## МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ШКОЛА РАЗВИТИЯ №24»

Принята на заседании методического совета « $_30$ » 08 2022г. Протокол  $N_2$ 1\_

Утверждаю: Директор \_\_\_\_\_\_ Н.Н. Кривошеева Приказ № 511\_ от «\_\_31\_\_»\_08\_\_2022\_\_г.

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА Физкультурно-спортивной направленности «Легкая атлетика»

Возраст обучающихся: 7-8 лет Срок реализации: 1 год

Автор: Лесык Светлана Николаевна, педагог дополнительного образования

#### 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 соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года», Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, Порядка осуществления образовательной организации И деятельности ПО дополнительным образовательным программам, утвержденного приказом России 09.11.2018г. №196, Минпросвещения Санитарно-OT СП 3.1/2.4.3598-20 эпидемиологических правил «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» (далее - санитарные требования), а также Устава и локальных актов учреждения.

**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) – педагог по физической культуре и спорту.

**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. 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 духовноразвития нравственного воспитания И (коллективизм, толерантность, др.); сознательная дисциплина развитие эстетических качеств, И 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.<u>Предметные:</u> обучить техники легкоатлетических и спортивно игровых упражнений.
- 2. Метапредметные: развивать и совершенствовать физические качества.
- 3. <u>Личностные:</u> воспитывать дисциплину, трудолюбие, коллективизм и упорство, формирование теоретических знаний по физической культуре и специальных знаний по легкой атлетики.

Сроки реализации программы: 1 год (36 недель) - 108 часов

**Адресат программы.** Данная программа предусмотрена для детей 7 – 9 лет. Наполняемость групп от 10 до 15 человек.

**Режим занятий.** Занятия проводятся 3 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: тестирование.

Итоговая аттестация определяет уровень достижений обучающихся по завершению освоения дополнительной общеобразовательной программы с целью определения изменения уровня развития детей и проводиться 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:

<u>1 подгруппа</u> <u>2 подгруппа</u>

Понедельник: 13.30 - 14.10 Понедельник: 14.20 - 15.00

Среда: 13.30 - 14.10 Среда: 14.20 - 15.00

Пятница: 13.30 - 14.10 Четверг: 14.20 - 15.00

### Учебный план

N	Название раздела	Количе	ство часо	В	Формы
п/п		Всего	Теория	Практика	контроля
1.	Основы знаний	4ч.	2ч.	2ч.	Анкетирование,
1.1.	Техника выполнения	4ч.		1ч.	тестирование
	разучиваемых упражнений				
1.2.	Основные упражнения для			1ч.	
	развития физических качеств				
1.3.	Правила поведения на занятиях		1ч.		
	легкой атлетики				
1.4	Основные положения правил по		1ч.		
	бегу, прыжкам и метанию.				
2.	Способы двигательной	101ч.	5ч.	96ч.	
	деятельности (умения, навыки,				
	двигательные способности)				
2.1	Бег на короткие дистанции:	17ч.	2ч.	15ч.	Тестирование,
	· беговые упражнения.				соревнования
	· высокий старт, стартовый				
	разгон,				
	· бег с высокого старта,				
	· бег с ходу,				
	· подвижные игры и эстафеты с				
	бегом.				
2.2	Прыжок в длину с разбега	25ч.	1ч.	24ч.	Тестирование,
	способом «согнув ноги»:				соревнования
	· прыжковые упражнения,				
	· прыжки в длину 7-9 шагов				
	разбега.				
	· подвижные игры и эстафеты с				
	прыжками и преодоление				
	препятствий.				
	Прыжок в высоту с разбега	26ч.	1ч.	15ч.	
	способом «перешагивание»:				
	· прыжковые упражнения,				
	· прыжки вверх со сменой				
	положения ног в воздухе,				
	• подвижные игры и эстафеты с				
	прыжками и преодоление				
	препятствий.				
2.3.	Метание малого мяча:	33ч.	1ч.	32ч.	Тестирование
	• с места, с одного шага,				

3.	<ul> <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> Тестирование физической	3ч.		3ч.	Тестирование
3.	подготовленности учащихся	34.		34.	тестирование
3.1	Бег 30 метров с высокого старта Прыжок в длину с места Челночный бег 3х10 м. Наклон вперед из положения сидя на полу	2ч.	-	2ч.	
	Заключительное занятие	1ч.	-	1ч.	Соревнования, фестиваль
	Итого	108ч.	7ч.	101ч.	_

# **Календарный учебный график** (1 подгруппа) (занятия проводятся, согласно утвержденного расписания и учебного графика на 2022-2023 учебный год)

<b>№</b> п\п	Дата	Тема занятия	Колич-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля		
	Раздел: Бег на короткие дистанции							
1	02.09.22	Техника безопасности на занятии легкой атлетикой.	1	Учебно- познавате льное	Спорт. площадка	Опрос		
2	05.09.22	Техника бега в медленном темпе.	1	Трениров очное	Спорт. площадка	Тестирова ние		
3	07.09.22	Техника бега в быстром темпе.	1	Трениров очное	Спорт. площадка			
4	09.09.22	Бег на месте на передней части стопы 5с. С переходом на бег в быстром темпе, тест бег 30 метров	1	Трениров очное	Спорт. площадка			
5	12.09.22	Бег по "узкому коридору" в медленном темпе, тест на гибкость	1	Трениров очное	Спорт. площадка			
6	14.09.22	Бег по "узкому коридору" в среднем темпе, тес прыжок в длину	1	Трениров очное	Спорт. площадка	Игра		
7	16.09.22	Бег по "узкому коридору" 30-40 см. в среднем темпе. Соревнования «Веселые старты»	1	Трениров очное	Спорт. площадка			
8	19.09.22	Первичная диагностика: бег 30 метров, прыжок в	1	Трениров очное	Спорт. площадка			

