

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ШКОЛА РАЗВИТИЯ №24»

Принята на заседании
методического совета
«_30_» 08 2022г.
Протокол №_1_



Утверждаю:
Директор *Н.Н. Кривошеева*
Приказ №_511_ от «_31_» _08_2022_г.

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

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

Автор: Лесык Светлана Николаевна,
педагог дополнительного образования

г. Нефтеюганск, 2022г

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 - базовый. 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, 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) - 108 часов

Адресат программы. Данная программа предусмотрена для детей 9 – 10 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: 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 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;
- ниже среднего - усвоение программы в неполном объеме, допускает существенные ошибки в теоретических и практических заданиях; участвует в конкурсах на уровне коллектива.

Расписание занятий:

Вторник: 13.30 – 14.10

Четверг: 13.30 – 14.10

Пятница: 13.30 – 14.10

Учебный план

N п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы знаний	4ч.	2ч.	2ч.	Анкетирование, тестирование
1.1.	Техника выполнения разучиваемых упражнений	4ч.		1ч.	
1.2.	Основные упражнения для развития физических качеств			1ч.	
1.3.	Правила поведения на занятиях легкой атлетики		1ч.		
1.4.	Основные положения правил по бегу, прыжкам и метанию.		1ч.		
2.	Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности)	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, · с двух – трех шагов. · горизонтальную и вертикальную цель, · подвижные игры с элементами метаний, · длительный бег в равномерном темпе.	33ч.	1ч.	32ч.	Тестирование
3.	Тестирование физической подготовленности учащихся	3ч.		3ч.	Тестирование
3.1	Бег 30 метров с высокого старта Прыжок в длину с места Челночный бег 3x10 м. Наклон вперед из положения сидя на полу	2ч.	-	2ч.	
	Заключительное занятие	1ч.	-	1ч.	Соревнования, фестиваль
	Итого	108ч.	7ч.	101ч.	

Календарный учебный график

(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	02.09.22	Техника бега в медленном	1	Трениров	Спорт.	Тестирова

		темпе, быстром темпе		очное	площадка	ние
3	06.09.22	Команды "На старт", "Внимание", "Марш".	1	Трениров очное	Спорт. площадка	
4	08.09.22	Бег в быстром темпе, тест бег 30 метров	1	Трениров очное	Спорт. площадка	
5	09.09.22	Стартовый разгон, тест на гибкость	1	Трениров очное	Спорт. площадка	
6	13.09.22	Длительный бег, тес прыжок в длину. Выпуск газеты "Спорт - это сила и здоровье"	1	Трениров очное	Спорт. площадка	Игра
7	15.09.22	Соревнования «Веселые старты»	1	Трениров очное	Спорт. площадка	
8	16.09.22	Бег 30 метров, игры с прыжками	1	Трениров очное	Спорт. площадка	
9	20.09.22	Бег по прямой линии. Эстафеты с бегом.	1	Соревнов ание	Спорт. площадка	Соревнов ания
10	22.09.22	Первичная диагностика: челночный бег 3x10 м., прыжок в длину, наклон. (тест)	1	Трениров очное	Спорт. площадка	
11	23.09.22	Бег с изменением направления. Акция "Здоровье дарят витамины"	1	Трениров очное	Спорт. зал	
12	27.09.22	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 сдаче норм ГТО	1	Трениров очное	Спорт. зал	
14	30.09.22	Бег по прямой линии. Эстафеты с бегом.	1	Соревнов ание	Спорт. зал	Игра
15	04.10.22	Соревнования «Дружная семья» (с родителями)	1	Трениров очное	Спорт. зал	Соревнов ания
16	06.10.22	Бег на короткие дистанции	1	Трениров очное	Спорт. зал	
17	07.10.22	Игры с бегом и преодолением препятствий.	1	Трениров очное	Спорт. зал	
18	11.10.22	Длительный бег (тест)	1	Соревнов ание	Спорт. зал	
19	13.10.22	Бег с ускорением.	1	Соревнов ание	Спорт. зал	
Раздел: Прыжок в длину с разбега "согнув ноги"						
20	14.10.22	Техника безопасности на занятии легкой атлетикой.	1	Трениров очное	Спорт. зал	Игра – соревнова ние
21	18.10.22	Техника прыжка в длину с места.	1	Трениров очное	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	21.10.22	Всероссийская олимпиада по физической культуре для обучающихся 1-4 классов «Выше, сильнее, быстрее» Полоса препятствий.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
24	25.10.22	По фазовое разучивание прыжка с места.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
25	27.10.22	Перепрыгивание через гимнастические скамейки.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
26	28.10.22	Отработка техники приземление. Подготовка к сдачи норм ГТО.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
27	01.11.22	Полоса препятствий.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
28	03.11.22	Бег с переменной направления.	1	Флешмоб	Актовый зал	Соревнование
29	08.11.22	Игры с прыжками. Подготовка к сдачи норм ГТО	1	Тренировочное	Спорт. зал	Тестирование
30	10.11.22	Игры и эстафеты с бегом и прыжками.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
31	11.11.22	Техника приземления. Прыжки с отягощениями.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
32	15.11.22	Прыжок с разбега методом "согнув ноги".	1	Тренировочное	Спорт. зал	Игра
33	17.11.22	Спрыгивание и запрыгивание на предметы.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
34	18.11.22	Чередование прыжка с заданием.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
35	22.11.22	Спрыгивание с высоты и запрыгивание	1	Тренировочное	Спорт. зал	Опрос
36	24.11.22	Игры с прыжками и бегом. Участие в флэш-мобе «Наш выбор – здоровье!»	1	Флешмоб	Актовый зал	
37	25.11.22	Соревнования «Я с мамой – спортсмены!» (с родителями)	1	Соревнования	Спорт. зал	Соревнования
38	29.11.22	Чередование прыжков (в длину, высоту). Полоса препятствий из 4 предметов.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
39	01.12.22	Круговая тренировка. Участие в акции «Мы за	1	Тренировочное	Спорт. зал	

