

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ШКОЛА РАЗВИТИЯ №24»

Принята на заседании  
методического совета  
«\_28\_» августа 2024  
Протокол №\_1\_

Утверждаю:  
Директор Н.Н. Кривошеева  
Приказ №\_493\_ от 30.08.2024

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности

**«Легкая атлетика»**

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Срок реализации: 1 год

Автор: Рагозина Ольга Викторовна,  
педагог дополнительного образования

г. Нефтеюганск, 2024

## Содержание

	<b>стр.</b>
Пояснительная записка.....	3
Нормативно-правовое обеспечение.....	3
Актуальность программы.....	5
Новизна программы.....	6

### **Раздел «Обучение»**

Цель программы.....	7
Задачи программы.....	7
Условия реализации программы.....	8
Планируемые результаты программы.....	8
Периодичность оценки результатов и способы определения их результативности.....	8

### **Модуль**

Учебный план.....	9
Календарный учебный график.....	10
Содержание программы.....	23

### **Раздел «Воспитание»**

Цель и задачи.....	20
Целевые ориентиры.....	24
Формы и методы воспитания.....	25
Условия воспитания, анализ результатов.....	26
Календарный план воспитательной работы.....	27
Методическое обеспечение.....	28
Интернет-ресурсы.....	31
Контрольно – измерительный материал.....	32

## **Пояснительная записка**

Младший школьный возраст является благоприятным периодом для развития всех без исключения двигательных способностей. Это позволяет раньше заинтересовать детей в необходимости систематически заниматься физкультурой и спортом, учиться организовывать свое время и укреплять здоровье. А это, в свою очередь, обеспечивает большее количество детей, способных и желающих заниматься в дальнейшем в учебно-тренировочных группах после прохождения этапа начальной подготовки, лучшее выполнение ими контрольных нормативов в возрасте, «традиционном» для начала занятий в группах начальной подготовки (ГНП) по легкой атлетике.

### ***Нормативно-правовое обеспечение***

Дополнительная общеобразовательная программа разработана в соответствии:

- Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (в ред. от 21.07.2020) Национальный проект «Образование», Федеральные проекты «Современная школа» и «Успех каждого ребенка»;
- Статьей 12 Федерального Закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Концепцией развития дополнительного образования в РФ до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.;

- Федеральным законом Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 30 июня 2020 г. № 845/369 «Об утверждении Порядка зачета организацией, осуществляющей образовательную деятельность, результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, дополнительных образовательных программ в других организациях, осуществляющих образовательную деятельность»;
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые);
- Письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2006г. №06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 января 2022 года N ДГ-245/06 «Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3628-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Государственной программой Ханты-Мансийского автономного округа Югры "Развитие образования" утверждённой постановлением Правительства Ханты-Мансийского автономного округа- Югры о 10.11.2023 № 550-п

- Концепцией персонифицированного финансирования системы дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе-Югре от 23.07.2018;

- Приказом Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 04.06.2016 №1224 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в ХМАО-Югре» (с изменениями от 12.08.2022 № 10-П-1692, 23.08.2022 №10-П-1765, 04.07. 2023 №10-П-1649).

**Квалификация педагога дополнительного образования.** Педагог, работающий по данной программе, имеет высшее профессиональное образование в области, соответствующей профилю, высшую квалификационную категорию, без предъявления к стажу работы. Квалификация (по диплому) – «учитель физической культуры» по специальности «физическая культура».

**Уровень программы - стартовый.** Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Актуальность программы.** обусловливается необходимостью приобщения лиц, не достигших возраста 18 лет (далее - дети), к систематическим занятиям физической культурой и спортом является необходимым условием формирования нового поколения российских граждан, которым предстоит ответить на вызовы современности, обеспечить устойчивое развитие страны в ситуации усиливающейся глобальной конкуренции во всех сферах жизнедеятельности; соответствием Конвенции о правах ребенка, принятой Генеральной Ассамблеей ООН 20 ноября 1989 г. и ратифицированной в 1990 году Российской Федерацией, согласно которой каждый ребенок имеет право на здоровое физическое и психическое развитие, а также образование, направленное в том числе на развитие

личности, талантов и умственных и физических способностей ребенка в их самом полном объеме. Реализация этого права возможна при освоении данной программы, в которой отражены направленность занятий с детьми младшего школьного возраста, задачи, средства, методы, формы организации занятий, и регламентированы объемы нагрузок. В процессе реализации программы у детей формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщение к здоровому образу жизни, знакомство с танцевальной и музыкальной культурой. Занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье, дисциплинируют, воспитывают целеустремленность, волевые и другие важные качества. При формировании двигательных навыков, физических качеств развиваются умственные способности (умение анализировать, выделять элементы, соединять их в целое). Одновременно с задачами физического оздоровления, программа решает задачи духовно - нравственного воспитания и развития (коллективизм, толерантность, сознательная дисциплина и др.); развитие эстетических качеств, самореализация личности - дополнительное занятие детей в свободное время; развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, скорости реакции); приобщение посредством занятий по ОФП к занятиям по видам спорта легкая атлетика, спортивные игры.

***Новизна программы.*** К числу достоинств обучения по данной программе относится возможность дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся, гибкого дозирования объема нагрузок с учетом состояния здоровья и интеллектуального уровня детей, а также возможность проводить занятия в увлекательной, игровой форме, вызывая у обучающихся положительный эмоциональный настрой, интерес к легкой атлетике и желание достичь поставленную перед ними цель.

***Педагогическая целесообразность:*** данная программа помогает ориентироваться в направлении выбора специализации вида спорта и улучшении спортивных результатов.

## Раздел «Обучение»

**Цель программы:** создание условий для улучшения уровня общей физической подготовки обучающихся, овладение основами вида спорта (легкая атлетика) и выбор дальнейшей спортивной специализации.