		длину с места, наклон в положении сидя.				
9	21.09.22	Бег по прямой линии. Эстафеты с бегом.	1	Соревнов ание	Спорт. площадка	Соревнов ания
10	23.09.22	Бег по разметкам (кружочки) - интервал между элементами 60 - 80 см.	1	Трениров очное	Спорт. площадка	
11	26.09.22	Бег по разметкам (поперечные линии) - интервал между элементами 60 - 80 см.	1	Трениров очное	Спорт. зал	
12	28.09.22	Бег по разметкам (кружочки) - интервал между элементами 100 см.	1	Трениров очное	Спорт. зал	
13	30.09.22	Подвижные игры и эстафеты с бегом. Подготовка к сдачи норм ГТО	1	Трениров очное	Спорт. зал	
14	03.10.22	Бег по прямой линии. Эстафеты с бегом.	1	Соревнов ание	Спорт. зал	Игра
15	05.10.22	Соревнования «Дружная семья» (с родителями)	1	Трениров очное	Спорт. зал	Соревнов ания
16	07.10.22	Бег на короткие дистанции	1	Трениров очное	Спорт. зал	
17	10.10.22	Игры с бегом и преодолением препятствий.	1	Трениров очное	Спорт. зал	
18	12.10.22	Длительный бег (тест)	1	Соревнов ание	Спорт. зал	
19	14.10.22	Бег с ускорением.	1	Соревнов ание	Спорт. зал	
		Раздел: Прыжок в длину	у с разбега	"согнув ноги	["	
20	17.10.22	Техника безопасности на занятии легкой атлетикой.	1	Трениров очное	Спорт. зал	Игра – соревнова
21	19.10.22	Техника прыжка в длину с места.	1	Трениров очное	Спорт. зал	ние
22	21.10.22	Толчок и приземление. Подготовка к Всероссийской олимпиаде по физической культуре для обучающихся 1-4 классов «Выше, сильнее, быстрее»	1	Трениров очное	Спорт. зал	
23	24.10.22	Всероссийская олимпиада по физической культуре для обучающихся 1-4 классов «Выше, сильнее, быстрее» Полоса препятствий.	1	Трениров очное	Спорт. зал	
24	26.10.22	По фазовое разучивание прыжка с места.	1	Трениров очное	Спорт. зал	

	7	1	1			
25	28.10.22	Перепрыгивание через	1	Трениров	Спорт.	
	20.10.22	гимнастические скамейки.		очное	зал	
26		Отработка техники	1	Трениров	Спорт.	
	31.10.22	приземление. Подготовка к		очное	зал	
		сдачи норм ГТО.				
27	02.11.22	Спрыгивание с высоты 70	1	Трениров	Спорт.	
	02.11.22	CM.		очное	зал	
28	07.11.22	Бег с переменой	1	Флешмоб	Актовый	Соревнов
	07.11.22	направления.			зал	ание
29		Игры с прыжками.	1	Трениров	Спорт.	Тестирова
	09.11.22	Подготовка к сдачи норм		очное	зал	ние
		ГТО				
30		Игры и эстафеты с бегом и	1	Трениров	Спорт.	
	11.11.22	прыжками «Мама, я		очное	зал	
		спортивная семья»				
31	14 11 22	Техника приземления.	1	Трениров	Спорт.	
	14.11.22	1		очное	зал	
32	16 11 00	Прыжок с разбега методом	1	Трениров	Спорт.	Игра
	16.11.22	"согнув ноги".		очное	зал	1
33	10.11.00	Спрыгивание и	1	Трениров	Спорт.	
	18.11.22	запрыгивание на предметы.		очное	зал	
34		Чередование прыжка с	1	Трениров	Спорт.	1
	21.11.22	заданием.	-	очное	зал	
35		Спрыгивание с высоты,	1	Трениров	Спорт.	Опрос
	23.11.22	перепрыгивание.	1	очное	зал	Опрос
36		Игры с прыжками и бегом.	1	Флешмоб	Актовый	-
	25.11.22	Участие в флэш-мобе «Наш	1	# Memmoo	зал	
	23.11.22	выбор – здоровье!»			30.1	
37		Соревнования «Я с мамой –	1	Соревнов	Спорт.	Соревнов
37	28.11.22	спортсмены!» (с	1	ания	зал	ания
	20.11.22	родителями)		dilini	30.1	апил
38		Чередование прыжков (в	1	Трениров	Спорт.	-
30	30.11.22	длину, высоту).	1	очное	зал	
39		Круговая тренировка.	1	Трениров	Спорт.	-
	02.12.22	Участие в акции «Мы за	1	очное	зал	
	02.12.22	здоровый образ жизни!»		0-11100	34.1	
40		Запрыгивание на	1	Трениров	Спорт.	-
+0	05.12.22	гимнастическую скамью,	1	очное	зал	
	05.12.22	силовые упражнения.		0-11100	San	
41		Работа по станциям.	1	Трениров	Спорт.	
+1	07.12.22	таоота по станциям.	1	очное	зал	
42		Игры с прыжками.	1	Трениров	Спорт.	Игра -
1 72		Оформление газеты «Спорт	1	очное	-	соревнова
	09.12.22	- это жизнь!» (с		UHHUC	зал	ния
		родителями)				пил
43		Закрепление техники	1	Трениров	Спорт.	
43	12.12.22	отталкивания и	1	очное	-	
	12.12.22			UHHUC	зал	
44		приземления. Комплекс силовых	1	Трациров	Спорт	
44	14.12.22		1	Трениров	Спорт.	
	14.12.22	упражнений с		очное	зал	
15		утяжелителями.	1	Tnouvrnon	CHORE	
45	16.12.22	Круговая тренировка.	1	Трениров	Спорт.	
				очное	зал	

