

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 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 организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам, утвержденного приказом Минпросвещения России от 09.11.2018г. №196, Санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические 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 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.
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) - 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 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.

Расписание занятий:1 подгруппа

Понедельник: 13.30 – 14.10

Среда: 13.30 – 14.10

Пятница: 13.30 – 14.10

2 подгруппа

Понедельник: 14.20 – 15.00

Среда: 14.20 – 15.00

Четверг: 14.20 – 15.00

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)	101ч.	5ч.	96ч.	
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.	17ч.	2ч.	15ч.	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.	25ч.	1ч.	24ч.	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.	26ч.	1ч.	15ч.	
2.3.	Метание малого мяча: · с места, с одного шага,	33ч.	1ч.	32ч.	Тестирование

	<ul style="list-style-type: none"> · с двух – трех шагов. · горизонтальную и вертикальную цель, · подвижные игры с элементами метаний, · длительный бег в равномерном темпе. 				
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	108ч.	7ч.	101ч.	

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

№ 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-познавательное	Спорт. площадка	Опрос
2	05.09.22	Техника бега в медленном темпе.	1	Тренировочное	Спорт. площадка	Тестирование
3	07.09.22	Техника бега в быстром темпе.	1	Тренировочное	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	Тренировочное	Спорт. площадка	
5	12.09.22	Бег по "узкому коридору" в медленном темпе, тест на гибкость	1	Тренировочное	Спорт. площадка	
6	14.09.22	Бег по "узкому коридору" в среднем темпе, тест прыжок в длину	1	Тренировочное	Спорт. площадка	Игра
7	16.09.22	Бег по "узкому коридору" 30-40 см. в среднем темпе. Соревнования «Веселые старты»	1	Тренировочное	Спорт. площадка	
8	19.09.22	Первичная диагностика: бег 30 метров, прыжок в	1	Тренировочное	Спорт. площадка	

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

25	28.10.22	Перепрыгивание через гимнастические скамейки.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
26	31.10.22	Отработка техники приземление. Подготовка к сдачи норм ГТО.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
27	02.11.22	Спрыгивание с высоты 70 см.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
28	07.11.22	Бег с переменной направленности.	1	Флешмоб	Актовый зал	Соревнование
29	09.11.22	Игры с прыжками. Подготовка к сдачи норм ГТО	1	Тренировочное	Спорт. зал	Тестирование
30	11.11.22	Игры и эстафеты с бегом и прыжками «Мама, я спортивная семья»	1	Тренировочное	Спорт. зал	
31	14.11.22	Техника приземления.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
32	16.11.22	Прыжок с разбега методом "согнув ноги".	1	Тренировочное	Спорт. зал	Игра
33	18.11.22	Спрыгивание и запрыгивание на предметы.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
34	21.11.22	Чередование прыжка с заданием.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
35	23.11.22	Спрыгивание с высоты, перепрыгивание.	1	Тренировочное	Спорт. зал	Опрос
36	25.11.22	Игры с прыжками и бегом. Участие в флэш-мобе «Наш выбор – здоровье!»	1	Флешмоб	Актовый зал	
37	28.11.22	Соревнования «Я с мамой – спортсмены!» (с родителями)	1	Соревнования	Спорт. зал	Соревнования
38	30.11.22	Чередование прыжков (в длину, высоту).	1	Тренировочное	Спорт. зал	
39	02.12.22	Круговая тренировка. Участие в акции «Мы за здоровый образ жизни!»	1	Тренировочное	Спорт. зал	
40	05.12.22	Запрыгивание на гимнастическую скамью, силовые упражнения.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
41	07.12.22	Работа по станциям.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
42	09.12.22	Игры с прыжками. Оформление газеты «Спорт - это жизнь!» (с родителями)	1	Тренировочное	Спорт. зал	Игра - соревнования
43	12.12.22	Закрепление техники отталкивания и приземления.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
44	14.12.22	Комплекс силовых упражнений с утяжелителями.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
45	16.12.22	Круговая тренировка.	1	Тренировочное	Спорт. зал	

