

Рекомендовано
методическим советом
МАОУ Гимназия № 11
Заместитель директора по УВР
Семнадцать лет
Протокол № 1
«30» августа 2024 г.

Утверждено
Директор МАОУ Гимназия №11
Н.Ю.Шугалей
Приказ № 03-02-174
от «31» августа 2024 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивного направления
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Возраст обучающихся: 7-10 лет
Срок реализации программы: 3 года
Автор программы: Фокина Наталья Аркадьевна,
педагог дополнительного образования

Красноярск, 2024г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Одно из основных направлений ее составляет организация спортивной работы в секциях гимназии. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования с использованием способов двигательной деятельности вида спорта «Легкая атлетика».

Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетические многоборья - десятиборье, пятиборье и др. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Актуальность программы

Данная программа помогает ориентироваться в направлении выбора специализации вида спорта и улучшении спортивных результатов. В современной жизни все больше использование занятий физическими упражнениями направлено не на достижение высоких результатов, а на повышение их оздоровительного влияния на человека. Для решения такой проблемы наиболее эффективными средствами являются занятия легкой атлетикой.

Сегодня большое внимание отводится на физическое развитие и укрепления здоровья школьников через систему дополнительного образования детей в условиях реализации требований ФГОС внеурочной деятельности, на что указывают следующие документы:

1. Письмо Министерства образования и науки РФ «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» от 12 мая 2011 г. № 03–2960.

2. Письмо Министерства образования и науки России от 14.12.2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ». Программа одного года обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности. В гимназии создана система внеурочной деятельности, включающая в себя различные спортивные секции. Все это направлено на выявление одаренности обучающихся, на развитие личности ребенка, приобщению общечеловеческим ценностям, а также укреплению здоровья.

Новизна

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально-волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

Цель: укрепление здоровья и повышение уровня физического развития детей, создание условий для развития двигательной активности обучающихся, путем вовлечения их в регулярные занятия по легкой атлетике.

Задачи:

- привитие устойчивого интереса к занятиям;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- всестороннее физическое развитие;
- обучение и закрепление техники выполнения легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания);
- совершенствование техники легкоатлетических движений;
- формирование теоретических знаний по физической культуре и специальных знаний по лёгкой атлетике (техника выполнения разучиваемых двигательных действий, элементы правил соревнований и судейства, правил безопасности на занятиях по физической культуре);
- развитие основных двигательных качеств и физической работоспособности;
- содействие формированию всесторонне развитой личности в процессе физического воспитания.

Отличительные особенности заключаются в том, что занимаясь по данной программе, учащиеся получают основы знаний и практические умения для дальнейшего обучения. Во всех периодах образовательного процесса большое внимание уделяется общей физической подготовке (до 80%), игровому методу разучивания, закрепления и совершенствования изучаемого материала.

Адресат программы – обучающиеся, в возрасте 7-10 лет.

Зачисление обучающихся в объединение проводится при наличии медицинского заключения об отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья.

Преимущественная направленность тренировочного процесса обучающихся определяется с учетом наиболее благоприятных периодов развития физических качеств, совершенствующихся в данном возрасте.

Срок реализации программы.

Данная программа по направлению «Легкая атлетика» рассчитана на 3 года обучения.

1 год обучения – 34 недели, по 3 часа в неделю, всего 102 часа.

Формы и режим занятий.

- Очная форма занятий (Закон № 273-ФЗ, гл.2, ст.17).
- Форма образовательной деятельности – спортивная секция по направлению «Легкая атлетика».
- Форма организации учебного процесса – физкультурно-спортивное занятие.
- Формы организации обучающихся на занятии: групповая, индивидуальная.
- Направление программы – физкультурно-спортивная.
- Адресность программы – 7-10 лет.
- Уровни образовательной деятельности – формирование социальных знаний (участие в оздоровительных процедурах), формирование ценностного отношения к реальности (школьные спортивные турниры и оздоровительные акции), получение опыта самостоятельного общественного развития (спортивные и оздоровительные проекты школьников в окружающем социуме);

- Количество учащихся в группе – 20 человек;
- Срок реализации программы – 3 года.
- Продолжительность учебных занятий в неделю – 3 часа.
- Продолжительность занятия – 40 мин.

Ожидаемые результаты

В процессе обучения обучающиеся познакомятся с разными видами легкой атлетики, научатся выполнять различные легкоатлетические, акробатические упражнения, которые позволят создать базу для разносторонней физической и функциональной подготовки. Знания и умения, полученные на занятиях легкой атлетикой в определенной степени позволят укрепить здоровье, способствуют закаливанию организма и воспитывают интерес к занятиям физкультурой и спортом.

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

Знать:

1. Основы знаний о здоровом образе жизни.
2. Основные инструкции по технике безопасности поведения на тренировках и занятиях;
3. Правила личной гигиены, профилактики травматизма.
4. Основные виды легкой атлетики, их особенности, знаменитых российских спортсменов.
5. Правила проведения подвижных игр.

6. Правила проведения спортивных соревнований по легкой атлетике.

Уметь:

1. Технически грамотно выполнять действия видов легкой атлетики (бег, прыжки, метания).
2. Пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием, техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий спортом.
3. Проводить разминку в легкой атлетике.
4. Организовать проведение подвижных игр.

Развить качества личности:

1. Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
2. Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
3. Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
4. Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.
5. Выполнять бег 30 м на время.
6. Выполнять прыжок в длину с места.
7. Выполнять кросс без учета времени.
8. Выполнять поднимание туловища за 30 сек.
9. Выполнять челночный бег 3 по 10 м.

Главным результатом реализации программы является освоение технологической компетенции, которые могут быть сформированы и развиты в результате занятий по программе: личностные, метапредметные и предметные результаты, которые приобретет обучающиеся по итогам освоения программы.

Результаты реализации программы по направлению «Легкая атлетика»

Результаты	Личностные результаты		
	-дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; -умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях; -умение оказывать помощь своим сверстникам.		
Метапредметные результаты			
	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
	- умение принимать и сохранять учебную задачу,	- осуществлять анализ выполненных	- умение оформлять мысли в устной форме;

	направленную на развитие физических качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность, прыжков в длину с места и с разбега; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.	легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по легкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с предметами и без.	- слушать и понимать речь других; - учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли;
	Предметные результаты		
	- формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья; - умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку; - умение вести наблюдение за показателями своего физического развития		

Формы итогового оценивания

Основными формами подведения итогов программы являются тестирование:

- умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжков и метаний, выполнять индивидуальные и коллективные действия
- знание основ техники легкоатлетических, специальных беговых упражнений и способность применения их на практике
- способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по легкой атлетике

Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

Формы подведения итогов реализации программы

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

вводный, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;

итоговый, проводимый после завершения всей учебной программы.