		Раздел: Прыжок в высоту	с разбега «п	перешагиван	ие»	
46	19.12.22	Техника прыжка в высоту с разбега "перешагивание".	1	Трениров	Спорт. зал	Соревнов ания
47	21.12.22	Техника отталкивание в сочетании с 2-3 шагами.	1	Трениров очное	Спорт. зал	<b>W</b>
48	23.12.22	По фазовое разучивание прыжка в высоту "перешагивание".	1	Трениров очное	Спорт. зал	
49	26.12.22	Перешагивание .  Соревнование «Мама, папа, я - спортивная семья!» (с родителями)	1	Трениров очное	Спорт. площадка	
50	28.12.22	«Новогодние состязания »Круговая тренировка.	1	Трениров очное	Спорт. зал	
51	30.12.22	Полоса препятствий 5 предметов.	1	Трениров очное	Спорт. зал	
52	09.01.23	Прыжки с преодолением препятствий	1	Трениров очное	Спорт. зал	Игра
53	11.01.23	Спрыгивание и запрыгивание на предметы.	1	Трениров очное	Спорт. зал	
54	13.01.23	Переход через гимнастическую скамейку перешагиванием.	1	Соревнов ание	Спорт. зал	
55	16.01.23	Прыжки вперед назад через низкую планку.	1	Трениров очное	Спорт. зал	
56	18.01.23	Техника приземления.	1	Трениров очное	Спорт. зал	Соревнов ания
57	20.01.23	Маховые упражнения, игры с прыжками.	1	Трениров очное	Спорт. зал	
58	23.01.23	Перешагивание через планку, приземление на толчковую ногу.	1	Флешмоб	Спорт. зал	
59	25.01.23	Чередующая ходьба по отметкам.	1	Трениров очное	Спорт. зал	
60	27.01.23	Игры с прыжками и бегом. Соревнования	1	Трениров очное	Спорт. зал	Турнир
61	30.01.23	Квест «Веселая зима» (с родителями)	1	Соревнов ание	Спорт. площадка	
62	01.02.23	Чередование прыжков (в длину, высоту).	1	Трениров очное	Спорт. зал	Игра- соревнова
63	03.02.23	Круговая тренировка. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	Трениров очное	Спорт. зал	ния
64	06.02.23	Запрыгивание на гимнастическую скамью, силовые упражнения.	1	Трениров очное	Спорт. зал	Тестирова ние
65	08.02.23	Работа по станциям. Участие в флэш-мобе «»	1	Соревнов ание	Спорт. зал	
66	10.02.23	Игры с прыжками.	1	Трениров очное	Спорт. зал	
67	13.02.23	Закрепление техники отталкивания и	1	Трениров очное	Спорт. зал	

	]	приземления.				
68	15.02.23	Круговая тренировка.	1	Трениров очное	Спорт. зал	
69	17.02.23	Полоса препятствий 5 предметов.	1	Соревнов ание	Спорт. зал	Соревнов ания
70	20.02.23	Прыжки с преодолением препятствий	1	Трениров очное	Спорт. зал	
71		Перешагивание с трех	1	Трениров	Спорт.	
	22.02.23	шагов через планку, приземление на толчковую ногу.		очное	зал	
72	27.02.23	Прыжки с преодолением препятствий Спортивный праздник «Один день армейской жизни» (с родителями)	1	Трениров очное	Спорт. площадка	
	1	Раздел: Метан	ие малого і	мяча	T	T
73	01.03.23	Техника безопасности на занятии легкой атлетикой.	1	Трениров очное	Спорт. зал	Соревнов ания
74	03.03.23	Техника метания малого мяча	1	Трениров очное	Спорт. зал	
75	06.03.23	По фазовое разучивание упражнения.	1	Флешмоб	Спорт. зал	
76	10.03.23	Положение рук при бросковом положении.	1	Трениров очное	Спорт. зал	
77	13.03.23	Техника выбрасывания мяча.	1	Трениров очное	Спорт. зал	Турнир
78	15.03.23	Бросковое движение из - за головы с места.	1	Соревнов ание	Спорт. зал	
79	17.03.23	Бросковое движение из - за головы с нескольких шагов.	1	Трениров очное	Спорт. зал	Игра- соревнова
80	20.03.23	Полоса препятствий 5 предметов.	1	Трениров очное	Спорт. зал	ния
81	22.03.23	Соревнования. Подготовка к сдачи норм ГТО.	1	Соревнов ания	Спорт. зал	Тестирова ние
82	24.03.23	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1	Соревнов ание	Спорт. зал	
83	27.03.23	Игры с мячом. Подготовка к олимпиаде по физической культуре	1	Трениров очное	Спорт. зал	
84	29.03.23	Упражнения с набивным мячом.	1	Трениров очное	Спорт. зал	
85		Бег с ускорением. Участие	1	Трениров	Спорт.	
	31.03.23	в олимпиаде школьников 1-4 класс по физической культуре		очное	зал	
86	03.04.23	Бросок набивного мяча из- за головы.	1	Соревнов ание	Спорт. зал	Соревнов ания
87	05.04.23	Соревнование "Метко в цель". Интеллектуальная игра по физической культуре «Знатоки	1	Трениров очное	Спорт. зал	