Раздел: Прыжок в высоту с разбега «перешагивание»						
46	19.12.22	Техника прыжка в высоту с разбега "перешагивание".	1	Тренировочное	Спорт. зал	Соревнования
47	21.12.22	Техника отталкивание в сочетании с 2-3 шагами.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
48	23.12.22	По фазовое разучивание прыжка в высоту "перешагивание".	1	Тренировочное	Спорт. зал	
49	26.12.22	Соревнование «Мама, папа, я - спортивная семья!» (с родителями)	1	Тренировочное	Спорт. площадка	
50	28.12.22	«Новогодние состязания»Круговая тренировка.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
51	30.12.22	Полоса препятствий 5 предметов.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
52	09.01.23	Прыжки с преодолением препятствий	1	Тренировочное	Спорт. зал	Игра
53	11.01.23	Спрыгивание и запрыгивание на предметы.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
54	13.01.23	Переход через гимнастическую скамейку перешагиванием.	1	Соревнование	Спорт. зал	
55	16.01.23	Прыжки вперед назад через низкую планку.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
56	18.01.23	Техника приземления.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
57	20.01.23	Маховые упражнения, игры с прыжками.	1	Тренировочное	Спорт. зал	Соревнования
58	23.01.23	Перешагивание через планку, приземление на толчковую ногу.	1	Флешмоб	Спорт. зал	
59	25.01.23	Чередующая ходьба по отметкам.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
60	27.01.23	Игры с прыжками и бегом. Соревнования	1	Тренировочное	Спорт. зал	
61	30.01.23	Квест «Веселая зима» (с родителями)	1	Соревнование	Спорт. площадка	Турнир
62	01.02.23	Чередование прыжков (в длину, высоту).	1	Тренировочное	Спорт. зал	
63	03.02.23	Круговая тренировка. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	Тренировочное	Спорт. зал	Игра-соревнования
64	06.02.23	Запрыгивание на гимнастическую скамью, силовые упражнения.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
65	08.02.23	Работа по станциям. Участие в флэш-мобе «»	1	Соревнование	Спорт. зал	Тестирование
66	10.02.23	Игры с прыжками.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
67	13.02.23	Закрепление техники отталкивания и	1	Тренировочное	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	22.02.23	Перешагивание с трех шагов через планку, приземление на толчковую ногу.	1	Трениров очное	Спорт. зал	
72	27.02.23	Прыжки с преодолением препятствий Спортивный праздник «Один день армейской жизни» (с родителями)	1	Трениров очное	Спорт. площадка	
Раздел: Метание малого мяча						
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 ния
80	20.03.23	Полоса препятствий 5 предметов.	1	Трениров очное	Спорт. зал	
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	31.03.23	Бег с ускорением. Участие в олимпиаде школьников 1-4 класс по физической культуре	1	Трениров очное	Спорт. 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	07.04.23	Метание в цель с преодоление препятствий.	1	Тренировочное	Спорт. зал	Тестирование
89	10.04.23	Метание мяча вперед - вверх.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
90	12.04.23	Тест - бег 30 метров с высокого старта	1	Тренировочное	Спорт. зал	
91	14.04.23	Спортивный праздник «Первые шаги в космос»	1	Тренировочное	Спорт. зал	
92	17.04.23	Полоса препятствий 5 предметов.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
93	19.04.23	Тест -прыжок в длину с места.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
94	21.04.23	Круговая тренировка. Состязание «Здоровье Югры» (с родителями)	1	Тренировочное	Спорт. площадка	
95	24.04.23	Тест - челночный бег 3x10 м.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
96	26.04.23	Полоса препятствий 5 предметов.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
97	28.04.23	Тест -наклон вперед из положения сидя на полу	1	Тренировочное	Спорт. зал	
98	03.05.23	Соревнование "Метко в цель".	1	Соревнования		Игра
99	05.05.23	Спортивные состязания «Солдат – защитник Родины»	1	Тренировочное	Спорт. зал	
100	10.05.23	Круговая тренировка.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
101	12.05.23	Полоса препятствий 5 предметов.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
102	15.05.23	Прыжки с преодолением препятствий	1	Тренировочное	Спорт. зал	Соревнования
103	17.05.23	Метание в цель с преодоление препятствий.	1	Соревнования	Спорт. зал	
104	19.05.23	Итоговая аттестация: прыжок в длину, наклон туловища из положения стоя.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
105	22.05.23	Соревнование "Метко в цель". Работа над ошибками, допущенными при сдаче тестов.	1	Тренировочное	Спорт. площадка	
106	24.05.23	Закрепить технику отведение руки и выбрасывание.	1	Тренировочное	Спорт. площадка	Фестиваль
107	26.05.23	«Вершина Олимпа» (награждение)	1	Тренировочное	Спорт. площадка	
108	29.05.23	Праздник "Выше, сильнее, быстрее" (с родителями)	1	Итоговое		

Календарный учебный график (2 подгруппа)
 (занятия проводятся, согласно утвержденного расписания и учебного
 графика на 2022-2023 учебный год)

