

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ШКОЛА РАЗВИТИЯ №24»

Принята на заседании  
методического совета  
«\_30\_» августа 2023г.  
Протокол №\_1\_

Утверждаю:  
Директор Н.Н. Кривошеева  
Приказ №\_544\_ от «\_30\_»\_08\_2023\_г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

*направленность* физкультурно-спортивная  
**«Легкая атлетика»**

Возраст обучающихся: 9-10 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор: Рагозина Ольга Викторовна,  
педагог дополнительного образования

г. Нефтеюганск, 2023 г

## **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»;
- Концепцией развития дополнительного образования в РФ до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.;
- Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- 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»;

- 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 от 31.10.2021 № 468-п;

- Концепцией персонифицированного финансирования системы дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе-Югре, 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).

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

**Уровень программы** - базовый. 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.

**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, формировать установки на сохранение здоровья, навыков здорового образа жизни.
2. Метапредметные: развивать и совершенствовать физические качества, развивать социальную активность.
3. Личностные: воспитывать дисциплину, трудолюбие, коллективизм и упорство, формирование теоретических знаний по физической культуре и специальных знаний по легкой атлетике.

**Периодичность оценки результатов и способы определения их результативности.** Оценка результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы проводится посредством текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации. Промежуточная аттестация проводится в форме тестирования. Итоговая аттестация проводится по

завершению всего объема дополнительной общеобразовательной программы.  
Форма итоговой аттестации: соревнование.

**Сроки реализации программы:** 1 год (36 недель) - 72 часа.

**Адресат программы.** Данная программа предусмотрена для детей 9 – 10 лет. Наполняемость групп от 10 до 15 человек. Зачисление осуществляется без сдачи предварительных тестовых испытаний, по собственному желанию обучающихся и (или) заявлению законных представителей (родителей, опекунов и(или) лиц их замещающих).

**Режим занятий.** Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность 1 академический час.

**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: тестирования.

Итоговая аттестация определяет уровень достижений обучающихся по завершению освоения дополнительной общеобразовательной программы с целью определения изменения уровня развития детей и проводится по завершению всего объема 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;
- ниже среднего - усвоение программы в неполном объеме, допускает существенные ошибки в теоретических и практических заданиях; участвует в конкурсах на уровне коллектива.

**Расписание занятий:**

Понедельник: 13.30 – 14.10

Четверг: 13.30 – 14.10

**Учебный план**

№ 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»: · прыжковые упражнения, · прыжки в длину 7-9 шагов разбега. · подвижные игры и эстафеты с прыжками и преодоление препятствий.	15ч.	1ч.	14ч.	Тестирование, соревнования
	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»: · прыжковые упражнения, · прыжки вверх со сменой положения ног в воздухе, · подвижные игры и эстафеты с прыжками и преодоление препятствий.	15ч.	1ч.	14ч.	
2.3.	Метание малого мяча: · с места, с одного шага, · с двух – трех шагов. · горизонтальную и вертикальную цель,	23ч.	1ч.	22ч.	Тестирование



	<ul style="list-style-type: none"> <li>подвижные игры с элементами метаний,</li> <li>длительный бег в равномерном темпе.</li> </ul>				
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.	

**Календарный учебный график**  
(занятия проводятся, согласно утвержденного расписания и учебного графика на 2023-2024 учебный год)

№ п\п	Дата	Тема занятия	Колич-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>Раздел: Бег на короткие дистанции</b>						
1	04.09.23	Техника безопасности на занятии легкой атлетикой.	1	Учебно-познавательное	Спорт. площадка	Опрос
2	07.09.23	Техника бега в медленном темпе, быстром темпе	1	Тренировочное	Спорт. площадка	Тестирование
3	11.09.23	Команды "На старт", "Внимание", "Марш".	1	Тренировочное	Спорт. площадка	
4	14.09.23	Бег в быстром темпе, тест бег 30 метров	1	Тренировочное	Спорт. площадка	
5	18.09.23	Стартовый разгон, тест на гибкость	1	Тренировочное	Спорт. площадка	
6	21.09.23	Длительный бег, тест прыжок в длину. Выпуск газеты "Спорт - это сила и здоровье"	1	Тренировочное	Спорт. площадка	Игра
7	25.09.23	Соревнования «Веселые старты»	1	Тренировочное	Спорт. площадка	
8	28.09.23	Бег по прямой линии. Эстафеты с бегом.	1	Соревнование	Спорт. площадка	Соревнования
9	02.10.23	Первичная диагностика: челночный бег 3x10 м., прыжок в длину, наклон. (тест)	1	Тренировочное	Спорт. площадка	
10	05.10.23	Бег с изменением направления. Акция "Здоровье дарят витамины"	1	Тренировочное	Спорт. зал	