	]	здоровья» ( с родителями)				
88	07.04.02	Метание в цель с	1	Трениров	Спорт.	
	07.04.23	преодоление препятствий.		очное	зал	
89	10.04.02	Метание мяча вперед -	1	Трениров	Спорт.	
	10.04.23	вверх.		очное	зал	
90	12.04.22	Тест - бег 30 метров с	1	Трениров	Спорт.	Тестирова
	12.04.23	высокого старта		очное	зал	ние
91	14.04.22	Спортивный праздник	1	Трениров	Спорт.	
	14.04.23	«Первые шаги в космом»		очное	зал	
92	17.04.22	Полоса препятствий 5	1	Трениров	Спорт.	
	17.04.23	предметов.		очное	зал	
93	19.04.23	Тест -прыжок в длину с	1	Трениров	Спорт.	
	19.04.23	места.		очное	зал	
94		Круговая тренировка.	1	Трениров	Спорт.	
	21.04.23	Состязание «Здоровье		очное	площадка	
		Югры» (с родителями)				
95	24.04.23	Тест - челночный бег 3х10	1	Трениров	Спорт.	
	24.04.23	M.		очное	зал	
96	26.04.23	Полоса препятствий 5	1	Трениров	Спорт.	
	20.04.23	предметов.		очное	зал	
97	28.04.23	Тест -наклон вперед из	1	Трениров	Спорт.	
	26.04.23	положения сидя на полу		очное	зал	
98	03.05.23	Соревнование "Метко в	1	Соревнов		Игра
	03.03.23	цель".		ания		
99		Спортивные состязания	1	Трениров	Спорт.	
	05.05.23	«Солдат – защитник		очное	зал	
		Родины»				
100	10.05.23	Круговая тренировка.	1	Трениров	Спорт.	
	10.03.23			очное	зал	
101	12.05.23	Полоса препятствий 5	1	Трениров	Спорт.	
	12.00.20	предметов.		очное	зал	
102	15.05.23	Прыжки с преодолением	1	Трениров	Спорт.	
	10.00.20	препятствий		очное	зал	
103	17.05.23	Метание в цель с	1	Соревнов	Спорт.	Соревнов
	17,100,120	преодоление препятствий.		ание	зал	ания
104		Итоговая аттестация:	1	Трениров	Спорт.	
	19.05.23	прыжок в длину, наклон		очное	зал	
		туловища из положения				
107		стоя.			G	
105		Соревнование "Метко в	1	Трениров	Спорт.	
	22.05.23	цель". Работа над		очное	площадка	
		ошибками, допущенными				
100		при сдаче тестов.	1	T	C	
106	24.05.22	Закрепить технику	1	Трениров	Спорт.	Фестиваль
	24.05.23	отведение руки и		очное	площадка	ФССТИВаль
107		выбрасывание.	1	T	C	
107	26.05.23	«Вершина Олимпа»	1	Трениров	Спорт.	
100		(награждение)	1	ОЧНОЕ	площадка	
108	29.05.23	Праздник "Выше, сильнее,	1	Итоговое		
		быстрее" (с родителями)	1			

### Календарный учебный график (2 подгруппа)

(занятия проводятся, согласно утвержденного расписания и учебного графика на 2022-2023 учебный год)

<b>№</b> п\п	Дата	Тема занятия	Колич-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
		<b>Раздел:</b> Бег на коротки	и пристанции при при при при при при при при при п	И		
1	01.09.22	Техника безопасности на занятии легкой атлетикой.	1	Учебно- познавате льное	Спорт. площадка	Опрос
2	05.09.22	Техника бега в медленном темпе.	1	Трениров очное	Спорт. площадка	Тестирова ние
3	07.09.22	Техника бега в быстром темпе.	1	Трениров очное	Спорт. площадка	
4	08.09.22	Бег на месте на передней части стопы 5с. С переходом на бег в быстром темпе, тест бег 30 метров	1	Трениров очное	Спорт. площадка	
5	12.09.22	Бег по "узкому коридору" в медленном темпе, тест на гибкость	1	Трениров очное	Спорт. площадка	
6	14.09.22	Бег по "узкому коридору" в среднем темпе, тес прыжок в длину	1	Трениров очное	Спорт. площадка	Игра
7	15.09.22	Бег по "узкому коридору" 30-40 см. в среднем темпе. Соревнования «Веселые старты»	1	Трениров очное	Спорт. площадка	
8	19.09.22	Первичная диагностика: бег 30 метров, прыжок в длину с места, наклон в положении сидя.	1	Трениров очное	Спорт. площадка	
9	21.09.22	Бег по прямой линии. Эстафеты с бегом.	1	Соревнов ание	Спорт. площадка	Соревнов ания
10	22.09.22	Бег по разметкам (кружочки) - интервал между элементами 60 - 80 см.	1	Трениров очное	Спорт. площадка	
11	26.09.22	Бег по разметкам (поперечные линии) - интервал между элементами 60 - 80 см.	1	Трениров очное	Спорт. зал	
12	28.09.22	Бег по разметкам (кружочки) - интервал между элементами 100 см.	1	Трениров очное	Спорт. зал	
13	29.09.22	Подвижные игры и эстафеты с бегом. Подготовка к сдачи норм ГТО	1	Трениров очное	Спорт. зал	
14	03.10.22	Бег по прямой линии.	1	Соревнов	Спорт.	Игра