Формы итогового оценивания:

1. контрольные занятия;
2. тесты;
3. наблюдение;
4. контрольные нормативы;
5. игры;
6. соревнования;
7. анкетирование.

Система контроля

На всем протяжении обучения осуществляется контроль уровня физической, спортивно-технической, теоретической подготовленности обучающихся.

Текущий контроль успеваемости – форма педагогического контроля спортивной формы обучающихся, выполнения ими учебной программы по легкой атлетике в период обучения.

Промежуточная аттестация – форма педагогического контроля динамики спортивной формы.

Итоговая аттестация - форма оценки теоретических знаний, выполнение контрольных нормативов обучающегося, полностью завершившего обучение.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов может меняться в зависимости от поставленных целей и задач. Для спортивно- оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер. Нормативы, представленные в таблице являются ориентиром на нормативы федерального стандарта, оценка отлично является показателем соответствия, предъявляемым требованиям на зачисление в группы начальной подготовки предпрофессиональной программы.

Учебный план на 1 год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы оценивания
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел 1 Инструктаж по технике безопасности. История Развития легкоатлетического спорта.	4	4		Тесты, анкетирование
2	Раздел 2 Легкоатлетические упражнения	23	1	22	Наблюдения, тесты, контрольные занятия
3	Раздел 3 Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы	36	2	34	Наблюдения, тесты, контрольные занятия
4	Раздел 4 Общая физическая и специальная подготовка	30	1	29	Контрольные нормативы.
5	Раздел 5 Контрольные упражнения и спортивные соревнования	9		9	Согласно плану спортивных мероприятий.
6	Итого	102	8	94	

Учебный план на 2 год обучения.

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы оценивания
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел 1 Инструктаж по технике безопасности. История развития легкоатлетического спорта.	4	4		Тесты, анкетирование
2	Раздел 2 Легкоатлетические упражнения.	23	1	22	Наблюдения, тесты, контрольные занятия

3	Раздел 3. Элементы техники бега и ходьбы.	36	2	34	Наблюдения, тесты, контрольные занятия
4	Раздел 4 Общая физическая и специальная подготовка.	30	1	29	Контрольные нормативы.
5	Раздел 5 Контрольные упражнения и спортивные соревнования	9		9	Согласно плану спортивных мероприятий.
6	Итого	102	8	94	

Содержание курса «Легкая атлетика» на 1 год обучения.

№	Раздел	Кол-во часов	Содержание
1	Раздел 1 Инструктаж по технике безопасности. История развития легкоатлетического спорта.	4	Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.
2	Раздел 2 Легкоатлетические упражнения.	23	Ходьба с различным положением рук, ног, туловища с изменением направления и темпа. Бег на короткие дистанции от 10 м до 30 м. Бег из высокого старта и различных исходных положений. Бег на развитие выносливости до 6 минут. Челночный бег: 2 – 4 x 9 м и др. Бег через различные препятствия, бег с барьерами до 40 см высотой. Прыжки в длину «согнув ноги» с 3-5 беговых шагов, с полного разбега. Элементы техники приземления и отталкивания – общие понятия. Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов способом «перешагиванием», «на взлет». Общие понятия о технике отталкивания. Прыжковые комплексы на гимнастических скамейках, однократные и многократные прыжки с ноги на ногу, на одной ноге и на двух ногах. Метание мяча с места, с 1-3 шагов, на меткость, в горизонтальную и вертикальную цель, на дальность.
3	Раздел 3 Ознакомление с отдельными элементами техники бега, ходьбы.	36	Ходьба. Обычная, в равномерном темпе, быстром до 800 м. Бег. Свободный по прямой и повороту. Специальные беговые упражнения. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы. Техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения «На старт!», «Внимание!»).
4	Раздел 4 Общая физическая и специальная подготовка.	39	Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Акробатические упражнения. Подвижные игры. Спортив-

			ные игры. Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами. Упражнения с большими и малыми мячами. Прыжки на скакалке на месте и в движении. Упражнения с набивными мячами.
5	Раздел 5 Контрольные упражнения, эстафеты и спортивные соревнования.		Согласно плану спортивных мероприятий
	Итого	102	

Содержание курса «Легкая атлетика» на 2 год обучения

№	Раздел	Кол-во часов	Содержание темы занятий (только название тем)
1	Раздел 1 Инструктаж по технике безопасности. История развития легкоатлетического спорта.	4	Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Правила предупреждения травматизма во время занятий легкой атлетикой: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря. Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие и развитие физических качеств человека. История развития легкой атлетики, первые всероссийские и международные соревнования. Легкая атлетика на Олимпийских играх.
2	Раздел 2 Легкоатлетические упражнения.	23	Ходьба с различным положением рук, ног, с заданием. Сочетание различных видов ходьбы. Повторный бег на короткие дистанции от 10 м до 30 м. Бег из высокого старта, низкого старта, из различных исходных положений. Бег на развитие выносливости до 8 минут. Челночный бег: 3 по 5 м., 3 по 8 м, 5 по 6 м. Бег через различные препятствия до 40 см высотой. Прыжки в длину «согнув ноги» с 3-5 беговых шагов, с полного разбега. Элементы техники приземления и отталкивания. Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов способом «перешагиванием», «на взлет». Понятия о технике отталкивания. Прыжковые комплексы на гимнастических скамейках, однократные и многократные прыжки с ноги на ногу, на одной ноге и на двух ногах. Метание мяча с места, с 1-3 шагов, на меткость, в горизонтальную и вертикальную цель, на дальность.
3	Раздел 3 Ознакомление с отдельными элементами техники бега, ходьбы.	36	Ходьба. Спортивная ходьба в равномерном темпе. Постановка стопы, работа рук, координация работы рук и ног при выполнении спортивной ходьбы. Бег. Свободный бег по прямой и повороту. Низкий старт. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Подготовка стартовых колодок, принятие положения при выполнении низкого старта. Специальные беговые упражнения. Работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы. Техника бега на короткие дистанции.
4	Раздел 4 Общая физическая и специальная подготовка.	30	Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Акробатические упражнения: упражнения в группировке, перекаты, стойки на лопатках, кувырки вперед, назад, разнообразие кувырков. Подвижные игры на ловкость, быстроту. Спортивные игры. Упражнения на низкой перекладине, висы, махи. Упражнения с большими и малыми мячами. Прыжки на скакалке на месте и в движении. Упражнения с набивными

			мячами.
5	Раздел 5 Контрольные упражнения, эстафеты и спортивные соревнования.	9	Согласно плану спортивных мероприятий.
	Итого	102	

Учебно-методическое обеспечение занятий

Спортивные сооружения:

1. Стадион: 3 дорожки на 160 м, 2 дорожки по 30 метров

2. Спортивный зал 6 на 9 м, зал хореографии.