№ п\п	Дата	Тема занятия	Колич-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
Раздел: Бег на короткие дистанции						
1	01.09.22	Техника безопасности на занятии легкой атлетикой.	1	Учебно-познавательное	Спорт. площадка	Опрос
2	05.09.22	Техника бега в медленном темпе.	1	Тренировочное	Спорт. площадка	Тестирование
3	07.09.22	Техника бега в быстром темпе.	1	Тренировочное	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	Тренировочное	Спорт. площадка	
5	12.09.22	Бег по "узкому коридору" в медленном темпе, тест на гибкость	1	Тренировочное	Спорт. площадка	Игра
6	14.09.22	Бег по "узкому коридору" в среднем темпе, тест прыжок в длину	1	Тренировочное	Спорт. площадка	
7	15.09.22	Бег по "узкому коридору" 30-40 см. в среднем темпе. Соревнования «Веселые старты»	1	Тренировочное	Спорт. площадка	
8	19.09.22	Первичная диагностика: бег 30 метров, прыжок в длину с места, наклон в положении сидя.	1	Тренировочное	Спорт. площадка	
9	21.09.22	Бег по прямой линии. Эстафеты с бегом.	1	Соревнование	Спорт. площадка	
10	22.09.22	Бег по разметкам (кружочки) - интервал между элементами 60 - 80 см.	1	Тренировочное	Спорт. площадка	
11	26.09.22	Бег по разметкам (поперечные линии) - интервал между элементами 60 - 80 см.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
12	28.09.22	Бег по разметкам (кружочки) - интервал между элементами 100 см.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
13	29.09.22	Подвижные игры и эстафеты с бегом. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	Тренировочное	Спорт. зал	Игра
14	03.10.22	Бег по прямой линии.	1	Соревнование	Спорт.	

		Эстафеты с бегом.		ание	зал	
15	05.10.22	Соревнования «Дружная семья» (с родителями)	1	Тренировочное	Спорт. зал	Соревнования
16	06.10.22	Бег на короткие дистанции	1	Тренировочное	Спорт. зал	
17	10.10.22	Игры с бегом и преодолением препятствий.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
18	12.10.22	Длительный бег (тест)	1	Соревнование	Спорт. зал	
19	13.10.22	Бег с ускорением.	1	Соревнование	Спорт. зал	
Раздел: Прыжок в длину с разбега "согнув ноги"						
20	17.10.22	Техника безопасности на занятии легкой атлетикой.	1	Тренировочное	Спорт. зал	Игра – соревнования
21	19.10.22	Техника прыжка в длину с места.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
22	20.10.22	Толчок и приземление. Подготовка к Всероссийской олимпиаде по физической культуре для обучающихся 1-4 классов «Выше, сильнее, быстрее»	1	Тренировочное	Спорт. зал	
23	24.10.22	Всероссийская олимпиада по физической культуре для обучающихся 1-4 классов «Выше, сильнее, быстрее» Полоса препятствий.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
24	26.10.22	По фазовое разучивание прыжка с места.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
25	27.10.22	Перепрыгивание через гимнастические скамейки.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
26	31.10.22	Отработка техники приземление. Подготовка к сдачи норм ГТО.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
27	02.11.22	Спрыгивание с высоты 70 см.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
28	03.11.22	Бег с переменной направления.	1	Флешмоб	Актовый зал	Соревнование
29	07.11.22	Игры с прыжками. Подготовка к сдачи норм ГТО	1	Тренировочное	Спорт. зал	Тестирование
30	09.11.22	Игры и эстафеты с бегом и прыжками.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
31	10.11.22	Техника приземления.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
32	14.11.22	Прыжок с разбега методом "согнув ноги".	1	Тренировочное	Спорт. зал	Игра
33	16.11.22	Спрыгивание и запрыгивание на предметы.	1	Тренировочное	Спорт. зал	

34	17.11.22	Чередование прыжка с заданием.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
35	21.11.22	Спрыгивание с высоты, перепрыгивание.	1	Тренировочное	Спорт. зал	Опрос
36	23.11.22	Игры с прыжками и бегом. Участие в флэш-мобе «Наш выбор – здоровье!»	1	Флешмоб	Актовый зал	
37	24.11.22	Соревнования «Я с мамой – спортсмены!» (с родителями)	1	Соревнования	Спорт. зал	Соревнования
38	28.11.22	Чередование прыжков (в длину, высоту).	1	Тренировочное	Спорт. зал	
39	30.11.22	Круговая тренировка. Участие в акции «Мы за здоровый образ жизни!»	1	Тренировочное	Спорт. зал	
40	01.12.22	Запрыгивание на гимнастическую скамью, силовые упражнения.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
41	05.12.22	Работа по станциям.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
42	07.12.22	Игры с прыжками. Оформление газеты «Спорт - это жизнь!» (с родителями)	1	Тренировочное	Спорт. зал	Игра - соревнования
43	08.12.22	Закрепление техники отталкивания и приземления.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
44	12.12.22	Комплекс силовых упражнений с утяжелителями.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
45	14.12.22	Круговая тренировка.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
Раздел: Прыжок в высоту с разбега «перешагивание»						
46	15.12.22	Техника прыжка в высоту с разбега "перешагивание".	1	Тренировочное	Спорт. зал	Соревнования
47	19.12.22	Техника отталкивание в сочетании с 2-3 шагами.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
48	21.12.22	По фазовое разучивание прыжка в высоту "перешагивание".	1	Тренировочное	Спорт. зал	
49	22.12.22	Соревнование «Мама, папа, я - спортивная семья!» (с родителями)	1	Тренировочное	Спорт. площадка	
50	26.12.22	«Новогодние состязания». Круговая тренировка.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
51	28.12.22	Полоса препятствий 5 предметов.	1	Тренировочное	Спорт. зал	Игра
52	29.12.22	Прыжки с преодолением препятствий	1	Тренировочное	Спорт. зал	
53	09.01.23	Спрыгивание и запрыгивание на предметы.	1	Тренировочное	Спорт. зал	