	]	Эстафеты с бегом.		ание	зал	
15	0 - 10 - 1	Соревнования «Дружная	1	Трениров	Спорт.	Соревнов
10	05.10.22	семья» (с родителями)	1	очное	зал	ания
16		Бег на короткие дистанции	1	Трениров	Спорт.	
10	06.10.22	Вет на короткие дистанции	1	очное	зал	
17		Игры с бегом и	1	Трениров	Спорт.	1
1,	10.10.22	преодолением препятствий.	1	очное	зал	
18		Длительный бег (тест)	1	Соревнов	Спорт.	-
10	12.10.22	Zimresibilibin oer (reer)	1	ание	зал	
19		Бег с ускорением.	1	Соревнов	Спорт.	1
1)	13.10.22	Вег с ускорением:	1	ание	зал	
		Раздел: Прыжок в длину	с разбега			
20		Техника безопасности на	1	Трениров	Спорт.	Игра –
	17.10.22	занятии легкой атлетикой.		очное	зал	соревнова
21		Техника прыжка в длину с	1	Трениров	Спорт.	ние
21	19.10.22	места.	1	очное	зал	
22		Толчок и приземление.	1	Трениров	Спорт.	
		Подготовка к	1	очное	зал	
		Всероссийской олимпиаде		o moe	3031	
	20.10.22	по физической культуре				
	20.10.22	для обучающихся 1-4				
		классов «Выше, сильнее,				
		быстрее»				
22		-	1	Tanan	Cronn	_
23		Всероссийская олимпиада	1	Трениров	Спорт.	
		по физической культуре		очное	зал	
	24.10.22	для обучающихся 1-4				
	24.10.22	классов «Выше, сильнее,				
		быстрее» Полоса				
		препятствий.				
24		По фазовое разучивание	1	Трениров	Спорт.	-
21	26.10.22	прыжка с места.	1	очное	зал	
25		Перепрыгивание через	1	Трениров	Спорт.	-
23	27.10.22	гимнастические скамейки.	1	очное	зал	
26		Отработка техники	1	Трениров	Спорт.	1
20	31.10.22	приземление. Подготовка к	1	очное	зал	
	31.10.22	сдачи норм ГТО.		0 11100	Juli	
27	00.11.55	Спрыгивание с высоты 70	1	Трениров	Спорт.	1
	02.11.22	CM.	-	очное	зал	
28	02.11.22	Бег с переменой	1	Флешмоб	Актовый	Соревнов
	03.11.22	направления.			зал	ание
29		Игры с прыжками.	1	Трениров	Спорт.	Тестирова
	07.11.22	Подготовка к сдачи норм		очное	зал	ние
		ГТО				
30	00 11 22	Игры и эстафеты с бегом и	1	Трениров	Спорт.	1
	09.11.22	прыжками.		очное	зал	
31	10 11 22	Техника приземления.	1	Трениров	Спорт.	]
	10.11.22			очное	зал	
32	14 11 22	Прыжок с разбега методом	1	Трениров	Спорт.	Игра
	14.11.22	"согнув ноги".		очное	зал	1
33	16 11 22	Спрыгивание и	1	Трениров	Спорт.	1
	16.11.22	запрыгивание на предметы.		очное	зал	