		здоровый образ жизни!»				
40	02.12.22	Запрыгивание на гимнастическую скамью, силовые упражнения.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
41	06.12.22	Работа по станциям. Прыжки со скакалкой.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
42	08.12.22.	Игры с прыжками. Оформление газеты «Спорт - это жизнь!» (с родителями)	1	Тренировочное	Спорт. зал	Игра - соревнования
43	09.11.22	Закрепление техники отталкивания и приземления.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
44	13.12.22	Комплекс силовых упражнений с утяжелителями.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
45	15.12.22	Круговая тренировка.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
Раздел: Прыжок в высоту с разбега «перешагивание»						
46	16.12.22	Техника прыжка в высоту с разбега "перешагивание".	1	Тренировочное	Спорт. зал	Соревнования
47	20.12.22	Состязания «Зимние забавы»	1	Тренировочное	Спорт. зал	
48	22.12.22	По фазовое разучивание прыжка в высоту "перешагивание".	1	Тренировочное	Спорт. зал	
49	23.12.22	Соревнование «Мама, папа, я - спортивная семья!» (с родителями)	1	Тренировочное	Спорт. площадка	
50	27.12.22	Круговая тренировка. Подготовка к Губернаторским состязаниям.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
51	29.12.22	Полоса препятствий 5 предметов.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
52	30.12.22	Прыжки с преодолением препятствий	1	Тренировочное	Спорт. зал	Игра
53	10.01.23	Спрыгивание и запрыгивание на предметы.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
54	12.01.23	Переход через гимнастическую скамейку перешагиванием.	1	Соревнование	Спорт. зал	
55	13.01.23	Прыжки вперед назад через низкую планку.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
56	17.01.23	Техника приземления.	1	Тренировочное	Спорт. зал	Соревнования
57	19.01.23	Маховые упражнения, игры с прыжками.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
58	20.01.23	Перешагивание через планку, приземление на толчковую ногу.	1	Флешмоб	Спорт. зал	

59	24.01.23	Чередующая ходьба по отметкам.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
60	26.01.23	Игры с прыжками и бегом. Соревнования	1	Тренировочное	Спорт. зал	Турнир
61	27.01.23	Квест «Веселая зима» (с родителями)	1	Соревнование	Спорт. площадка	
62	31.01.23	Чередование прыжков (в длину, высоту).	1	Тренировочное	Спорт. зал	Игра-соревнования
63	02.02.23	Круговая тренировка. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
64	03.02.23	Запрыгивание на гимнастическую скамью, силовые упражнения.	1	Тренировочное	Спорт. зал	Тестирование
65	07.02.23	Работа по станциям. Участие в флэш-мобе «»	1	Соревнование	Спорт. зал	
66	09.02.23	Игры с прыжками.	1	Тренировочное	Спорт. зал	Соревнования
67	10.02.23	Закрепление техники отталкивания и приземления.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
68	14.02.23	Круговая тренировка.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
69	16.02.23	Полоса препятствий 5 предметов.	1	Соревнование	Спорт. зал	
70	17.02.23	Прыжки с преодолением препятствий	1	Тренировочное	Спорт. зал	
71	20.02.23	Полоса препятствий из 4 предметов.	1	Тренировочное	Спорт. зал	Соревнования
72	28.02.23	Прыжки с преодолением препятствий Спортивный праздник «Один день армейской жизни» (с родителями)	1	Тренировочное	Спорт. площадка	
Раздел: Метание малого мяча						
73	02.03.23	Техника безопасности на занятии легкой атлетикой.	1	Тренировочное	Спорт. зал	Соревнования
74	03.03.23	«Мама, я спортивная семья»	1	Тренировочное	Спорт. зал	
75	07.03.23	По фазовое разучивание упражнения.	1	Флешмоб	Спорт. зал	
76	09.03.23	Положение рук при бросковом положении.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
77	10.03.23	Техника выбрасывания мяча.	1	Тренировочное	Спорт. зал	Турнир
78	14.03.23	Бросковое движение из - за головы с места.	1	Соревнование	Спорт. зал	
79	16.03.12	Бросковое движение из - за головы с нескольких шагов.	1	Тренировочное	Спорт. зал	Игра-соревнования
80	17.03.23	Полоса препятствий 5 предметов.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
81	21.03.23	Соревнования. Подготовка	1	Соревнов	Спорт.	Тестирова