### **Задачи программы**

1. **Предметные:** обучить техники легкоатлетических и спортивно – игровых упражнений.
2. **Метапредметные:** развивать и совершенствовать физические качества.
3. **Личностные:** воспитывать дисциплину, трудолюбие, коллективизм и упорство, формирование теоретических знаний по физической культуре и специальных знаний по легкой атлетике.

**Сроки реализации программы:** 1 год (36 недель) – 1 группа - 72 часа, 2 группа – 144 часа.

**Адресат программы.** Данная программа предусмотрена для детей 7 – 10 лет. Наполняемость групп от 10 до 15 человек.

**Режим занятий.** Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность 1 группа - 1 академический час, 2 группа – 2 академических часа.

**Формы занятий:** учебно-тренировочное, учебно-познавательное, соревнования, флешмоб, спортивные праздники, различные мероприятия обучающихся с родителями (законными представителями).

Организация работы – групповая.

### **Планируемые результаты**

В результате обучения, учащиеся будут:

#### **Знать:**

- основные инструкции по технике безопасности поведения на тренировках и занятиях;
- теоретические знания об истории спорта, правилах соревнований и современных видах спорта;

- способы организации самостоятельных занятий;
- знать правила личной гигиены, профилактики травматизма, оказания доврачебной помощи при занятиях спортом.
- **Уметь**
- технически грамотно осуществлять действия видов спорта;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности (тренированности);
- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием, техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий спортом.

**Периодичность оценки результатов и способы определения их результативности.** Оценка уровня освоения дополнительной общеобразовательной программы проводится посредством входного, текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации.

Входной контроль определяет готовность обучающихся к обучению по конкретной программе и проводится в форме: тестирование.

Текущий контроль выявляет степень сформированности практических умений и навыков учащихся, в выбранном ими виде деятельности. Текущий контроль осуществляется без фиксации результатов в форме: соревнования, состязания.

Промежуточная аттестация качества определяет уровень усвоения обучающимися учебного материала по итогам отдельной части программы и проводится в форме: тестирование.

Итоговая аттестация определяет уровень достижений обучающихся по завершению освоения дополнительной общеобразовательной программы с целью определения изменения уровня развития детей и проводится по завершению всего объёма дополнительной общеобразовательной программы в форме: соревнование.



По качеству освоения программного материала выделены следующие уровни знаний, умений и навыков:

- высокий - программный материал усвоен обучающимися детьми полностью, воспитанник имеет высокие достижения;
- средний - усвоение программы в полном объеме, при наличии несущественных ошибок.

***Расписание занятий 1 группа:***

Понедельник: 13.30 – 14.10

Среда: 13.30 – 14.10

***Расписание занятий 2 группа:***

Вторник: 13.30 – 14.10

14.20 – 15.00

Четверг: 13.30 – 14.10

14.20 – 15.00

**Учебный план (1 группа)**

N п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы знаний	4ч.	2ч.	2ч.	Анкетирование, тестирование
1.1.	Техника выполнения разучиваемых упражнений	4ч.		1ч.	
1.2.	Основные упражнения для развития физических качеств			1ч.	
1.3.	Правила поведения на занятиях легкой атлетики		1ч.		
1.4.	Основные положения правил по бегу, прыжкам и метанию.		1ч.		
2.	Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности)	65ч.	5ч.	60ч.	
2.1	Бег на короткие дистанции: · беговые упражнения. · высокий старт, стартовый разгон, · бег с высокого старта, · бег с ходу, · подвижные игры и эстафеты с бегом.	12ч.	2ч.	10ч.	Тестирование, соревнования
2.2	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»:	15ч.	1ч.	14ч.	Тестирование, соревнования

	<ul style="list-style-type: none"> <li>прыжковые упражнения,</li> <li>прыжки в длину 7-9 шагов разбега.</li> <li>подвижные игры и эстафеты с прыжками и преодоление препятствий.</li> </ul> Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»: <ul style="list-style-type: none"> <li>прыжковые упражнения,</li> <li>прыжки вверх со сменой положения ног в воздухе,</li> <li>подвижные игры и эстафеты с прыжками и преодоление препятствий.</li> </ul>	15ч.	1ч.	14ч.	
2.3.	Метание малого мяча: <ul style="list-style-type: none"> <li>с места, с одного шага,</li> <li>с двух – трех шагов.</li> <li>горизонтальную и вертикальную цель,</li> <li>подвижные игры с элементами метаний,</li> <li>длительный бег в равномерном темпе.</li> </ul>	23ч.	1ч.	22ч.	Тестирование
3.	Тестирование физической подготовленности учащихся	3ч.		3ч.	Тестирование
3.1	Бег 30 метров с высокого старта Прыжок в длину с места Челночный бег 3x10 м. Наклон вперед из положения сидя на полу	2ч.	-	2ч.	
	Заключительное занятие	1ч.	-	1ч.	Соревнования, фестиваль
	Итого	72ч.	7ч.	65ч.	

### Учебный план (2 группа)

N п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы знаний	8ч.	4ч.	4ч.	Анкетирование, тестирование
1.1.	Техника выполнения разучиваемых упражнений	8ч.		2ч.	
1.2.	Основные упражнения для развития физических качеств			2ч.	
1.3.	Правила поведения на занятиях легкой атлетики		2ч.		
1.4.	Основные положения правил по бегу, прыжкам и метанию.		2ч.		
2.	Способы двигательной	130ч.	10ч.	120ч.	