11	09.10.23	Бег по разметкам (кружочки) - интервал между элементами 100 см.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
12	12.10.23	Подвижные игры и эстафеты с бегом. Подготовка к сдачи норм ГТО	1	Тренировочное	Спорт. зал	
13	16.10.23	Бег по прямой линии. Эстафеты с бегом.	1	Соревнование	Спорт. зал	Игра
14	19.10.23	Соревнования «Дружная семья» (с родителями)	1	Тренировочное	Спорт. зал	Соревнования
15	23.10.23	Игры с бегом и преодолением препятствий.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
16	26.10.23	Длительный бег (тест)	1	Соревнование	Спорт. зал	
<b>Раздел: Прыжок в длину с разбега "согнув ноги"</b>						
17	30.10.23	Техника безопасности на занятии легкой атлетикой.	1	Тренировочное	Спорт. зал	Игра – соревнования
18	02.11.23	Техника прыжка в длину с места.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
19	06.11.23	Толчок и приземление. Подготовка к Всероссийской олимпиаде по физической культуре для обучающихся 1-4 классов «Выше, сильнее, быстрее»	1	Тренировочное	Спорт. зал	
20	09.11.23	Всероссийская олимпиада по физической культуре для обучающихся 1-4 классов «Выше, сильнее, быстрее» Полоса препятствий.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
21	13.11.23	Отработка техники приземление. Подготовка к сдачи норм ГТО.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
22	16.11.23	Бег с переменной направления.	1	Флешмоб	Актовый зал	Соревнование
23	20.11.23	Игры с прыжками. Подготовка к сдачи норм ГТО	1	Тренировочное	Спорт. зал	Тестирование
24	23.11.23	Техника приземления. Прыжки с отягощениями.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
25	27.11.23	Спрыгивание и запрыгивание на предметы.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
26	30.11.23	Игры с прыжками и бегом. Участие в флэш-мобе «Наш выбор – здоровье!»	1	Флешмоб	Актовый зал	
27	04.12.23	Соревнования «Я с мамой – спортсмены!» (с родителями)	1	Соревнование	Спорт. зал	Соревнования

28	07.12.23	Чередование прыжков (в длину, высоту). Полоса препятствий из 4 предметов.	1	Тренировочное	Спортзал	
29	11.12.23	Круговая тренировка. Участие в акции «Мы за здоровый образ жизни!»	1	Тренировочное	Спортзал	
30	14.12.23	Игры с прыжками. Оформление газеты «Спорт - это жизнь!» (с родителями)	1	Тренировочное	Спортзал	Игра - соревнования
31	18.12.23	Закрепление техники отталкивания и приземления.	1	Тренировочное	Спортзал	
<b>Раздел: Прыжок в высоту с разбега «перешагивание»</b>						
32	21.12.23	Техника прыжка в высоту с разбега "перешагивание".	1	Тренировочное	Спортзал	Соревнования
33	25.12.23	По фазовое разучивание прыжка в высоту "перешагивание".	1	Тренировочное	Спортзал	
34	28.12.23	Соревнование «Мама, папа, я - спортивная семья!» (с родителями)	1	Тренировочное	Спортплощадка	
35	11.01.24	Круговая тренировка. Подготовка к Губернаторским состязаниям.	1	Тренировочное	Спортзал	
36	15.01.24	Прыжки вперед назад через низкую планку.	1	Тренировочное	Спортзал	
37	18.01.24	Маховые упражнения, игры с прыжками.	1	Тренировочное	Спортзал	
38	22.01.24	Перешагивание через планку, приземление на толчковую ногу.	1	Флешмоб	Спортзал	
39	25.01.24	Игры с прыжками и бегом. Соревнования	1	Тренировочное	Спортзал	Турнир
40	29.01.24	Квест «Веселая зима» (с родителями)	1	Соревнование	Спортплощадка	
41	01.02.24	Чередование прыжков (в длину, высоту).	1	Тренировочное	Спортзал	Игра-соревнования
42	05.02.24	Круговая тренировка. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	Тренировочное	Спортзал	
43	08.02.24	Запрыгивание на гимнастическую скамью, силовые упражнения.	1	Тренировочное	Спортзал	Тестирование
44	12.02.24	Закрепление техники отталкивания и приземления.	1	Тренировочное	Спортзал	
45	15.02.24	Круговая тренировка.	1	Тренировочное	Спортзал	