Спортивный инвентарь:

1. Набивные мячи – 1 кг – 6 шт., 2 кг – 5 шт.

2. Секундомер – 1 шт.

3. Эстафетные палочки – 10 шт.

4. Мячи для метания – 15 шт.

5. Скакалки – 15 шт.

6. Стойки – 10 шт.

7. Гимнастические маты - 4 шт.

8. Гимнастическая стенка – 2 шт.

9. Перекладина - 2 шт.

10. Конусы – 10 шт.

11. Рулетка - 1 шт.

12. Гимнастическая резина - 2 шт.

13. Мячи резиновые – 5 шт.

14. Аптечка – 1 шт.

Список литературы

• Литература, используемая педагогом для разработки программы и организации образовательного процесса

1. Бег на средние и длинные дистанции: Система подготовки / Ф.П.Суслов, Ю.А.Попов, В.Н.Кулаков, С.А.Тихонов; Под ред. В.В.Кузнецова. - М: Физкультура и спорт, 1982.- 176 с.
2. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М: ВНИИФК, 2003. - С. 86 - 89.
3. Концепция физического развития детей и подростков. - М., ФК: воспитание, образование, тренировка. - 1996. - №1. - С.5-10. Лях В.И., Мейксон Г.Б., Кофман Л.Б.
4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физкультурно - оздоровительная работа в школе: Метод. Пособие. - М., 2003. - 128 с.
5. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004. - 108 с.
6. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003. - 131 с.
7. Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н.Г.Озолин. - М.: Астрель: АСТ, 2006. - 863, [1] с: ил. - (Профессия-тренер).
8. Озолин Н.Г., Травин Ю.Г. Педагогические основы методики обучения легкоатлетическим упражнениям. - М., 1998. - 79 с.

• Литература, рекомендуемая для детей и родителей по данной программе

1. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО», 2007.
2. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО», 2007.
3. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО», 2009.
4. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель», 2008.
5. Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2010.
6. Физическая культура 5 – 7: учебник для общеобразовательных учреждений. М. Я. Виленский – М.: Просвещение, 2010.
7. Физическая культура 8 – 9: учебник для общеобразовательных учреждений. В. И. Лях – М.: Просвещение, 2010.
8. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов /Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.

Утверждаю: _____
Директор МАОУ «Гимназия №11»
_____ Н.Ю. Шугалей

**Расписание работы спортивной секции «Легкая атлетика»
на 2024-2025 учебный год**

Руководитель: Фокина Наталья Аркадьевна, ПДО

ФИО педагога	Кол-во групп	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Фокина Наталья Аркадьевна	1 группа	15.45-16.25		15.45-16.25		15.45-16.25
	2 группа	16.30- 17.10		16.30- 17.10		16.30- 17.10
	3 группа	17.15- 17.55		17.15- 17.55		17.15- 17.55

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

1 год обучения

Нормативные документы

1. [Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ \(ред. от 17.02.2023\)](#). Об образовании в Российской Федерации (с изм. и доп., вступ. в силу с 24.07.2015).
2. [Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 N 678-р](#). Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей.
3. [Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.07.2022 N629](#). Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.
4. Санитарные правила и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (безвредности для человека) факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года №2.
5. Письмо Министерства образования и науки РФ «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» от 12 мая 2011 г. № 03–2960».
6. Письмо Министерства образования и науки России от 14.12.2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ».
7. [Приказ Минпросвещения РФ от 30.09.2020 N 533 “О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 N 196”](#).
8. Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы).
9. Национальный проект «Образование», утверждённый президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3 сентября 2018 г. №10).
10. Постановление Главного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. №41 (Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
11. Распоряжение №453-р от 04.07.2019 правительства Красноярского края «Об утверждении комплекса мер по внедрению целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей Красноярского края согласно приложению №1».
12. Локальные нормативные акты МАОУ «Гимназия №11 им. А.Н. Кулакова».
13. Устав МАОУ «Гимназия №11 им. А.Н. Кулакова».

Актуальность

Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетические многоборья - десятиборье, пятиборье и др. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются

общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Лёгкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Одно из основных направлений ее составляет организация спортивной работы в секциях гимназии. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования с использованием способов двигательной деятельности вида спорта «Лёгкая атлетика». Данная программа помогает ориентироваться в направлении выбора специализации вида спорта и улучшении спортивных результатов. В современной жизни все больше использование занятий физическими упражнениями направлено не на достижение высоких результатов, а на повышение их оздоровительного влияния на человека. Для решения такой проблемы наиболее эффективными средствами являются занятия легкой атлетикой.

Цель: ознакомить обучающихся с техникой выполнения легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания); укрепление здоровья и повышение уровня физического развития детей, создание условий для развития двигательной активности обучающихся, путем вовлечения их в регулярные занятия по легкой атлетике.

Задачи:

- привитие устойчивого интереса к занятиям;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- всестороннее физическое развитие;
- обучение и закрепление техники выполнения легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания);
- совершенствование техники легкоатлетических движений;
- формирование теоретических знаний по физической культуре и специальных знаний по лёгкой атлетике (техника выполнения разучиваемых двигательных действий, элементы правил соревнований и судейства, правил безопасности на занятиях по физической культуре);
- развитие основных двигательных качеств и физической работоспособности;
- содействие формированию всесторонне развитой личности в процессе физического воспитания.

Общая характеристика курса «Легкая атлетика»

Дополнительная общеразвивающая программа «Лёгкая атлетика» имеет физкультурно-спортивную направленность. Ее реализация способствует всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Занятия легкоатлетическими упражнениями воспитывают такие физические качества, которые в дальнейшем помогут обучающимся успешно заниматься любым видом спорта.

Место курса «Легкая атлетика» в базисном учебном плане

Рабочая программа разработана на основе модифицированной дополнительной общеобразовательной программы «Легкая атлетика» физкультурно-спортивной направленности. Способствует оздоровлению и укреплению организма обучающихся посредством занятий легкоатлетическими упражнениями. А также направлена на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

Программа соответствует федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования по физической культуре и представляет собой

вариант программы организации внеурочной деятельности для обучающихся. Программа рассчитана на 102 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных занятий с учащимися

Описание места курса «Легкая атлетика»

№ группы	Количество часов по учебному плану (из расчета 3 часа в неделю)
1	102

Формы и режим занятий

- Очная форма занятий (Закон № 273-ФЗ, гл.2, ст.17).
- Форма образовательной деятельности – спортивная секция по направлению «Легкая атлетика».
- Форма организации учебного процесса – физкультурно-спортивное занятие.
- Формы организации обучающихся на занятии: групповая, индивидуальная.
- Направление программы – физкультурно-спортивная.
- Адресность программы – 7-10 лет.
- Уровни образовательной деятельности – формирование социальных знаний (участие в оздоровительных процедурах), формирование ценностного отношения к реальности (школьные спортивные турниры и оздоровительные акции), получение опыта самостоятельного общественного развития (спортивные и оздоровительные проекты школьников в окружающем школу социуме);
- Количество учащихся в группе – 20 человек;
- Срок реализации программы – 1 год.
- Продолжительность учебных занятий в неделю – 3 часа.
- Продолжительность занятия – 40 мин.