	деятельности (умения, навыки, двигательные способности)				
2.1	Бег на короткие дистанции: <ul style="list-style-type: none"> <li>· беговые упражнения.</li> <li>· высокий старт, стартовый разгон,</li> <li>· бег с высокого старта,</li> <li>· бег с ходу,</li> <li>· подвижные игры и эстафеты с бегом.</li> </ul>	24ч.	4ч.	20ч.	Тестирование, соревнования
2.2	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»: <ul style="list-style-type: none"> <li>· прыжковые упражнения,</li> <li>· прыжки в длину 7-9 шагов разбега.</li> <li>· подвижные игры и эстафеты с прыжками и преодоление препятствий.</li> </ul>	30ч.	2ч.	28ч.	Тестирование, соревнования
	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»: <ul style="list-style-type: none"> <li>· прыжковые упражнения,</li> <li>· прыжки вверх со сменой положения ног в воздухе,</li> <li>· подвижные игры и эстафеты с прыжками и преодоление препятствий.</li> </ul>	30ч.	2ч.	28ч.	
2.3.	Метание малого мяча: <ul style="list-style-type: none"> <li>· с места, с одного шага,</li> <li>· с двух – трех шагов.</li> <li>· горизонтальную и вертикальную цель,</li> <li>· подвижные игры с элементами метаний,</li> <li>· длительный бег в равномерном темпе.</li> </ul>	46ч.	2ч.	44ч.	Тестирование
3.	Тестирование физической подготовленности учащихся	6ч.		6ч.	Тестирование
3.1	Бег 30 метров с высокого старта Прыжок в длину с места Челночный бег 3x10 м. Наклон вперед из положения сидя на полу	4ч.	-	4ч.	
	Заключительное занятие	2ч.	-	2ч.	Соревнования, фестиваль
	Итого	144ч.	14ч.	130ч.	

**Календарный учебный график (1 группа)**  
(занятия проводятся, согласно утвержденного расписания и учебного графика на 2024-2025 учебный год)

№ п\п	Дата	Тема занятия	Колич-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>Раздел: Бег на короткие дистанции</b>						
1	09.09.24	Техника безопасности на занятии легкой атлетикой.	1	Учебно-познавательное	Спорт. площадка	Опрос
2	11.09.24	Техника бега в медленном темпе, быстром темпе	1	Тренировочное	Спорт. площадка	Тестирование
3	16.09.24	Команды "На старт", "Внимание", "Марш".	1	Тренировочное	Спорт. площадка	
4	18.09.24	Бег в быстром темпе, тест бег 30 метров	1	Тренировочное	Спорт. площадка	
5	23.09.24	Стартовый разгон, тест на гибкость	1	Тренировочное	Спорт. площадка	
6	25.09.24	Длительный бег, тест прыжок в длину. Выпуск газеты "Спорт - это сила и здоровье"	1	Тренировочное	Спорт. площадка	
7	30.09.24	Соревнования «Веселые старты»	1	Тренировочное	Спорт. площадка	
8	02.10.24	Бег по прямой линии. Эстафеты с бегом.	1	Соревнование	Спорт. площадка	Соревнования
9	07.10.24	Первичная диагностика: челночный бег 3x10 м., прыжок в длину, наклон. (тест)	1	Тренировочное	Спорт. площадка	
10	09.10.24	Бег с изменением направления. Акция "Здоровье дарят витамины"	1	Тренировочное	Спорт. зал	
11	14.10.24	Бег по разметкам (кружочки) - интервал между элементами 100 см.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
12	16.10.24	Подвижные игры и эстафеты с бегом. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	Тренировочное	Спорт. зал	
13	21.10.24	Бег по прямой линии. Эстафеты с бегом.	1	Соревнование	Спорт. зал	
14	23.10.24	Соревнования «Дружная семья» (с родителями)	1	Тренировочное	Спорт. зал	
15	28.10.24	Игры с бегом и преодолением препятствий.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
16	30.10.24	Длительный бег (тест)	1	Соревнование	Спорт. зал	

Раздел: Прыжок в длину с разбега "согнув ноги"						
17	06.11.24	Техника безопасности на занятии легкой атлетикой.	1	Тренировочное	Спорт. зал	Игра – соревнования
18	11.11.24	Техника прыжка в длину с места.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
19	13.11.24	Толчок и приземление. Подготовка к Всероссийской олимпиаде по физической культуре для обучающихся 1-4 классов «Выше, сильнее, быстрее»	1	Тренировочное	Спорт. зал	
20	18.11.24	Всероссийская олимпиада по физической культуре для обучающихся 1-4 классов «Выше, сильнее, быстрее» Полоса препятствий.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
21	20.11.24	Отработка техники приземление. Подготовка к сдачи норм ГТО.	1	Тренировочное	Спорт. зал	Соревнование
22	25.11.24	Бег с переменной направленности.	1	Флешмоб	Актовый зал	
23	27.11.24	Игры с прыжками. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	Тренировочное	Спорт. зал	Тестирование
24	02.12.24	Техника приземления. Прыжки с отягощениями.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
25	04.12.24	Спрыгивание и запрыгивание на предметы.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
26	09.12.24	Игры с прыжками и бегом. Участие в флэш-мобе «Наш выбор – здоровье!»	1	Флешмоб	Актовый зал	
27	11.12.24	Соревнования «Я с мамой – спортсмены!» (с родителями)	1	Соревнования	Спорт. зал	Соревнования
28	16.12.24	Чередование прыжков (в длину, высоту). Полоса препятствий из 4 предметов.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
29	18.12.24	Круговая тренировка. Участие в акции «Мы за здоровый образ жизни!»	1	Тренировочное	Спорт. зал	
30	23.12.24	Игры с прыжками. Оформление газеты «Спорт - это жизнь!» (с родителями)	1	Тренировочное	Спорт. зал	Игра - соревнования
31	25.12.24	Закрепление техники отталкивания и приземления.	1	Тренировочное	Спорт. зал	