46	19.02.24	Прыжки с преодолением препятствий Спортивный праздник «Один день армейской жизни» (с родителями)	1	Тренировочное	Спорт. площадка	
<b>Раздел: Метание малого мяча</b>						
47	26.02.24	Техника безопасности на занятии легкой атлетикой.	1	Тренировочное	Спорт. зал	Соревнования
48	29.02.24	«Мама, я спортивная семья»	1	Тренировочное	Спорт. зал	
49	04.03.24	Положение рук при бросковом положении.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
50	07.03.24	Техника выбрасывания мяча.	1	Тренировочное	Спорт. зал	Турнир
51	11.03.24	Бросковое движение из - за головы с нескольких шагов.	1	Тренировочное	Спорт. зал	Игра-соревнования
52	14.03.24	Полоса препятствий 5 предметов.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
53	18.03.24	Соревнования. Подготовка к сдачи норм ГТО.	1	Соревнования	Спорт. зал	Тестирование
54	21.03.24	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1	Соревнования	Спорт. зал	
55	25.03.24	Игры с мячом. Подготовка к олимпиаде по физической культуре	1	Тренировочное	Спорт. зал	
56	28.03.24	Бег с ускорением. Участие в олимпиаде школьников 1-4 класс по физической культуре	1	Тренировочное	Спорт. зал	
57	01.04.24	Соревнование "Метко в цель". Интеллектуальная игра по физической культуре «Знатоки здоровья»	1	Тренировочное	Спорт. зал	
58	04.04.24	Метание в цель с преодоление препятствий.	1	Тренировочное	Спорт. зал	Тестирование
59	08.04.24	Соревнования «Первые шаги в космос» .Метание мяча вперед - вверх.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
60	11.04.24	Тест - бег 30 метров с высокого старта	1	Тренировочное	Спорт. зал	
61	15.04.24	Тест -прыжок в длину с места. Оформление газеты «Кто, если не ты»	1	Тренировочное	Спорт. зал	
62	18.04.24	Круговая тренировка. Состязание «Здоровье Югры»	1	Тренировочное	Спорт. площадка	
63	22.04.24	Тест - челночный бег 3x10 м.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
64	25.04.24	Полоса препятствий 5 предметов.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
65	29.04.24	Полоса препятствий 5 предметов.	1	Тренировочное	Спорт. зал	

66	02.05.24	Тест -наклон вперед из положения сидя на полу	1	Тренировочное	Спорт. зал	
67	06.05.24	Соревнование "Метко в цель".	1	Соревнования		Игра
68	13.05.24	Итоговая аттестация: прыжок в длину, челночный бег, наклон из положения стоя (тест)	1	Соревнование	Спорт. зал	Соревнования
69	16.05.24	Соревнование "Метко в цель". Работа над ошибками, допущенными при сдаче тестов.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
70	20.05.24	Метание в цель с преодоление препятствий.	1	Тренировочное	Спорт. площадка	
71	23.05.24	Праздник "Выше, сильнее, быстрее" (с родителями)	1	Тренировочное	Спорт. площадка	Фестиваль
72	27.05.24	«Вершина Олимпа» (награждение)	1	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.

### **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><i>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</i></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.)	1 1 8  40  20 25 11 30 13 20	5 пролетов      В комплект входят перекладина, мишени для метания

	теннисный	25	
	Скакалка детская	30	
<b>Легкая атлетика</b>			
4	Стойка для прыжков в высоту	2	
	Планка для прыжков высоту	1	
	Флажки:		
	- разметочные с опорой	8	
	- стартовые	1	
	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	1	
	Рулетка измерительная	1	
<b>Подвижные и спортивные игры</b>			
	Комплект баскетбольных щитов с сеткой	1	
	Волейбольная сетка	1	
	Мячи:	25	
	- баскетбольный	15	
	- волейбольный	10	
	- футбольный	25	
	- мяч малый:	20	
	- резиновый	20	
	- для метания	1	
	Компрессор для накачивания мячей		
<b>Средство первой помощи</b>			
5	Аптечка	2	
<b>Оборудование для пришкольных спортивных площадок</b>			
6	Гимнастический городок с полосой препятствий	1	
	Оборудование универсальное для спортивных и подвижных игр	8	

## Список литературы

### *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.

### *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. Озерцкая Е. «Олимпийские игры», Москва, 2020

## Контрольно – измерительный материал

## Уровень физической подготовленности обучающихся 7-10 лет

№ п/п	Физическое	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень развития физических качеств		Уровень развития физических качеств	
				девочки	мальчики	Средний	Высокий
				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	Координационные	Челночный бег 3x10 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 напряжена, пребывать в полной готовности быстро стартовать. Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу марш (в этот момент педагог включает		10,8-10,3	9,9 и менее	11,3 – 10,4	10,2 и менее
				10,0 -9,5	9,1	10,7 – 10,1	9,7
				9,9 -9,3	8,8	10,3 – 9,7	9,3

		секундомер) трехкратно преодолевает 10 –метровую дистанцию. Необходимо набрать максимальную скорость. Фиксируется общее время бег		9,5 -9,0	8,6	10,0 – 9,5	9,1
3	Скоростно- силовые	<p>Прыжок в длину с места см.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>		115 – 135	155 и более	110 – 130	150 и более
				125 – 145	165	125 – 140	155
				130 – 150	175	135 – 150	160
6	Гибкость	<p>Наклон вперед из положения сидя, см.</p> <p>Техника выполнения: на полу обозначается центровая и перпендикулярная линии. Сидя на полу ступнями ног следует касаться центровой линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны. Расстояние между ними составляет 20-30 см. выполняется 3 наклона вперед, на 4-м фиксируется результат на центровой мерной линии по кончикам пальцев, при фиксации этого результата не менее 2-</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

		секунд. При этом сгибание ног в коленях не допускается.	10	4-6	8,5	7 - 10	14,0
--	--	---	----	-----	-----	--------	------