Результаты реализации программы по направлению «Легкая атлетика»

1 год обучения

Результаты	Личностные результаты		
1 год обучения	-дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; -умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях; -умение оказывать помощь своим сверстникам.		
Метапредметные результаты			
	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
1 год обучения	- умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на развитие физических качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность, прыжков в длину с места и с разбега; - комплексов упражнений	- осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по легкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с предметами и без.	- умение оформлять мысли в устной форме; -слушать и понимать речь других; - учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли;

	с предметами и без и условиями их реализации; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.		
	Предметные результаты		
1 год обучения	- формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья; - умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку; - умение вести наблюдение за показателями своего физического развития		

**Содержание курса «Легкая атлетика»
1 год обучения**

№	Раздел	Кол-во часов	Содержание темы занятий
1	Раздел 1 Инструктаж по технике безопасности. История развития легкоатлетического спорта.	4	Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.
2	Раздел 2 Легкоатлетические упражнения.	23	Ходьба с различным положением рук, ног, туловища с изменением направления и темпа. Бег на короткие дистанции от 10 м до 30 м. Бег из высокого старта и различных исходных положений. Бег на развитие выносливости до 6 минут. Челночный бег: 2 – 4 x 9 м и др. Бег через различные препятствия, бег с барьерами до 40 см высотой. Прыжки в длину «согнув ноги» с 3-5 беговых шагов, с полного разбега. Элементы техники приземления и отталкивания – общие понятия. Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов способом «перешагиванием», «на взлет». Общие понятия о технике отталкивания. Прыжковые комплексы на гимнастических скамейках, однократные и многократные прыжки с ноги на ногу, на одной ноге и на двух ногах. Метание мяча с места, с 1-3 шагов, на меткость, в горизонтальную и вертикальную цель, на дальность.
3	Раздел 3 Ознакомление с отдельными элементами техники бега, ходьбы.	36	Ходьба. Обычная, в равномерном темпе, быстром до 800 м. Бег. Свободный по прямой и повороту. Специальные беговые упражнения. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы. Техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения «На старт!», «Внимание!»).
4	Раздел 4 Общая физическая и специальная подготовка.	39	Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Акробатические упражнения. Подвижные игры. Спортивные игры. Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами.

			Упражнения с большими и малыми мячами. Прыжки на скакалке на месте и в движении. Упражнения с набивными мячами.
5	Раздел 5 Контрольные упражнения, эстафеты и спортивные соревнования.		Согласно плану спортивных мероприятий
	Итого	102	

**Планируемые предметные результаты освоения программы 1 года обучения
по направлению «Легкая атлетика»**

Учащиеся должны знать:

- историю развития легкой атлетики;
- технику безопасности на занятиях легкой атлетикой;
- виды легкой атлетики, их особенности;
- иметь представления о технике бега на различные дистанции;
- значение физической культуры и спорта, в частности легкой атлетики, в укреплении здоровья;
- основы здорового образа жизни, формы сохранения и укрепления здоровья.

Учащиеся должны уметь:

- демонстрировать технику бега на короткие и средние дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги»;
- демонстрировать технику метания мяча на дальность с места, с 1-3 шагов.
- наблюдать фиксировать и анализировать педагогические ситуации;
- владеть техникой движений.

**Календарный учебно - тематический план «Легкая атлетика» на 2024 - 2025 учебный год
1 год обучения**

№	Название раздела, темы	Дата проведения		Элементы содержания.	Ожидаемые предметные и метапредметные результаты	Формы оценивания
		№ недел	Факт число			
Раздел 1. Инструктаж по технике безопасности. История развития легкоатлетического спорта (4 ч.)						
1	Т.Б. при занятиях легкой атлетикой. История развития легкоатлетического спорта.	1	02.09.	Организационные требования на занятиях легкой атлетикой. Виды легкой атлетики, исторические сведения. ОРУ в кругу. Подвижная игра «Салки».	Знать организационные требования на занятиях легкой атлетикой, строевые упражнения, правила подвижных игр. Формировать знания о легкой атлетике и ее роли в укреплении здоровья. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой или парной работы. Знать основные понятия «техника выполнения упражнения». Формировать знания о строении человека. Представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой или парной работы.	Беседа, ответы на вопросы. Наблюдение, инструктаж.
2	Влияние физических упражнений на укрепление здоровья.	1	04.09.	Значение легкой атлетики для человека. ОРУ в кругу. Подвижная игра «Салки с домиком».		
3	Сведения о строении человеческого организма и его функциях.	1	06.09.	Строение человека. ОРУ в кругу. Подвижные игры «Салки с домиком», «Гуси - лебеди».		
4	Понятием «техника выполнения упражнения».	2	09.09.	Знакомство с понятием «техника выполнения упражнения». Медленный бег 1мин. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки».		
Раздел 2. Легкоатлетические упражнения (23 ч.)						
5 6	Ходьба. Разновидности ходьбы.	2	11.09. 13.09.	Медленный бег 1 мин. ОРУ. Обучение основам техники ходьбы: работа рук, постановка стопы, согласование. Подвижная игра «Удочка».	Знать основы техники ходьбы, правила организации и проведения подвижных игр. Осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы.	Наблюдение, инструктаж.
7 8 9	Бег. Разновидности бега.	3	16.09. 18.09. 20.09.	Медленный бег 1 мин. ОРУ. Обучение основам техники бега: работа рук, работа ног, согласование. Подвижная игра «Пустое место».	Знать основы техники бега, правила организации и проведения подвижных игр. Осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Сотрудничать с товарищами в ходе	Наблюдение, инструктаж.