<b>Раздел: Прыжок в высоту с разбега «перешагивание»</b>						
32	30.12.24	Техника прыжка в высоту с разбега "перешагивание".	1	Тренировочное	Спорт. зал	Соревнования
33	13.01.25	По фазовое разучивание прыжка в высоту "перешагивание".	1	Тренировочное	Спорт. зал	
34	15.01.25	Соревнование «Мама, папа, я - спортивная семья!» (с родителями)	1	Тренировочное	Спорт. площадка	
35	20.01.25	Круговая тренировка. Подготовка к Губернаторским состязаниям.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
36	22.01.25	Прыжки вперед назад через низкую планку.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
37	27.01.25	Маховые упражнения, игры с прыжками.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
38	29.01.25	Перешагивание через планку, приземление на толчковую ногу.	1	Флешмоб	Спорт. зал	
39	03.02.25	Игры с прыжками и бегом. Соревнования	1	Тренировочное	Спорт. зал	
40	05.02.25	Квест «Веселая зима» (с родителями)	1	Соревнование	Спорт. площадка	
41	10.02.25	Чередование прыжков (в длину, высоту).	1	Тренировочное	Спорт. зал	Игросоревнования
42	12.02.25	Круговая тренировка. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
43	17.02.25	Запрыгивание на гимнастическую скамью, силовые упражнения.	1	Тренировочное	Спорт. зал	Тестирование
44	19.02.25	Закрепление техники отталкивания и приземления.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
45	24.02.25	Круговая тренировка.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
46	26.02.25	Прыжки с преодолением препятствий. Спортивный праздник «Один день армейской жизни» (с родителями)	1	Тренировочное	Спорт. площадка	
<b>Раздел: Метание малого мяча</b>						
47	03.03.25	Техника безопасности на занятии легкой атлетикой.	1	Тренировочное	Спорт. зал	Соревнования
48	05.03.25	«Мама, я спортивная семья»	1	Тренировочное	Спорт. зал	
49	10.03.25	Положение рук при бросковом положении.	1	Тренировочное	Спорт. зал	

50	12.03.25	Техника выбрасывания мяча.	1	Тренировочное	Спорт. зал	Турнир
51	17.03.25	Бросковое движение из - за головы с нескольких шагов.	1	Тренировочное	Спорт. зал	Игра-соревнования
52	19.03.25	Полоса препятствий 5 предметов.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
53	24.03.25	Соревнования. Подготовка к сдачи норм ГТО.	1	Соревнования	Спорт. зал	Тестирование
54	26.03.25	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1	Соревнование	Спорт. зал	
55	31.03.25	Игры с мячом. Подготовка к олимпиаде по физической культуре	1	Тренировочное	Спорт. зал	
56	02.04.25	Бег с ускорением. Участие в олимпиаде школьников 1-4 класс по физической культуре	1	Тренировочное	Спорт. зал	
57	07.04.25	Соревнование "Метко в цель". Интеллектуальная игра по физической культуре «Знатоки здоровья»	1	Тренировочное	Спорт. зал	
58	09.04.25	Метание в цель с преодоление препятствий.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
59	14.04.25	Соревнования «Первые шаги в космос». Метание мяча вперед - вверх.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
60	16.04.25	Тест - бег 30 метров с высокого старта	1	Тренировочное	Спорт. зал	Тестирование
61	21.04.25	Тест -прыжок в длину с места. Оформление газеты «Кто, если не ты»	1	Тренировочное	Спорт. зал	
62	23.04.25	Круговая тренировка. Состязание «Здоровье Югры»	1	Тренировочное	Спорт. площадка	
63	28.04.25	Тест - челночный бег 3x10 м.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
64	30.04.25	Полоса препятствий 5 предметов.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
65	05.05.25	Полоса препятствий 5 предметов.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
66	07.05.25	Тест -наклон вперед из положения сидя на полу	1	Тренировочное	Спорт. зал	
67	14.05.25	Соревнование "Метко в цель".	1	Соревнования		Игра
68	19.05.25	Итоговая аттестация: прыжок в длину, челночный бег, наклон из положения стоя (тест)	1	Соревнование	Спорт. зал	Соревнования
69	21.05.25	Соревнование "Метко в цель". Работа над	1	Тренировочное	Спорт. зал	

		ошибками, допущенными при сдаче тестов.				
70	26.05.25	Метание в цель с преодоление препятствий.	1	Тренировочное	Спорт. площадка	Фестиваль
71	28.05.25	Праздник "Выше, сильнее, быстрее" (с родителями)	1	Тренировочное	Спорт. площадка	
72	30.05.25	«Вершина Олимпа» (награждение)	1	Итоговое		

**Календарный учебный график (2 группа)**  
(занятия проводятся, согласно утвержденного расписания и учебного графика на 2024-2025 учебный год)

№ п/п	Дата	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>Раздел: Бег на короткие дистанции</b>						
1	10.09.24	Техника безопасности на занятии легкой атлетикой.	1	Учебно-познавательное	Спорт. площадка	Опрос
2	10.09.24	Техника работы рук при беге.	1	Учебно-познавательное	Спорт. площадка	
3	12.09.24	Техника бега в медленном темпе.	1	Тренировочное	Спорт. площадка	Тестирование
4	12.09.24	Техника бега в быстром темпе.	1	Тренировочное	Спорт. площадка	
5	17.09.24	Команды "На старт", "Внимание", "Марш".	1	Тренировочное	Спорт. площадка	
6	17.09.24	Стартовый разбег.	1	Тренировочное	Спорт. площадка	
7	19.09.24	Бег в быстром темпе, тест бег 30 метров	1	Тренировочное	Спорт. площадка	
8	19.09.24	Ускорение на финише.	1	Тренировочное	Спорт. площадка	
9	24.09.24	Стартовый разбег, тест на гибкость	1	Тренировочное	Спорт. площадка	
10	24.09.24	Длительный бег, тест прыжок в длину.	1	Тренировочное	Спорт. площадка	
11	26.09.24	Выпуск газеты "Спорт - это сила и здоровье"	1	Тренировочное	Спорт. площадка	Игра
12	26.09.24	Эстафетный бег.	1	Тренировочное	Спорт. площадка	
13	01.10.24	Соревнования «Веселые старты»	1	Тренировочное	Спорт. площадка	
14	01.10.24	Бег по прямой линии.	1	Тренировочное	Спорт. площадка	Соревнования
15	03.10.24	Эстафеты с бегом.	1	Соревнование	Спорт. площадка	