54	11.01.23	Переход через гимнастическую скамейку перешагиванием.	1	Соревнование	Спорт. зал	
55	12.01.23	Прыжки вперед назад через низкую планку.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
56	16.01.23	Техника приземления.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
57	18.01.23	Маховые упражнения, игры с прыжками.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
58	19.01.23	Перешагивание через планку, приземление на толчковую ногу.	1	Флешмоб	Спорт. зал	
59	23.01.23	Чередующая ходьба по отметкам.	1	Тренировочное	Спорт. зал	Соревнования
60	25.01.23	Игры с прыжками и бегом. Соревнования	1	Тренировочное	Спорт. зал	
61	26.01.23	Квест «Веселая зима» (с родителями)	1	Соревнование	Спорт. площадка	
62	30.01.23	Чередование прыжков (в длину, высоту).	1	Тренировочное	Спорт. зал	Игра-соревнования
63	01.02.23	Круговая тренировка. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
64	02.02.23	Запрыгивание на гимнастическую скамью, силовые упражнения.	1	Тренировочное	Спорт. зал	Тестирование
65	06.02.23	Работа по станциям. Участие в флэш-мобе «»	1	Соревнование	Спорт. зал	
66	08.02.23	Игры с прыжками.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
67	09.02.23	Закрепление техники отталкивания и приземления.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
68	13.02.23	Круговая тренировка.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
69	15.02.23	Полоса препятствий 5 предметов.	1	Соревнование	Спорт. зал	Соревнования
70	16.02.23	Прыжки с преодолением препятствий	1	Тренировочное	Спорт. зал	
71	20.02.23	Перешагивание с трех шагов через планку, приземление на толчковую ногу.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
72	22.02.23	Прыжки с преодолением препятствий Спортивный праздник «Один день армейской жизни» (с родителями)	1	Тренировочное	Спорт. площадка	
Раздел: Метание малого мяча						
73	27.02.23	Техника безопасности на занятии легкой атлетикой.	1	Тренировочное	Спорт. зал	Соревнования
74	01.03.23	Техника метания малого	1	Трениров	Спорт.	

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

97	26.04.23	Тест -наклон вперед из положения сидя на полу	1	Тренировочное	Спорт. зал	
98	27.04.23	Соревнование "Метко в цель".	1	Соревнования		Игра
99	03.05.23	Метание мяча вперед - вверх.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
100	04.05.23	Соревнования «Первые шаги в космос». Круговая тренировка.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
101	10.05.23	Полоса препятствий 5 предметов.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
102	11.05.23	Прыжки с преодолением препятствий	1	Тренировочное	Спорт. зал	
103	15.05.23	Закрепить технику отведение руки и выбрасывание.	1	Соревнования	Спорт. зал	Соревнования
104	17.05.23	Итоговая аттестация: прыжок в длину, наклон туловища из положения стоя.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
105	18.05.23	Соревнование "Метко в цель". Работа над ошибками, допущенными при сдаче тестов.	1	Тренировочное	Спорт. площадка	Фестиваль
106	22.05.23	Метание в цель с преодоление препятствий.	1	Тренировочное	Спорт. площадка	
107	24.05.23	Праздник "Выше, сильнее, быстрее" (с родителями)	1	Тренировочное	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 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
<i>Демонстрационные учебные пособия</i>			
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
<i>Технические средства (ТСО)</i>			
2	Магнитофон Мегафон Экран Видеопроектор Компьютер	1 1 1 1	

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

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
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 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.</p>	7	3-5	9 и более	6 – 9	11,5 и более
			8	3-5	7,5	6 – 9	12,5

	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.	9	3-5	7,5	6 – 9	13,0
		10	4-6	8,5	7 - 10	14,0

