** малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

### **Спортивные игры.**

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр.

**Футбол:** удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

**Баскетбол:** специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

**Волейбол:** подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

### **Общеразвивающие физические упражнения**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

**Развитие быстроты:** повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

**Развитие выносливости:** равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

**Развитие силовых способностей:** повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку, прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), запрыгивание с последующим спрыгивание.

## Методическое обеспечение программы

Раздел подготовки	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Теоретическая	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, изучение знаний по физической культуре. Учебники по физической культуре, легкой атлетике. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Просмотр аудио и видео материала. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос учащихся
Техническая	Объяснение, демонстрация технического действия, Практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы.	Контрольные упражнения, соревнования.
Тактическая	Лекция, беседа, видео материала, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный методы.	Игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях
Физическая	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой,	Тесты и контрольные
		поточный, фронтальный, круговой, повторный, попеременный, игровой методы.	упражнения
Контроль умений и навыков	Соревнования (школьные, районные) судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Участие в соревнованиях.	Обсуждение результатов соревнований.

## Диагностический инструментарий:

Сводная карта результатов освоения образовательной программы за \_\_\_\_\_ уч. год

Объединение \_\_\_\_\_

Диагностический этап: стартовый, промежуточный, итоговый (нужное подчеркнуть)

Группа год обучения	Кол-во обучающи хся	Наименование предметного и метапредметного результата	Результаты стартовой диагностики % <b>В</b> -высокий, <b>С</b> – средний, <b>Н</b> - низкий уровень	Результаты итоговой диагностики % <b>В</b> -высокий, <b>С</b> – средний, <b>Н</b> - низкий уровень	Выводы
Группа 1		Теоретическая подготовка			
		Практическая подготовка			
		Познавательные учебные действия			
		Коммуникативные учебные действия			
		Регулятивные учебные действия			
Группа 2		Теоретическая подготовка			
		Практическая подготовка			
		Познавательные учебные действия			
		Коммуникативные учебные действия			
		Регулятивные учебные действия			
Средние по объединени ю		Теоретическая подготовка			
		Практическая подготовка			
		Познавательные учебные действия			
		Коммуникативные учебные действия			
		Регулятивные учебные действия			

Дата заполнения \_\_\_\_\_

Подпись педагога \_\_\_\_\_

## **Диагностика «Решение ситуаций»**

(адаптированный вариант проективной методики Рене Жиля)

*Цель:* выявление устойчивости агрессивного стиля поведения ребенка, типа реакции на фрустрацию (промежуточная диагностика).

Детям предлагается ситуация:

- Одноклассник назвал тебя обидным словом. Как ты поступишь в данной ситуации? Напиши.

Обучающимся, которые затрудняются с ответом, учитель может дать устный комментарий к возможному варианту ответа: заплакать, толкнуть, обозвать, пойти жаловаться, обидеться, промолчать и другие.

*Обработка данных* (группа учащихся с агрессивным стилем поведения) позволяет выявить детей с устойчивой агрессивностью в поведении в конфликтных ситуациях.

Тип реакции на фрустрацию определяется следующим образом:

- а) активно-агрессивный (решения «кричать», «обзывать», «злиться», «бить» и тому подобные),
- б) пассивно-страдательный («плакать», обидеться, «надуться» и тому подобные),
- в) нейтральный, индифферентный («не сказать ничего», «ни сделать ничего», «пожать плечами» и тому подобные).

## **Методика «Ковёр»**

*Цель:* изучение уровня сформированности навыков группового взаимодействия учащихся в ситуации предъявленной учебной задачи.

Проводится коллективно на уроке художественного труда. Проведение в урочное время связано с тем, что на уроке дети наиболее адекватно принимают на себя социальную роль «ученика» и чувствуют ответственность за выполнение определённого задания.

Учитель делит детей на 4 произвольные команды, которые работают за отдельными столами. На каждом столе имеются совершенно одинаковые набором всевозможных фигур, выполненных из цветной бумаги. Это позволяет создать равноценные условия работы для всех групп.

Далее каждой команде предлагается изготовить один, общий ковёр. При этом педагог демонстрирует образцы нескольких готовых ковров. На основе анализа этих образцов коллективно с детьми устанавливаются общие признаки любого ковра, которые одновременно для учеников являются правилами выполнения работы и средствами контроля:

- а) наличие центрального рисунка;
- б) одинаковое оформление углов;
- в) симметричное расположение деталей относительно центра. (С понятием симметричности дети знакомятся в доступной форме на предыдущих уроках математики и конструирования.)

Инструкция: «Для того, чтобы сделать такие же красивые ковры, надо работать дружно и слаженно».

Успех совместной деятельности зависит от того, насколько умело дети смогут соорганизоваться, распределить обязанности и договориться между собой. Время выполнения для всех одинаково.

По окончании работы организуется выставка ковров, в ходе которой дети анализируют свою деятельность. Проводится групповое обсуждение, цель которого организация рефлексивно-содержательного анализа совместного действия. Команды обсуждают, что удалось, а что не удалось и степень соответствия продукта их деятельности поставленной задаче.

### Список литературы

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 2003г.
2. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2001г.
3. Вamк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2003г.
4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 2006г.
6. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.
7. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 2004г.
8. Майфат СП., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003. - 131 с.
9. Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н.Г.Озолин. - М.: Астрель: АСТ, 2006. - 863, [1] с: ил. - (Профессия-тренер).
10. Озолин Н.Г., Травин Ю.Г. Педагогические основы методики обучения легкоатлетическим упражнениям. - М., 1998. - 79 с.
11. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 2004г.
12. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.2001г.
13. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 2002г.