16	03.10.24	Передача эстафетной палочки.	1	Тренировочное	Спорт. площадка	
17	08.10.24	Первичная диагностика: челночный бег 3x10 м., прыжок в длину, наклон. (тест)	1	Тренировочное	Спорт. площадка	
18	08.10.24	Бег с препятствиями.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
19	10.10.24	Бег с изменением направления.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
20	10.10.24	Акция "Здоровье дарят витамины"	1	Акция	Спорт. зал	
21	15.10.24	Бег по разметкам (кружочки) - интервал между элементами 100 см.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
22	15.10.24	Игры с ускорением.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
23	17.10.24	Подвижные игры и эстафеты с бегом.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
24	17.10.24	Подготовка к сдаче норм ГТО	1	Тренировочное	Спорт. зал	
25	22.10.24	Бег по прямой линии.	1	Соревнование	Спорт. зал	Игра
26	22.10.24	Эстафеты с бегом.	1	Соревнование	Спорт. зал	
27	24.10.24	Соревнования «Дружная семья» (с родителями)	1	Тренировочное	Спорт. зал	Соревнования
28	24.10.24	Эстафеты с предметом.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
29	29.10.24	Игры с бегом и преодолением препятствий.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
30	29.10.24	Полоса препятствий с прыжками.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
31	31.10.24	Длительный бег (тест)	1	Соревнование	Спорт. зал	
32	31.10.24	Игра «Перестрелка»	1	Игровое	Спорт. зал	
<b>Раздел: Прыжок в длину с разбега "согнув ноги"</b>						
33	05.11.24	Техника безопасности на занятии легкой атлетикой.	1	Тренировочное	Спорт. зал	Игра – Соревнование
34	05.11.24	Прыжковая тренировка.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
35	07.11.24	Техника прыжка в длину с места.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
36	07.11.24	Подвижные игры с прыжками и бегом.	1	Игровое.	Спорт. зал	
37	12.11.24	Толчок и приземление.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
38	12.11.24	Подготовка к Всероссийской олимпиаде по физической	1	Тренировочное	Спорт. зал	

		культуре для обучающихся 3-4 классов «Выше, сильнее, быстрее»				
39	14.11.24	Полоса препятствий.	1	Соревнование	Спорт. зал	
40	14.11.24	Отработка техники приземление.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
41	19.11.24	Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
42	19.11.24	Круговая тренировка.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
43	21.11.24	Бег с переменной направления.	1	Тренировочное	Спорт. зал	Соревнование
44	21.11.24	Игры с элементами баскетбола.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
45	26.11.24	Игры с прыжками. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	Тренировочное	Спорт. зал	Тестирование
46	26.11.24	Силовая тренировка.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
47	28.11.24	Техника приземления. Прыжки с отягощениями.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
48	28.11.24	Эстафеты с мячом.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
49	03.12.24	Спрыгивание и запрыгивание на предметы.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
50	03.12.24	Игры с прыжками и бегом.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
51	05.12.24	Участие в флэш-мобе «Наш выбор – здоровье!»	1	Флешмоб	Актальный зал	
52	05.12.24	Полоса препятствий из 4 предметов.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
53	10.12.24	Соревнования «Я с мамой – спортсмены!» (с родителями)	1	Соревнования	Спорт. зал	Соревнования
54	10.12.24	Эстафетный бег.	1	Соревнования	Спорт. зал	
55	12.12.24	Чередование прыжков (в длину, высоту).	1	Тренировочное	Спорт. зал	
56	12.12.24	Подвижные игры с предметом.	1	Игровое	Спорт. зал	
57	17.12.24	Участие в акции «Мы за здоровый образ жизни!»	1	Акция	Спорт. зал	
58	17.12.24	Круговая тренировка.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
59	19.12.24	Игры с прыжками.	1	Тренировочное	Спорт. зал	Игра - соревнования
60	19.12.24	Оформление газеты «Спорт - это жизнь!» (с родителями)	1	Акция	Спорт. зал	
61	24.12.24	Закрепление техники отталкивания и приземления.	1	Тренировочное	Спорт. зал	

62	24.12.24	Тест: прыжок в длину с места.	1	Тест	Спорт. зал	
<b>Раздел: Прыжок в высоту с разбега «перешагивание»</b>						
63	26.12.24	Техника прыжка в высоту с разбега "перешагивание".	1	Тренировочное	Спорт. зал	Соревнования
64	26.12.24	Прыжковая тренировка.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
65	31.12.24	По фазовое разучивание прыжка в высоту "перешагивание".	1	Тренировочное	Спорт. зал	
66	31.12.24	Игры с бегом.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
67	09.01.25	Соревнование «Мама, папа, я - спортивная семья!» (с родителями)	1	Соревнования	Спорт. зал	
68	09.01.25	Круговая тренировка.	1	Тренировочное	Спорт. площадка	
69	14.01.25	Подготовка к соревнованиям «Президентские игры».	1	Тренировочное	Спорт. зал	
70	14.01.25	Прыжки через скакалку.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
71	16.01.25	Прыжки вперед назад через низкую планку.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
72	16.01.25	Игра «Пионербол»	1	Игровое	Спорт. зал	
73	21.01.25	Маховые упражнения, игры с прыжками.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
74	21.01.25	Силовая тренировка.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
75	23.01.25	Перешагивание через планку, приземление на толчковую ногу.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
76	23.01.25	Челночный бег 3x10 м.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
77	28.01.25	Игры с прыжками и бегом. Соревнования	1	Тренировочное	Спорт. зал	Турнир
78	28.01.25	Бросок набивного мяча.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
79	30.01.25	Квест «Веселая зима» (с родителями)	1	Соревнования	Спорт. площадка	
80	30.01.25	Эстафеты с бегом.	1	Соревнования	Спорт. площадка	
81	04.02.25	Чередование прыжков (в длину, высоту).	1	Тренировочное	Спорт. зал	Игра-соревнования
82	04.02.25	Полоса препятствий.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
83	06.02.25	Круговая тренировка. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
84	06.02.25	Выпрыгивания из низкого	1	Трениров	Спорт.	