34	17.11.22	Чередование прыжка с заданием.	1	Трениров очное	Спорт. зал	
35			1	Трениров	Спорт.	Опрос
33	21.11.22	Спрыгивание с высоты, перепрыгивание.	1	очное	зал	Onpoc
36		Игры с прыжками и бегом.	1	Флешмоб	Актовый	
	23.11.22	Участие в флэш-мобе «Наш	i		зал	
		выбор – здоровье!»	i			
37		Соревнования «Я с мамой –	1	Соревнов	Спорт.	Соревно
	24.11.22	спортсмены!» (с	1	ания	зал	ания
	21.11.22	родителями)	İ	willist	36.51	ullin
38		Чередование прыжков (в	1	Трениров	Спорт.	
30	28.11.22	длину, высоту).	1	очное	зал	
20		• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	1			
39	20 11 22	Круговая тренировка.	1	Трениров	Спорт.	
	30.11.22	Участие в акции «Мы за	i	очное	зал	
		здоровый образ жизни!»				
40		Запрыгивание на	1	Трениров	Спорт.	
	01.12.22	гимнастическую скамью,	i	очное	зал	
		силовые упражнения.				
41	05.12.22	Работа по станциям.	1	Трениров	Спорт.	
	05.12.22		<u></u>	очное	зал	
42		Игры с прыжками.	1	Трениров	Спорт.	Игра -
	07.10.00	Оформление газеты «Спорт	i	очное	зал	соревнов
	07.12.22	- это жизнь !» (c	i			ния
		родителями)	İ			
43		Закрепление техники	1	Трениров	Спорт.	
73	08.12.22	отталкивания и	1	очное	зал	
	00.12.22		i	Очнос	San	
44		приземления.	1	Тпоууулог	Стопт	
44	10 10 00	Комплекс силовых	1	Трениров	Спорт.	
	12.12.22	упражнений с	i	очное	зал	
		утяжелителями.				
45	14.12.22	Круговая тренировка.	1	Трениров	Спорт.	
	1			очное	зал	
		Раздел: Прыжок в высоту о	с разбега «	«перешагиван	ие»	
		T I				
46	15 10 00	Техника прыжка в высоту с	1	Трениров	Спорт.	Соревно
46	15.12.22		1	Трениров очное	Спорт. зал	Соревно
		Техника прыжка в высоту с разбега "перешагивание".	1	очное	зал	-
	15.12.22 19.12.22	Техника прыжка в высоту с разбега "перешагивание". Техника отталкивание в			зал Спорт.	-
47		Техника прыжка в высоту с разбега "перешагивание". Техника отталкивание в сочетании с 2-3 шагами.	1	очное Трениров очное	зал Спорт. зал	-
47	19.12.22	Техника прыжка в высоту с разбега "перешагивание". Техника отталкивание в сочетании с 2-3 шагами. По фазовое разучивание		очное Трениров очное Трениров	зал Спорт. зал Спорт.	-
46 47 48		Техника прыжка в высоту с разбега "перешагивание". Техника отталкивание в сочетании с 2-3 шагами. По фазовое разучивание прыжка в высоту	1	очное Трениров очное	зал Спорт. зал	-
47 48	19.12.22	Техника прыжка в высоту с разбега "перешагивание". Техника отталкивание в сочетании с 2-3 шагами. По фазовое разучивание прыжка в высоту "перешагивание".	1	очное Трениров очное Трениров очное	зал Спорт. зал Спорт. зал	-
47 48	19.12.22	Техника прыжка в высоту с разбега "перешагивание". Техника отталкивание в сочетании с 2-3 шагами. По фазовое разучивание прыжка в высоту "перешагивание". Соревнование «Мама, папа,	1	очное Трениров очное Трениров очное Трениров	зал Спорт. зал Спорт. зал Спорт.	-
47 48	19.12.22	Техника прыжка в высоту с разбега "перешагивание". Техника отталкивание в сочетании с 2-3 шагами. По фазовое разучивание прыжка в высоту "перешагивание". Соревнование «Мама, папа, я - спортивная семья!» (с	1	очное Трениров очное Трениров очное	зал Спорт. зал Спорт. зал	-
47 48 49	19.12.22	Техника прыжка в высоту с разбега "перешагивание". Техника отталкивание в сочетании с 2-3 шагами. По фазовое разучивание прыжка в высоту "перешагивание". Соревнование «Мама, папа, я - спортивная семья!» (с родителями)	1 1	очное Трениров очное Трениров очное Трениров очное	зал Спорт. зал Спорт. зал Спорт. площадка	-
47 48	19.12.22	Техника прыжка в высоту с разбега "перешагивание". Техника отталкивание в сочетании с 2-3 шагами. По фазовое разучивание прыжка в высоту "перешагивание". Соревнование «Мама, папа, я - спортивная семья!» (с родителями) «Новогодние состязания».	1	очное Трениров очное Трениров очное Трениров очное Трениров	зал Спорт. зал Спорт. зал Спорт. площадка Спорт.	-
47 48 49 50	19.12.22 21.12.22 22.12.22	Техника прыжка в высоту с разбега "перешагивание".  Техника отталкивание в сочетании с 2-3 шагами.  По фазовое разучивание прыжка в высоту "перешагивание".  Соревнование «Мама, папа, я - спортивная семья!» (с родителями)  «Новогодние состязания».  Круговая тренировка.	1 1 1	очное Трениров очное Трениров очное Трениров очное Трениров очное	зал Спорт. зал Спорт. зал Спорт. площадка Спорт. зал	-
47 48 49	19.12.22 21.12.22 22.12.22 26.12.22	Техника прыжка в высоту с разбега "перешагивание". Техника отталкивание в сочетании с 2-3 шагами. По фазовое разучивание прыжка в высоту "перешагивание". Соревнование «Мама, папа, я - спортивная семья!» (с родителями) «Новогодние состязания». Круговая тренировка. Полоса препятствий 5	1 1	очное Трениров очное Трениров очное Трениров очное Трениров очное Трениров очное Трениров	зал Спорт. зал Спорт. зал Спорт. площадка Спорт. зал Спорт. спорт. спорт.	-
47 48 49 50 51	19.12.22 21.12.22 22.12.22	Техника прыжка в высоту с разбега "перешагивание".  Техника отталкивание в сочетании с 2-3 шагами.  По фазовое разучивание прыжка в высоту "перешагивание".  Соревнование «Мама, папа, я - спортивная семья!» (с родителями)  «Новогодние состязания».  Круговая тренировка.	1 1 1 1	очное Трениров очное Трениров очное Трениров очное Трениров очное Трениров очное Трениров очное	зал Спорт. зал Спорт. зал Спорт. площадка Спорт. зал	-
47 48 49 50	19.12.22 21.12.22 22.12.22 26.12.22 28.12.22	Техника прыжка в высоту с разбега "перешагивание". Техника отталкивание в сочетании с 2-3 шагами. По фазовое разучивание прыжка в высоту "перешагивание". Соревнование «Мама, папа, я - спортивная семья!» (с родителями) «Новогодние состязания». Круговая тренировка. Полоса препятствий 5	1 1 1	очное Трениров очное Трениров очное Трениров очное Трениров очное Трениров очное Трениров	зал Спорт. зал Спорт. зал Спорт. площадка Спорт. зал Спорт. спорт. спорт.	-
47 48 49 50 51	19.12.22 21.12.22 22.12.22 26.12.22	Техника прыжка в высоту с разбега "перешагивание".  Техника отталкивание в сочетании с 2-3 шагами.  По фазовое разучивание прыжка в высоту "перешагивание".  Соревнование «Мама, папа, я - спортивная семья!» (с родителями)  «Новогодние состязания».  Круговая тренировка.  Полоса препятствий 5 предметов.	1 1 1 1	очное Трениров очное Трениров очное Трениров очное Трениров очное Трениров очное Трениров очное	зал Спорт. зал Спорт. зал Спорт. площадка Спорт. зал Спорт. зал Спорт. зал	ания
47 48 49 50 51	19.12.22 21.12.22 22.12.22 26.12.22 28.12.22	Техника прыжка в высоту с разбега "перешагивание".  Техника отталкивание в сочетании с 2-3 шагами.  По фазовое разучивание прыжка в высоту "перешагивание".  Соревнование «Мама, папа, я - спортивная семья!» (с родителями)  «Новогодние состязания». Круговая тренировка.  Полоса препятствий 5 предметов.  Прыжки с преодолением	1 1 1 1	очное Трениров очное Трениров очное Трениров очное Трениров очное Трениров очное Трениров очное Трениров	зал Спорт. зал Спорт. зал Спорт. площадка Спорт. зал Спорт. зал Спорт. зал Спорт.	