					групповой работы.	
10 11 12	Высокий старт. Понятие <i>скорость бега</i> .	4	23.09. 25.09. 27.09.	Медленный бег 1 мин. ОРУ. Обучение высокому старту: постанова рук, постановка ног, согласование. Подвижная игра «Пятнашки».	Знать правила выполнения высокого старта, правила организации и проведения подвижных игр. Осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы.	Наблюдение, инструктаж.
13 14 15	Бега по прямой. Понятие <i>короткая дистанция</i> .	5	30.09. 02.10. 04.10.	Медленный бег 1 мин. ОРУ. Обучение бега по прямой: постанова рук, постановка ног, согласование. Подвижная игра «Второй лишний».	Знать правила выполнения бега по прямой, правила организации и проведения подвижных игр. Осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы.	Наблюдение, инструктаж.
16 17 18	Тактика бега на короткие дистанции. Понятие <i>тактика</i> .	6	07.10. 09.10. 11.10.	Медленный бег 1 мин. ОРУ. Понятие «тактика». Пробегание 3 - 4 раза по 20-30 метров. Подвижная игра «Пустое место».	Знать правила выполнения бега по коротким дистанциям, правила организации и проведения подвижных игр. Осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	Наблюдение, инструктаж.
19 20	Прыжки в длину с места.	7	14.10. 16.10.	Медленный бег 1,5 мин. ОРУ. Обучение основам техники прыжков в длину с места. Подвижная игра «Конники-спортсмены».	Знать правила выполнения прыжков в длину с места, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	Наблюдение, инструктаж.
21	Соревнования по-	7	18.10.	Медленный бег 1,5 мин. ОРУ, Прыжки	Знать правила проведения соревнований по прыжкам в длину с места, правила	Инструктаж. Анализ

	прыжкам в длину с места			в длину с места на максимальный результат. Подвижная игра «Конники-спортсмены».	организации и проведения подвижных игр. Адекватно воспринимать оценку преподавателя и сверстников, сохранять заданную цель. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.	качества выполненной работы.
22 23	Челночный бег. Развитие скоростных качеств.	8	21.10. 23.10.	Медленный бег 1,5 мин. ОРУ. Обучение выполнению челночного бега: старт, бег с максимальной скоростью, торможение, поворот, финиш. Подвижная игра «Волк во рву».	Знать правила выполнения челночного бега, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	Наблюдение, инструктаж.
24	Соревнования по челночному бегу.	8	25.10.	Медленный бег 1,5 мин. ОРУ. Челночный бег на максимальный результат. Подвижная игра «Охотники и утки».	Знать правила проведения соревнований по челночному бегу, правила организации и проведения подвижных игр. Адекватно воспринимать оценку преподавателя и сверстников, сохранять заданную цель. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.	Инструктаж. Анализ качества выполненной работы.
25 26 27	Метание мяча с места.	9	06.11. 08.11. 11.11.	Медленный бег 1,5 мин. ОРУ. Обучение основам техники метание мяча с места: исходное положение, удержание мяча, работа рук. Подвижная игра «У медведя во бору».	Знать технику выполнения метания мяча с места, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	Наблюдение, инструктаж.
Раздел 3. Ознакомление с отдельными элементами техники бега, прыжков и метания мяча. 36 (ч.)						
28 29 30	Бег высоко поднимая бедро.	10	13.11. 15.11. 18.11.	Медленный бег 2мин. ОРУ. Обучение основам техники бега: бег с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Лиса и куры». ОФП.	Знать технику выполнения бега высоко поднимая бедро, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	Наблюдение, инструктаж.

31 32 33	Бег захлестывая го- лень назад.	11	20.11. 22.11. 25.11.	Медленный бег 2мин. ОРУ. Обучение основам техники бега: бег захлестывая голень назад. Подвижная игра «Зайцы в огороде». ОФП.	Знать технику выполнения бега захле- стывая голень назад, правила организа- ции и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по вы- полнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий. Сотрудничать с товарищами.	Наблюдение, инструк- таж.
34 35 36	Бег на прямых ногах вперед.	12	27.11. 29.11. 02.12.	Медленный бег 2мин. ОРУ. Обучение основам техники бега: бег на прямых ногах вперед. Подвижная игра «Пят- нашки». ОФП.	Знать технику выполнения бега на пря- мых ногах вперед, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по вы- полнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы. Устанавливать рабо- чие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя.	Наблюдение, инструк- таж.
37 38 39	Согласованная рабо- та рук и ног при беге.	13	04.12. 06.12. 09.12.	Медленный бег 2мин. ОРУ. Обучение основам техники бега: согласование работы рук и ног при беге. Подвижная игра «Совушка-сова». ОФП.	Знать правила согласования работы рук и ног, правила организации и проведе- ния подвижных игр. Активно включаться в процесс по вы- полнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы. Устанавливать рабо- чие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя.	Наблюдение, инструк- таж.
40 41 42	Отталкивание при выполнении прыж- ков с места.	14	11.12. 13.12. 16.12.	Медленный бег 2мин. ОРУ. Обучение основам техники прыжков в длину с места: отталкивание. Прыжки с места через препятствие, прыжки с места на горку матов. Подвижная игра «Охот- ники и утки».	Знать технику выполнения отталкивания и приземления при выполнении прыж- ков в длину с места, правила организа- ции и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по вы- полнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя.	Наблюдение, инструк- таж.
43 44 45	Приземление при выполнении прыж- ков в длину с места.	15	18.12. 20.12. 23.12.	Медленный бег 2мин. ОРУ. Обучение основам техники прыжков в длину с места: приземление. Прыжки с места с небольшого возвышения. Подвижная игра «Охотники и утки». ОФП.	Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы. Устанавливать рабо- чие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя.	Наблюдение, инструк- таж.

46 47 48	Основы техники прыжков в высоту с прямого разбега переступанием.	16	25.12. 27.12. 28.12.	Медленный бег 2мин. ОРУ. Обучение основам техники прыжков в высоту переступанием с 3-5 шагов: отталкивание, приземление. Подвижная игра «У медведя во бору». ОФП.	Знать правила выполнения отталкивания и приземления при выполнении прыжков в высоту и в длину с разбега, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя.	Наблюдение, инструктаж.
49 50 51	Основы техники прыжков в длину с разбега: отталкивание, приземление.	17	10.01. 13.01. 15.01.	Медленный бег 2мин. ОРУ. Обучение основам техники прыжков в длину с 3-5 шагов: отталкивание, приземление. Подвижная игра «Пятнашки». ОФП.	Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы. Устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя.	Наблюдение, инструктаж.
52 53 54	Метание мяча: положение «натянутого лука», финальное усилие.	18	17.01. 20.01. 22.01.	Медленный бег 2мин. ОРУ. Обучение основам техники метания мяча с места: исходное положение, положение «натянутого лука», финальное усилие. Подвижная игра «Бездомный заяц».	Знать технику выполнения метания мяча с места, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	Наблюдение, инструктаж.
55 56 57	Акробатика. Метание мяча в горизонтальную цель.	19	24.01. 27.01. 29.01.	Медленный бег 1,5мин. ОРУ. Акробатические упражнения: группировка, перекаты вперед-назад, стойка на лопатках согнув ноги, «Кобра», «Лодочка». Метание мяча в горизонтальную цель (обруч на полу) с 3-4 метров. Подвижная игра «Бездомный заяц».	Знать технику выполнения акробатических упражнений, правила выполнения метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя.	Наблюдение, инструктаж.
58 59 60	Акробатика. Метание мяча в вертикальную цель.	20	31.01. 03.02. 05.02.	Медленный бег 1,5мин. ОРУ. Акробатические упражнения: перекаты вперед-назад, стойка на лопатках согнув ноги, кувырок вперед, «Мостик» из положения лежа, «Лодочка». Метание мяча в вертикальную цель (обруч прикреплен к стене) с 3-4 метров. Подвижная игра «Бездомный заяц».	Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	Наблюдение, инструктаж.
61	Соревнования по метанию мяча в цель.	21	07.02.	Медленный бег 1,5мин. ОРУ. Метание мяча в цель: 1 подход – 10 бросков, количество попаданий в цель заносится в протокол. Итоги. Награждение. Подвижная игра «Охотники и утки».	Знать правила проведения соревнований по метанию мяча в цель, правила организации и проведения подвижных игр. Адекватно воспринимать оценку преподавателя и сверстников, сохранять заданную цель. Добывать недостающую информацию с	Инструктаж. Анализ качества выполненной работы.

					помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.	
62 63	Эстафетный бег.	21	10.02. 12.02.	Медленный бег 1,5мин. ОРУ. Правила передачи предметов при проведение эстафетного бега. Эстафеты с бегом и прыжками. Игра «Минутка».	Знать правила передачи предметов при проведении эстафетного бега, правила организации и проведения подвижных игр. Адекватно воспринимать оценку преподавателя и сверстников, сохранять заданную цель. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.	Наблюдение, инструктаж.
64	Контрольная тренировка: челночный бег, прыжки в длину с места.	22	14.02.	Медленный бег 2мин. ОРУ. Челночный бег по парам – 3 подхода. Прыжки с места - 3 попытки. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки». Итоги.	Знать правила проведения челночного бега и прыжков в длину с места на результат, правила организации и проведения подвижных игр. Адекватно воспринимать оценку преподавателя и сверстников, сохранять заданную цель. Устанавливать рабочие отношения, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.	Инструктаж. Анализ качества выполненной работы.
Раздел 4. Общая физическая и специальная подготовка (39ч.)						
65 66	Бег на выносливость.	22	17.02. 19.02.	Медленный бег 3 мин. ОРУ в парах: сгибание – разгибание рук в парах без сопротивления и с сопротивлением, наклоны вперед, в стороны-руки на плечи друг другу, приседания, упражнения на растягивание в парах, прыжки в приседе в парах, пролезание в «ворота» в парах. Подвижная игра «День - Ночь».	Знать правила выполнения бега на выносливость, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Уметь договориться и прийти к общему решению в совместной деятельности, ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Наблюдение, инструктаж.
67 68 69	Бег на выносливость.	23	21.02. 24.02. 26.02.	Медленный бег 4 мин. ОРУ в парах: сгибание – разгибание рук в парах без сопротивления и с сопротивлением, наклоны вперед, в стороны-руки на плечи друг другу, приседания, упражнения на растягивание в парах, прыжки в приседе в парах, пролезание в «ворота» в парах. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки».	Устанавливать рабочие отношения, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.	Наблюдение, инструктаж.

70 71 72	Бег на выносливость.	24	28.02. 03.03. 05.03.	Медленный бег 5 мин. ОРУ в парах: сгибание – разгибание рук в парах без сопротивления и с сопротивлением, наклоны вперед, в стороны-руки на плечи друг другу, приседания, упражнения на растягивание в парах, прыжки в приседе в парах, пролезание в «ворота» в парах. Подвижная игра «Попади в цель».		Наблюдение, инструктаж.
73 74	Бег на выносливость.	25	07.03. 10.03.	Медленный бег 6 мин. ОРУ в парах: сгибание – разгибание рук в парах без сопротивления, наклоны вперед, в стороны-руки на плечи друг другу, приседания, упражнения на растягивание в парах (ноги врозь и ноги вместе), прыжки в приседе в парах, пролезание в «ворота» в парах. Подвижная игра «Удочка под ногами».		Наблюдение, инструктаж.
75	Бег на выносливость.	25	12.03.	Контрольная тренировка: медленный бег 7 мин. ОРУ в кругу. Итоги. Игры по выбору детей.	Знать правила выполнения бега на выносливость, правила организации и проведения подвижных игр. Адекватно воспринимать оценку преподавателя и сверстников, сохранять заданную цель. Устанавливать рабочие отношения, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.	Наблюдение, инструктаж. Анализ качества выполненной работы.
76 77 78	Прыжковые упражнения в движении.	26	14.03. 17.03. 19.03.	Медленный бег 2 мин. ОРУ в кругу. Прыжки на одной, двух ногах, «кенгуру», «блоха», «лягушка». Поднимание туловища и спины в парах- 3 подхода по 10-15 раз. Подвижная игра «Чай-чай, выручай!».	Знать правила выполнения прыжковых упражнений в движении, правила организации и проведения подвижных игр. Адекватно воспринимать оценку преподавателя и сверстников, сохранять заданную цель. Устанавливать рабочие отношения, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.	Наблюдение, инструктаж.
79 80 81	Прыжки на скакалке на месте.	27	21.03. 31.03. 02.04.	Медленный бег 2 мин. ОРУ в кругу. Прыжки на скакалке на месте: вращение скакалки одной рукой, двумя руками, согласование вращения и прыжка. ОФП в парах. Подвижная игра «Метко в цель».	Знать правила выполнения прыжков на скакалке, правила организации и проведения подвижных игр. Адекватно воспринимать оценку преподавателя и сверстников, сохранять заданную цель. Учиться работать по определенному алгоритму.	Наблюдение, инструктаж.