		приседа.		очное	зал	
85	11.02.25	Запрыгивание на гимнастическую скамью, силовые упражнения.	1	Тренировочное	Спортзал	Тестирование
86	11.02.25	Силовая тренировка.	1	Тренировочное	Спортзал	
87	13.02.25	Закрепление техники отталкивания и приземления.	1	Тренировочное	Спортзал	
88	13.02.25	Спортивная игра «Пионербол»	1	Игровое	Спортзал	
89	18.02.25	Круговая тренировка.	1	Тренировочное	Спортзал	
90	18.02.25	Бег с препятствиями.	1	Тренировочное	Спортзал	
91	20.02.25	Спортивный праздник «Один день армейской жизни» (с родителями)	1	Соревнование	Спортзал	
92	20.02.25	Прыжки с преодолением препятствий.	1	Тренировочное	Спортплощадка	
<b>Раздел: Метание малого мяча</b>						
93	25.02.25	Техника безопасности на занятии легкой атлетикой.	2	Тренировочное	Спортзал	Соревнования
94	25.02.25	ОРУ с малым мячом.		Тренировочное	Спортзал	
95	27.02.25	«Мама, я спортивная семья»	2	Тренировочное	Спортзал	
96	27.02.25	Техника замаха при метании.		Тренировочное	Спортзал	
97	04.03.25	Положение рук при бросковом положении.	2	Тренировочное	Спортзал	
98	04.03.25	Метание в цель.		Тренировочное	Спортзал	
99	06.03.25	Техника выбрасывания мяча.	2	Тренировочное	Спортзал	Турнир
100	06.03.25	Бросок набивного мяча.		Тренировочное	Спортзал	
101	11.03.25	Бросковое движение из - за головы с нескольких шагов.	2	Тренировочное	Спортзал	Игросоревнования
102	11.03.25	Бросок на дальность.		Тренировочное	Спортзал	
103	13.03.25	Полоса препятствий 5 предметов.	2	Тренировочное	Спортзал	
104	13.03.25	Поднимание туловища из положения «лёжа на спине» за 1 мин.		Тренировочное	Спортзал	
105	18.03.25	Соревнования. Подготовка к сдаче норм ГТО.	2	Соревнование	Спортзал	Тестирование
106	18.03.25	Упражнения на растяжку.		Тренировочное	Спортзал	
107	20.03.25	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	2	Соревнование	Спортзал	

108	20.03.25	Челночный бег 3x10 м.		Соревнование	Спорт. зал	
109	25.03.25	Игры с мячом. Подготовка к олимпиаде по физической культуре	2	Тренировочное	Спорт. зал	
110	25.03.25	Подвижная игра «Перестрелка»		Тренировочное	Спорт. зал	
111	27.03.25	Бег с ускорением. Участие в олимпиаде школьников 1-4 класс по физической культуре	2	Тренировочное	Спорт. зал	
112	27.03.25	Соревнование "Метко в цель".		Соревнование	Спорт. зал	
113	01.04.25	Интеллектуальная игра по физической культуре «Знатоки здоровья»	2	Тренировочное	Спорт. зал	
114	01.04.25	Подвижные игры с мячом.		Игровое	Спорт. зал	
115	03.04.25	Метание в цель с преодолением препятствий.	2	Тренировочное	Спорт. зал	
116	03.04.25	Метание мяча вперед - вверх.		Тренировочное	Спорт. зал	
117	08.04.25	Соревнования «Первые шаги в космос».	2	Тренировочное	Спорт. зал	
118	08.04.25	Бег на короткие дистанции.		Тренировочное	Спорт. зал	
119	10.04.25	Тест - бег 30 метров с высокого старта	2	Тренировочное	Спорт. зал	Тестирование
120	10.04.25	Прыжковая тренировка.		Тренировочное	Спорт. зал	
121	15.04.25	Тест -прыжок в длину с места. Оформление газеты «Кто, если не ты»	2	Тренировочное	Спорт. зал	
122	15.04.25	Круговая тренировка.		Тренировочное	Спорт. зал	
123	17.04.25	Состязание «Здоровье Югры»	2	Тренировочное	Спорт. площадка	
124	17.04.25	Эстафеты со сменой направления.		Тренировочное	Спорт. площадка	
125	22.04.25	Тест - челночный бег 3x10 м.	2	Тренировочное	Спорт. зал	
126	22.04.25	Игры с элементами баскетбола.		Тренировочное	Спорт. зал	
127	24.04.25	Полоса препятствий 5 предметов.	2	Тренировочное	Спорт. зал	
128	24.04.25	Спортивная игра «Пионербол».		Тренировочное	Спорт. зал	
129	29.04.25	Силовая тренировка.	2	Тренировочное	Спорт. зал	
130	29.04.25	Упражнения на растяжку.		Тренировочное	Спорт. зал	

131	06.05.25	Тест -наклон вперед из положения сидя на полу	2	Тренировочное	Спорт. зал	
132	06.05.25	Прыжковая тренировка.		Тренировочное	Спорт. зал	
133	13.05.25	Соревнование "Метко в цель".	2	Соревнования	Спорт. зал	Игра
134	13.05.25	Метание малого мяча на дальность.		Тренировочное	Спорт. зал	
135	15.05.25	Итоговая аттестация: прыжок в длину, челночный бег, наклон из положения стоя (тест)	2	Соревнование	Спорт. зал	Соревнования
136	15.05.25	Соревнование "Метко в цель". Работа над ошибками, допущенными при сдаче тестов.		Соревнование	Спорт. зал	
137	20.05.25	Подвижные игры с мячом.	2	Игровое	Спорт. зал	
138	20.05.25	Эстафеты с предметом.		Тренировочное	Спорт. площадка	
139	22.05.25	Метание в цель с преодоление препятствий.	2	Тренировочное	Спорт. площадка	
140	22.05.25	Спортивная игра «Перестрелка»		Тренировочное	Спорт. площадка	
141	27.05.25	Праздник "Выше, сильнее, быстрее" (с родителями)	2	Тренировочное	Спорт. площадка	Фестиваль
142	27.05.25	Эстафетный бег.		Тренировочное	Спорт. площадка	
143	29.05.25	Подвижные игры с прыжками и бегом.	2	Тренировочное	Спорт. площадка	
144	29.05.25	«Вершина Олимпа» (награждение)		Итоговое		