54	1	Переход через	1	Соревнов	Спорт.	
34	11.01.23	гимнастическую скамейку	1	ание	зал	
	11.01.23	перешагиванием.		unite	36.51	
55		Прыжки вперед назад через	1	Трениров	Спорт.	
	12.01.23	низкую планку.	1	очное	зал	
56		Техника приземления.	1	Трениров	Спорт.	Соревнов
	16.01.23	техника приземления.	1	очное	зал	ания
57		Маховые упражнения, игры	1	Трениров	Спорт.	шии
37	18.01.23	с прыжками.	1	очное	зал	
58		Перешагивание через	1	Флешмоб	Спорт.	
30	19.01.23	планку, приземление на	1	Флешмоо	зал	
	17.01.23	толчковую ногу.			36.51	
59		Чередующая ходьба по	1	Трениров	Спорт.	
	23.01.23	отметкам.	1	очное	зал	
60		Игры с прыжками и бегом.	1			Турнир
00	25.01.23	Соревнования	1	Трениров очное	Спорт.	т урнир
61			1		Зал	
01	26.01.23	`	1	Соревнов	Спорт.	
	20.01.23	родителями)		ание	площадка	
62		Чередование прыжков (в	1	Трениров	Спорт.	Игра-
02	30.01.23	длину, высоту).	-	очное	зал	соревнова
63		Круговая тренировка.	1	Трениров	Спорт.	ния
0.5	01.02.23	Подготовка к сдаче норм	•	очное	зал	111271
	01.02.20	ГТО.			36.01	
64		Запрыгивание на	1	Трениров	Спорт.	Тестирова
	02.02.23	гимнастическую скамью,	1	очное	зал	ние
	02.02.23	силовые упражнения.		o moe	36.51	11110
65		Работа по станциям.	1	Соревнов	Спорт.	
00	06.02.23	Участие в флэш-мобе «»	-	ание	зал	
66		Игры с прыжками.	1	Трениров	Спорт.	
	08.02.23		-	очное	зал	
67		Закрепление техники	1	Трениров	Спорт.	
	09.02.23	отталкивания и	_	очное	зал	
	0710-1-2	приземления.				
68		Круговая тренировка.	1	Трениров	Спорт.	
	13.02.23	ry r · r ·		очное	зал	
69		Полоса препятствий 5	1	Соревнов	Спорт.	Соревнов
	15.02.23	предметов.	_	ание	зал	ания
70		Прыжки с преодолением	1	Трениров	Спорт.	•
, 0	16.02.23	препятствий	-	очное	зал	
71		Перешагивание с трех	1	Трениров	Спорт.	
. 1	20.02.55	шагов через планку,	-	очное	зал	
	20.02.23	приземление на толчковую			3301	
		ногу.				
72		Прыжки с преодолением	1	Трениров	Спорт.	
		препятствий Спортивный	*	очное	площадка	
	22.02.23	праздник «Один день			шощиди	
		армейской жизни» (с				
		родителями)				
	I	Раздел: Метан	ие малого	мяча	<u> </u>	1
73		Техника безопасности на	1	Трениров	Спорт.	Соревнов
	27.02.23	занятии легкой атлетикой.		очное	зал	ания
74	01.03.23	Техника метания малого	1	Трениров	Спорт.	
· · ·	52.02.20			- r • p o b		<u> </u>

		мяча		очное	зал	
75		По фазовое разучивание	1	Флешмоб	Спорт.	
, 5	02.03.23	упражнения.	•	1 Maintee	зал	
76	0 1 0 2 2 2	Положение рук при	1	Трениров	Спорт.	
	06.03.23	бросковом положении.		очное	зал	
77	00.00.00	Техника выбрасывания	1	Трениров	Спорт.	Турнир
	09.03.23	мяча.		очное	зал	- J FP
78		Бросковое движение из - за	1	Соревнов	Спорт.	
	13.03.23	головы с места.		ание	зал	
79		Бросковое движение из - за	1	Трениров	Спорт.	Игра-
	15.03.23	головы с нескольких шагов.		очное	зал	соревнова
80	1 6 00 00	Полоса препятствий 5	1	Трениров	Спорт.	ния
	16.03.23	предметов.	_	очное	зал	
81		Соревнования. Подготовка	1	Соревнов	Спорт.	Тестирова
	20.03.23	к сдачи норм ГТО.		ания	зал	ние
82		Метание малого мяча в	1	Соревнов	Спорт.	
	22.03.23	горизонтальную цель.		ание	зал	
83		Игры с мячом. Подготовка	1	Трениров	Спорт.	
	23.03.23	к олимпиаде по физической		очное	зал	
		культуре				
84	27.02.22	Упражнения с набивным	1	Трениров	Спорт.	
	27.03.23	мячом.		очное	зал	
85		Бег с ускорением. Участие	1	Трениров	Спорт.	
	20.02.22	в олимпиаде школьников 1-		очное	зал	
	29.03.23	4 класс по физической				
		культуре				
86	30.03.23	Бросок набивного мяча из-	1	Соревнов	Спорт.	Соревнов
	30.03.23	за головы.		ание	зал	ания
87		Соревнование "Метко в	1	Трениров	Спорт.	
		цель". Интеллектуальная		очное	зал	
	03.04.23	игра по физической				
		культуре «Знатоки				
		здоровья»				
88	05.04.23	Метание в цель с	1	Трениров	Спорт.	
	03.07.23	преодоление препятствий.		очное	зал	
89	06.04.23	Метание мяча вперед -	1	Трениров	Спорт.	
	00.07.23	вверх.		очное	зал	
90	10.04.23	Тест - бег 30 метров с	1	Трениров	Спорт.	Тестирова
	10.07.23	высокого старта		очное	зал	ние
91	12.04.23	Спортивный праздник	1	Трениров	Спорт.	
	12.07.23			очное	зал	
92	13.04.23	Полоса препятствий 5	1	Трениров	Спорт.	
	13.07.23	предметов.		очное	зал	
93	17.04.23	Тест -прыжок в длину с	1	Трениров	Спорт.	
	11.07.43	места.		очное	зал	
94		Круговая тренировка.	1	Трениров	Спорт.	
	19.04.23	Состязание «Здоровье		очное	площадка	
		Югры» (с родителями)				
95	20.04.23	Тест - челночный бег 3x10	1	Трениров	Спорт.	
	20.07.23	M.		очное	зал	
96	24.04.23	Полоса препятствий 5	1	Трениров	Спорт.	
	2 1.07.23	предметов.		очное	зал	