					Устанавливать рабочие отношения, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.	
82 83 84	Прыжки на скакалке с продвижением вперед.	28	04.04. 07.04. 09.04.	Прыжки на скакалке с продвижением вперед: бег с вращением скакалки, переступанием на небольшое расстояние. ОФП в парах. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки».		Наблюдение, инструктаж.
85	Соревнования по прыжкам на скакалке.	29	11.04.	Разминка со скакалкой. Прыжки на скакалке на месте на скорость выполнения, за 1 минуту. Итоги. Подвижная игра «Охотники и утки».	Знать правила проведения соревнований по прыжкам на скакалке, правила организации и проведения подвижных игр. Адекватно воспринимать оценку преподавателя и сверстников, сохранять заданную цель. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.	Наблюдение, инструктаж. Анализ качества выполненной работы.
86 87	Акробатические упражнения. Лазанье.	29	14.04. 16.04.	Акробатические упражнения: разнообразие кувырков, стойка на лопатках с прямыми ногами, «Мост» лежа с заданием. Лазанье по гимнастической скамейке на четвереньках на прямой и наклонной скамейке.	Знать технику выполнения акробатических упражнений, Осознавать самого себя как движущую силу своего обучения, свою способность к преодолению препятствий. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	Наблюдение, инструктаж.
88 89 90	Упражнения в парах с большими мячами.	30	18.04. 21.04. 23.04.	Медленный бег 2 мин. ОРУ в кругу. Упражнения в парах с большими мячами: передача мяча двумя руками снизу, двумя руками от груди, двумя руками из-за головы. Ловля. Подвижная игра «Расколдуйте меня, вороного коня».	Знать технику выполнения передачи мяча в парах и ловли мяча, правила организации и проведения подвижных игр. Адекватно воспринимать оценку преподавателя и сверстников, сохранять заданную цель. Учиться работать по определенному алгоритму. Ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии. Устанавливать рабочие отношения, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.	Наблюдение, инструктаж.
91 92 93	Индивидуальные упражнения с малыми мячами.	31	25.04. 28.04. 30.04.	Индивидуальные упражнения с малыми мячами: подбрасывание мяча правой и левой рукой, ловля двумя, одной рукой. Подвижная игра «Рыбаки и	Знать технику подбрасывания и ловли малого мяча, правила организации и проведения подвижных игр. Адекватно воспринимать оценку преподавателя и сверстников, сохранять за-	Наблюдение, инструктаж.

				рыбки».	данную цель. Учиться работать по определенному алгоритму. Устанавливать рабочие отношения, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.	
	Раздел 5. Контрольные упражнения, эстафеты и спортивные соревнования (9 часов)					
94 95 96	Бег в чередовании с ходьбой. Метание мяча на дальность с одного шага.	32	05.05. 07.05. 14.05.	Бег в чередовании с ходьбой 3 мин. ОРУ. Метание мяча на дальность с одного шага: исходное положение, выполнение 1 шага, метание через препятствие, на дальность. Подвижная игра «Охотники и утки».	Знать технику выполнения метания мяча с 1 шага, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Устанавливать рабочие отношения, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.	Наблюдение, инструктаж.
97	Бег из различных исходных положений.	33	16.05.	Бег из различных исходных положений: сед, упор присев, упор присев спиной к направлению, упор лежа. Прыжковые упражнения в движении. Игра «Пустое место».	Знать правила выполнения бега из различных исходных положений, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Устанавливать рабочие отношения, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.	Наблюдение, инструктаж.
98	Челночный бег 3 по 10 метров.	33	19.05.	Медленный бег 3 мин. ОРУ в кругу. Челночный бег 3 по 10 метров – 3-4 подхода. Итоги. Подвижная игра «Охотники и утки».	Знать правила выполнения челночного бега, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий Контролировать свою деятельность по результату. Адекватно воспринимать оценку преподавателя. Устанавливать рабочие отношения.	Наблюдение, инструктаж. Анализ качества выполненной работы.
99	Бег на скорость.	33	21.05.	Повторный бег 3 подхода по 20 метров с хода. Подвижная игра «У медведя во бору».	Знать правила выполнения бега на скорость с хода, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Контролировать свою деятельность по результату. Адекватно воспринимать оценку преподавателя. Устанавливать рабочие отношения.	Наблюдение, инструктаж. Анализ качества выполненной работы.
100	Соревнования по бегу 30м.	34	22.05.	Школьные соревнования: бег 30м., прыжки в длину с места.	Знать правила проведения соревнований по бегу на 30 м и 300м., правила органи-	Наблюдение, инструктаж. Анализ качества

				Подвижная игра «Веселые ребята».	зации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Контролировать свою деятельность по результату. Адекватно воспринимать оценку преподавателя. Устанавливать рабочие отношения.	выполненной работы.
101	Соревнования по бегу 300м.	34	23.05.	Школьные соревнования: бег 300м., наклон. Подвижная игра «Охотники и утки».		
102	Подведение итогов. Подвижные игры по выбору.	34	26.05.	Подведение итогов года. Подвижные игры по выбору.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и преподавателя.	Наблюдение, анализ качества выполненной работы.
	Итого 102 часа					

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

2 год обучения

Нормативные документы

1. [Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ \(ред. от 17.02.2023\)](#). Об образовании в Российской Федерации (с изм. и доп., вступ. в силу с 24.07.2015).
2. [Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 N 678-р](#). Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей.
3. [Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.07.2022 N629](#). Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.
4. Санитарные правила и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (безвредности для человека) факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года №2.
5. Письмо Министерства образования и науки РФ «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» от 12 мая 2011 г. № 03–2960».
6. Письмо Министерства образования и науки России от 14.12.2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ».
7. [Приказ Минпросвещения РФ от 30.09.2020 N 533 “О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 N 196”](#).
8. Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы).
9. Национальный проект «Образование», утверждённый президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3 сентября 2018 г. №10).
10. Постановление Главного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. №41 (Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
11. Распоряжение №453-р от 04.07.2019 правительства Красноярского края «Об утверждении комплекса мер по внедрению целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей Красноярского края согласно приложению №1».
12. Локальные нормативные акты МАОУ «Гимназия №11 им. А.Н. Кулакова».
13. Устав МАОУ «Гимназия №11 им. А.Н. Кулакова».

Актуальность

Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетические многоборья - десятиборье, пятиборье и др. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Лёгкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Одно из основных направлений ее составляет организация спортивной работы в секциях гимназии. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования с использованием способов двигательной деятельности вида спорта «Лёгкая атлетика». Данная программа помогает ориентироваться в направлении выбора специализации вида спорта и улучшении спортивных результатов. В современной жизни все больше использование занятий физическими упражнениями направлено не на достижение высоких результатов, а на повышение их оздоровительного влияния на человека. Для решения такой проблемы наиболее эффективными средствами являются занятия легкой атлетикой.

Цель: овладение обучающимися основных навыков и умений легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания); укрепление здоровья и повышение уровня физического развития детей, создание условий для развития двигательной активности обучающихся, путем вовлечения их в регулярные занятия по легкой атлетике.

Задачи:

- обучение, совершенствование техники выполнения легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания);
- формирование теоретических знаний по физической культуре и специальных знаний по лёгкой атлетике (техника выполнения разучиваемых двигательных действий, элементы правил соревнований и судейства, правил безопасности на занятиях по физической культуре);
- развитие основных двигательных качеств и физической работоспособности;
- привитие устойчивого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- содействие формированию всесторонне развитой личности в процессе физического воспитания.

Общая характеристика курса «Легкая атлетика»

Дополнительная общеразвивающая программа «Лёгкая атлетика» имеет физкультурно-спортивную направленность. Ее реализация способствует всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Занятия легкоатлетическими упражнениями воспитывают такие физические качества, которые в дальнейшем помогут обучающимся успешно заниматься любым видом спорта.