## Содержание

Организационное обеспечение занятия предусматривает:

- 1.Создание санитарно-гигиенических условий
- 2.Материально-техническое обеспечение
- 3.Выбор способа организации деятельности обучающихся, занимающихся на занятии, который позволит наилучшим способом выполнить поставленную задачу.

**Бег:** свободный по прямой, по виражу, с наращиванием скорости и последующим движением вперед по инерции; отталкивание как основная фаза бега, вынос бедра, постановка стопы; техника высокого старта; техника

низкого старта; техника приема и передачи эстафетной палочки; техника финиширования.

**Прыжки:** с места в длину, тройной, в высоту; определение толчковой ноги; ритм последних шагов разбега; отталкивание, приземление; прыжки в длину способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание».

**Ходьба:** общее ознакомление с техникой спортивной ходьбы; постановка стопы; движения ног, движения таза при спортивной ходьбе; движения рук и плеч;

**Метание:** общее ознакомление с техникой метания; держание снаряда; исходное положение для метания; скрестный шаг; метание с 2 – 4 – 8 шагов разбега; метание с полного разбега.

**Развитие силовых способностей:** динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением.

Методы развития и совершенствования двигательных качеств:

- метод длительной работы,
- интервальный метод,
- метод повторной работы.

## **Раздел «Воспитание»**

### **1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей**

**Целью** воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к

памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

**Задачами** воспитания по программе являются:

- Развитие общей культуры обучающихся через традиционные мероприятия объединения, выявление и работа с одаренными детьми;
- формирование и развитие личностного отношения детей к здоровому образу жизни, занятиям лёгкой атлетикой, к собственным нравственным позициям и этике поведения в объединении;
- приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе объединения, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

**Целевые ориентиры** воспитания детей по программе:

- формирование понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни;
- воспитание безопасного поведения; культуры самоконтроля своего физического состояния;
- развитие стремления к соблюдению норм спортивной этики; уважения к старшим, наставникам; дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;
- формирование сознания ценности физической культуры, эстетики спорта;



- развитие интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений; стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

## **2. Формы и методы воспитания**

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий. В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программы обучающиеся: усваивают информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий в объединении, в подготовке и проведении мероприятий с участием родителей (законных представителей): соревнования «Дружная семья», «Я с мамой – спортсмены!», «Мама, папа, я - спортивная семья!»; организация для учащихся объединения конкурсов, состязаний, фестивалей, участие в проектах и исследованиях. Итоговые мероприятия: фестивали, конкурсы, соревнования, показательные выступления, презентации проектов и исследований и т.д.)

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей

(законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

### **3. Условия воспитания, анализ результатов**

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось

достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных

#### 4. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	Соревнования «Осенний кросс»	сентябрь	Соревнования	Пропаганда ЗОЖ, информационная статья на официальном сайте учреждения. Фотоколлаж.
2.	Акция "Здоровье дарят витамины"	октябрь	Акция	Информационная статья на официальном сайте учреждения. Фотоколлаж.
3.	Оформление газеты «Спорт - это жизнь!» (с родителями)	декабрь	Творческое задание	Пропаганда ЗОЖ, изготовление информационного плаката.
4.	Спортивный праздник «Один день армейской жизни» (с родителями)	февраль	Праздник	Информационная статья на официальном сайте учреждения. Фотоколлаж.
5.	Всемирный день здоровья. Танцевальный флешмоб «Физкультура и спорт – здоровье!»	апрель	Флешмоб	Информационная статья на официальном сайте учреждения. Фотоколлаж.
6.	Квест «На вершине Олимпа»	май	Квест	Информационная статья на официальном сайте учреждения. Фотоколлаж.

#### Методическое обеспечение

##### *Методы организации обучающихся на занятиях:*

- фронтальный метод: одно и тоже движение выполняют все учащиеся независимо от их построения. Этот метод используется во всех частях занятия,
- групповой метод: предусматривает деление учащихся на группы и выполнение каждой группой своих заданий. Этот метод используется в основной части занятия,
- индивидуальный метод: обучающимся отличающимся по своей подготовленности предлагаются индивидуальные задания,

- круговой метод: предусматривает последовательное выполнение серии заданий (круг включает от 4 до 6 заданий).

Большое значение при обучении легкоатлетическим упражнениями имеет зрительное и слуховое воспитание изучаемого действия. К средствам наглядности относятся:

- показ двигательного действия педагогом. В основе обучения с помощью показа лежит подражание,
- наглядные пособия: рисунки, кинограммы с последовательностью выполнения движений, учебные видеофильмы) демонстрация наглядных пособий обладает преимуществом перед показом при необходимости акцентировать внимание учащихся на статических положениях и последовательной смене фаз движений.

### ***Педагогические технологии***

- технология личностно-ориентированного обучения,
- групповые технологии,
- здоровьесберегающие технологии. Информационно-коммуникативные технологии.