97	26.04.23	Тест -наклон вперед из положения сидя на полу	1	Трениров очное	Спорт. зал	
98	27.04.23	Соревнование "Метко в цель".	1	Соревнов ания		Игра
99	03.05.23	Метание мяча вперед - вверх.	1	Трениров очное	Спорт. зал	
100	04.05.23	Соревнования «Первые шаги в космос». Круговая тренировка.	1	Трениров очное	Спорт. зал	
101	10.05.23	Полоса препятствий 5 предметов.	1	Трениров очное	Спорт. зал	
102	11.05.23	Прыжки с преодолением препятствий	1	Трениров очное	Спорт. зал	
103	15.05.23	Закрепить технику отведение руки и выбрасывание.	1	Соревнов ание	Спорт. зал	Соревнов ания
104	17.05.23	Итоговая аттестация: прыжок в длину, наклон туловища из положения стоя.	1	Трениров очное	Спорт. зал	
105	18.05.23	Соревнование "Метко в цель". Работа над ошибками, допущенными при сдаче тестов.	1	Трениров очное	Спорт. площадка	
106	22.05.23	Метание в цель с преодоление препятствий.	1	Трениров очное	Спорт. площадка	Фестиваль
107	24.05.23	Праздник "Выше, сильнее, быстрее" (с родителями)	1	Трениров очное	Спорт. площадка	
108	25.05.23	«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 переменой 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 обеспечение

№	Наименование объектов и средств	Число	Примечание
	материально - технического		
	обеспечения		
	Демонстрационнь	іе учебные по	особия
1	Таблицы по стандартам физического		
	развития и физической		10
	подготовленности		Комплекты плакатов по мето-
	Плакаты методические		дике обучения двигательным
			действиям, гимнастическим
			комплексам,
	Портреты выдающихся спортсменов,		общеразвивающим и
	деятелей физической культуры, спорта		корригирующим упражнениям
	и олимпийского движения		
	Технические с	редства (ТС	0)
2	Магнитофон	1	
	Мегафон		
	Экран	1	
	Видеопроектор	1	
	Компьютер	1	

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

### 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. Озерецкая Е. «Олимпийские игры», Москва, 2020

Приложение № 1 Уровень физической подготовленности обучающихся 7-10 лет

№	СИ	Контрольное	Возраст,	Уровень развития физических качеств		Уровень развития физических качеств	
п/	Физически	упражнение (тест)	лет				
П	$\Phi_{\mathrm{M}}$			де	вочки	мальчики	
				Средний	Высокий	Средний	Высокий
1		Бег 30 м, с.	7	7,3 – 6,2	5,6 и менее	7,5 – 6,4	5,8 и менее
	Ie	Техника выполнения: проводится на беговой дорожке линия старта и линия финиша. По команде «на	8	7,0 – 6,0	5,4	7,2 – 6,2	5,6
	остнь	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.	9	6,7 – 5,7	5,1	6,9 - 6,0	5,3
	Скоростные		10	6,5 – 5,6	5,0	6,5 – 5,6	5,2
2		Челночный бег 3x10 м., с.		10,8-10,3	9,9 и менее	11,3 – 10,4	10,2 и менее
	Координационные	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		10,0 -9,5	9,1	10,7 – 10,1	9,7
	Коорд	напряжена, пребывать в полной готовности быстро стартовать. Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу марш (в этот момент педагог включает		9,9 -9,3	8,8	10,3 – 9,7	9,3

		секундомер) трех кратно 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		Прыжок в длину с места см.  Техника выполнения: ученик подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч или чуть уже ширины плеч, затем поднимает руки вверх		115 – 135	155 и более	110 – 130	150 и более
	иловые	чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. После этого плавно, но достаточно быстро опускает руки вниз-назад,		125 – 145	165	125 – 140	155
	Скоростно- силовые	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.  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	ТЬ	Наклон в перед из положения сидя, см. Техника выполнения: на полу обозначается	7	3-5	9 и более	6 – 9	11,5 и более
	Гибкость	центровая и перпендикулярная линии. Сидя на полу ступнями ног следует касаться центровой линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны.	8	3-5	7,5	6 – 9	12,5

Расстояние между ними составляет 20-30 см.	9	3-5	7,5	6 – 9	13,0
выполняется 3 наклона вперед, на 4-м фиксируется					
результат на центровой мерной линии по кончикам					
пальцев, при фиксации этого результата не менее 2-					
секунд. При этом сгибание ног в коленях не					
допускается.	10	4-6	8,5	7 - 10	14,0