		к сдачи норм ГТО.		ания	зал	ние
82	23.03.23	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1	Соревнование	Спорт. зал	
83	24.03.23	Игры с мячом. Подготовка к олимпиаде по физической культуре	1	Тренировочное	Спорт. зал	
84	28.03.23	Упражнения с набивным мячом.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
85	30.03.23	Бег с ускорением. Участие в олимпиаде школьников 1-4 класс по физической культуре	1	Тренировочное	Спорт. зал	
86	31.03.23	Бросок набивного мяча из-за головы.	1	Соревнование	Спорт. зал	Соревнования
87	04.04.23	Соревнование "Метко в цель". Интеллектуальная игра по физической культуре «Знатоки здоровья» (ZOOM с родителями)	1	Тренировочное	Спорт. зал	
88	06.04.23	Метание в цель с преодоление препятствий.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
89	07.04.23	Соревнования «Первые шаги в космос» .Метание мяча вперед - вверх.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
90	11.04.23	Тест - бег 30 метров с высокого старта	1	Тренировочное	Спорт. зал	Тестирование
91	13.04.23	Спортивный праздник	1	Тренировочное	Спорт. зал	
92	14.04.23	Полоса препятствий 5 предметов.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
93	18.04.23	Тест -прыжок в длину с места. Оформление газеты «Кто, если не ты»	1	Тренировочное	Спорт. зал	
94	20.04.23	Круговая тренировка. Состязание «Здоровье Югры» (с родителями)	1	Тренировочное	Спорт. площадка	
95	21.04.23	Тест - челночный бег 3x10 м.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
96	25.04.23	Полоса препятствий 5 предметов.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
97	27.04.23	Тест -наклон вперед из положения сидя на полу	1	Тренировочное	Спорт. зал	
98	28.04.23	Соревнование "Метко в цель".	1	Соревнования		Игра
99	02.05.23	Метание мяча вперед - вверх.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
100	04.05.23	Круговая тренировка. Игры народов севера	1	Тренировочное	Спорт. зал	
101	05.05.23	Полоса препятствий 5 предметов.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
102	11.05.23	Прыжки с преодолением	1	Трениров	Спорт.	

		препятствий		очное	зал	
103	12.05.23	Итоговая аттестация: прыжок в длину, челночный бег, наклон из положения стоя (тест)	1	Соревнование	Спорт. зал	Соревнования
104	16.05.23	Соревнование "Метко в цель". Работа над ошибками, допущенными при сдаче тестов.	1	Тренировочное	Спорт. зал	Фестиваль
105	18.05.23	Метание в цель с преодоление препятствий.	1	Тренировочное	Спорт. площадка	
106	19.05.23	Закрепить технику отведение руки и выбрасывание. Бросок в горизонтальную цель.	1	Тренировочное	Спорт. площадка	
107	23.05.23	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	
<i>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</i>			
3	Стенка гимнастическая Переключатель 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 переключатель, мишени для метания

	теннисный	25	
	Скакалка детская	30	
Легкая атлетика			
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	
Подвижные и спортивные игры			
	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		
Средство первой помощи			
5	Аптечка	2	
Оборудование для пришкольных спортивных площадок			
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. Озерецкая Е. «Олимпийские игры», Москва, 2020

Уровень физической подготовленности обучающихся 7-10 лет

№ п/ п	Физическ е	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень развития физических качеств		Уровень развития физических качеств	
				девочки		мальчики	
				Средний	Высокий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с. Техника выполнения: проводится на беговой дорожке линия старта и линия финиша. По команде «на старт» - ребенок подходит к линии старта, старт произвольный, после взмаха флажком ребенок делает разбег, остановка за линией «финиш». Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.	7	7,3 – 6,2	5,6 и менее	7,5 – 6,4	5,8 и менее
			8	7,0 – 6,0	5,4	7,2 – 6,2	5,6
			9	6,7 – 5,7	5,1	6,9 – 6,0	5,3
			10	6,5 – 5,6	5,0	6,5 – 5,6	5,2
2	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

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