### **Технического обеспечения**

№	Наименование объектов и средств материально - технического обеспечения	Число	Примечание
<b><i>Демонстрационные учебные пособия</i></b>			
1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности Плакаты методические  Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения		Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
<b><i>Технические средства (ТСО)</i></b>			
2	Магнитофон Мегафон Экран Видеопроектор Компьютер	1  1 1 1	

<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>			
3	Стенка гимнастическая Перекладина гимнастическая (пристеночная) Скамейка гимнастическая жесткая (4м, 2м) Комплект навесного оборудования: Гантели 05, 1 кг. Коврики: - гимнастические - массажные Маты гимнастические Палка гимнастическая Мячи набивные (1 кг., 2 кг.) теннисный Скакалка детская	1 1 8 40 20 25 11 30 13 20 25 30	5 пролетов           В комплект входят перекладина, мишени для метания
<b>Легкая атлетика</b>			
4	Стойка для прыжков в высоту Планка для прыжков высоту Флажки: - разметочные с опорой - стартовые Дорожка разметочная для прыжков в длину с места Рулетка измерительная	2 1 8 1 1 1	
<b>Подвижные и спортивные игры</b>			
	Комплект баскетбольных щитов с сеткой Волейбольная сетка Мячи: - баскетбольный - волейбольный - футбольный - мяч малый: - резиновый - для метания Компрессор для накачивания мячей	1 1 25 15 10 25 20 20 1	
<b>Средство первой помощи</b>			
5	Аптечка	2	
<b>Оборудование для пришкольных спортивных площадок</b>			
6	Гимнастический городок с полосой препятствий Оборудование универсальное для спортивных и подвижных игр	1 8	

## Список литературы, интернет ресурсы

### *Литература для педагога*

1. Бутин, И. М. Развитие физических способностей детей / И. М. Бутин, А.Д. Викулов, Москва 2012 г.
2. Столярова В.И.. Инновационная спартианская технология духовного и физического оздоровления детей и молодежи. – М., 2018.
3. Степанов П.В., Сизяев С. В., Сафронов Т.Н. Программа внеурочной деятельности Спортивно-оздоровительная деятельность Пособие для учителей общеобразовательных школ ОАО, издательство «Просвещение», 2017.

### *Интернет ресурсы*

1. <https://www.mii.gaik.ru/fv/students/distantsionnoe-obuchenie/osenni-semester-2020-2021/legkaya-atletika/kompleks-uprazhneniy/?ysclid=m2vjglhknq941176820>
2. [https://schoolfeniks.ru/wp-content/dokument/distancionnoe\\_obuchenie/Safiullina/metodmaterial/Методический%20материал%20СБУ.pdf?ysclid=m2vji627zo115747504](https://schoolfeniks.ru/wp-content/dokument/distancionnoe_obuchenie/Safiullina/metodmaterial/Методический%20материал%20СБУ.pdf?ysclid=m2vji627zo115747504)

### *Литература для обучающихся*

1. Кирилова Ю.А. Олимпийские игры: прошлое и настоящее, Детство – пресс, 2018.
2. Мороз В.В. Отечественный спорт и Олимпийское движение, издательство Ювеста, 2018г.
3. Свиньин В. Олимпийская энциклопедия – легкая атлетика, Новосибирск ISBN, 2017.
4. Озерецкая Е. «Олимпийские игры», Москва, 2020



## Контрольно – измерительный материал

## Уровень физической подготовленности обучающихся 7-10 лет

№ п/ п	Физическ е	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень развития физических качеств		Уровень развития физических качеств	
				девочки		мальчики	
				Средний	Высокий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с.  Техника выполнения: проводится на беговой дорожке линия старта и линия финиша. По команде «на старт» - ребенок подходит к линии старта, старт произвольный, после взмаха флажком ребенок делает разбег, остановка за линией «финиш». Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.	7	7,3 – 6,2	5,6 и менее	7,5 – 6,4	5,8 и менее
			8	7,0 – 6,0	5,4	7,2 – 6,2	5,6
			9	6,7 – 5,7	5,1	6,9 – 6,0	5,3
			10	6,5 – 5,6	5,0	6,5 – 5,6	5,2
2	Координационн ые	Челночный бег 3х10 м., с.  Техника выполнения: еле заметный наклон туловища вперед, маховая нога – на внутренней части голеностопного сустава с разворотом носка на 30 градусов. В то же время толчковая нога должна быть		10,8-10,3	9,9 и менее	11,3 – 10,4	10,2 и менее

		напряжена, пребывать в полной готовности быстро стартовать. Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу марш (в этот момент педагог включает секундомер) трехкратно преодолевает 10 –метровую дистанцию. Необходимо набрать максимальную скорость. Фиксируется общее время бег		10,0 -9,5	9,1	10,7 – 10,1	9,7
				9,9 -9,3	8,8	10,3 – 9,7	9,3
				9,5 -9,0	8,6	10,0 – 9,5	9,1
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места см.		115 – 135	155 и более	110 – 130	150 и более
		Техника выполнения: ученик подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч или чуть уже ширины плеч, затем, поднимает руки вверх чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. После этого плавно, но достаточно быстро опускает руки вниз-назад, одновременно опускается на всю стопу, сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах, наклоняясь вперед так, чтобы плечи были впереди стоп, а тазобедренный сустав находился над носками.		125 – 145	165	125 – 140	155
		Руки, отведенные назад, слегка согнуты в локтевых суставах. Не задерживаясь в этом положении, переходит к отталкиванию, при этом руки активно и быстро выносятся вперед чуть вверх по направлению прыжка. Три попытки, фиксируется лучший результат.		130 – 150	175	135 – 150	160



6	Гибкость	<p>Наклон в перед из положения сидя, см.</p> <p>Техника выполнения: на полу обозначается центровая и перпендикулярная линии. Сидя на полу ступнями ног следует касаться центральной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны. Расстояние между ними составляет 20-30 см. выполняется 3 наклона вперед, на 4-м фиксируется результат на центральной мерной линии по кончикам пальцев, при фиксации этого результата не менее 2-секунд. При этом сгибание ног в коленях не допускается.</p>	7	3-5	9 и более	6 – 9	11,5 и более
			8	3-5	7,5	6 – 9	12,5
			9	3-5	7,5	6 – 9	13,0
			10	4-6	8,5	7 - 10	14,0