Место курса «Легкая атлетика» в базисном учебном плане

Рабочая программа разработана на основе модифицированной дополнительной общеобразовательной программы «Легкая атлетика» физкультурно-спортивной направленности. Способствует оздоровлению и укреплению организма обучающихся посредством занятий легкоатлетическими упражнениями. А также направлена на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

Программа соответствует федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования по физической культуре и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности для обучающихся. Программа рассчитана на 102 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных занятий с учащимися.

Описание места курса «Легкая атлетика»

№ группы	Количество часов по учебному плану (из расчета 3 часа в неделю)
1	102

Формы и режим занятий

- Очная форма занятий (Закон № 273-ФЗ, гл.2, ст.17).
- Форма образовательной деятельности – спортивная секция по направлению «Легкая атлетика».
- Форма организации учебного процесса – физкультурно-спортивное занятие.
- Формы организации обучающихся на занятии: групповая, индивидуальная.

- Направление программы – физкультурно-спортивная.
- Адресность программы – 7-10 лет.
- Уровни образовательной деятельности – формирование социальных знаний (участие в оздоровительных процедурах), формирование ценностного отношения к реальности (школьные спортивные турниры и оздоровительные акции), получение опыта самостоятельного общественного развития (спортивные и оздоровительные проекты школьников в окружающем школу социуме);
- Количество учащихся в группе – 20 человек;
- Срок реализации программы – 1 год.
- Продолжительность учебных занятий в неделю – 3 часа.
- Продолжительность занятия – 40 мин.

Результаты реализации программы по направлению «Легкая атлетика».

2 год обучения

Результаты	Личностные результаты		
2год обучения	-развитие мотивов учебной деятельности, принятие и освоение социальной роли обучающего; - развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; -развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; -формирование установки на здоровый образ жизни.		
Метапредметные результаты			
	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
2год обучения	- умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на развитие физических качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность, прыжков в длину с места и с разбега; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.	- осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по легкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с предметами и без.	- умение оформлять мысли в устной форме; -слушать и понимать речь других; - учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли;
	Предметные результаты		
2год обучения	- формирование знаний о значении занятий легкой атлетикой, ее роли в укреплении здоровья; о её позитивном влиянии на развитие человека. - умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку; - формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья		

	(рост и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.
--	--

Содержание курса «Легкая атлетика» на 2 год обучения.

№	Раздел	Кол-во часов	Содержание темы занятий (только название тем)
1	Раздел 1 Инструктаж по технике безопасности. История развития легкоатлетического спорта.	4	Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Правила предупреждения травматизма во время занятий легкой атлетикой: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря. Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие и развитие физических качеств человека. История развития легкой атлетики, первые всероссийские и международные соревнования. Легкая атлетика на Олимпийских играх.
2	Раздел 2 Легкоатлетические упражнения.	23	Ходьба с различным положением рук, ног, с заданием. Сочетание различных видов ходьбы. Повторный бег на короткие дистанции от 10 м до 30 м. Бег из высокого старта, низкого старта, из различных исходных положений. Бег на развитие выносливости до 8 минут. Челночный бег: 3 по 5 м., 3 по 8 м, 5 по 6 м. Бег через различные препятствия до 40 см высотой. Прыжки в длину «согнув ноги» с 3-5 беговых шагов, с полного разбега. Элементы техники приземления и отталкивания. Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов способом «перешагиванием», «на взлет». Прыжковые комплексы на гимнастических скамейках, однократные и многократные прыжки с ноги на ногу, на одной ноге и на двух ногах. Метание мяча с места, с 1-3 шагов, на меткость, в горизонтальную и вертикальную цель, на дальность.
3	Раздел 3 Ознакомление с отдельными элементами техники бега, ходьбы.	36	Ходьба. Спортивная ходьба в равномерном темпе. Постановка стопы, работа рук, координация работы рук и ног при выполнении спортивной ходьбы. Бег. Специальные беговые упражнения: бег высоко поднимая бедро, бег захлестывая голень назад. Координация, согласование движений. Эстафетный бег. Прыжки. Основы техники прыжков в длину с места: отталкивание, приземление. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания». Метание мяча а: положение «натянутого лука», финальное усилие. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.
4	Раздел 4 Общая физическая и специальная подготовка.	30	Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд. Бег на выносливость, повторный, переменный бег. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Акробатические упражнения: упражнения в группировке, перекаты, стойки на лопатках, кувырки вперед, назад, разнообразные кувырков. Подвижные игры на ловкость. Прыжковые упражнения в движении. Упражнения с большими и малыми мячами. Прыжки на скакалке на месте и в движении. Упражнения с набивными мячами.
5	Раздел 5 Контрольные упражнения, эстафеты и спортивные соревнования.	9	Согласно плану спортивных мероприятий.
	Итого	102	

Планируемые предметные результаты освоения программы 2 года обучения по направлению «Легкая атлетика».

Учащиеся должны знать:

- историю развития легкой атлетики;
- технику безопасности на занятиях легкой атлетикой;
- виды легкой атлетики, их особенности;
- иметь представления о технике бега на различные дистанции;
- значение физической культуры и спорта, в частности легкой атлетики, в укреплении здо-

вья;

- основы здорового образа жизни, формы сохранения и укрепления здоровья.

Учащиеся должны уметь:

- демонстрировать технику бега на короткие и средние дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги»;
- демонстрировать технику метания мяча на дальность с места, с 1-3 шагов.
- наблюдать фиксировать и анализировать педагогические ситуации;
- владеть техникой движений.

**Календарный учебно – тематический план на 2 год обучения «Легкая атлетика»
на 2024 - 2025 учебный год**

№	Название раздела, темы	Дата проведения		Элементы содержания.	Ожидаемые предметные и метапредметные результаты	Формы оценивания
		№ недели	Факт число			
Раздел 1. Инструктаж по технике безопасности. История развития легкоатлетического спорта (4 ч.)						
1	Т.Б. при занятиях легкой атлетикой. Правила предупреждения травматизма.	1	02.09	Организационные требования на занятиях легкой атлетикой. Правила предупреждения травматизма во время занятий. ОРУ в кругу. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра.	Знать организационные требования на занятиях легкой атлетикой, строевые упражнения, правила подвижных игр. Формировать знания о легкой атлетике и ее роли в укреплении здоровья. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой или парной работы.	Беседа, ответы на вопросы. Наблюдение, инструктаж.
2	Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие.	1	04.09	Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие. ОРУ в кругу. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры.		
3	История развития легкой атлетики, первые всероссийские и международные соревнования.	1	06.09	История развития легкой атлетики, первые всероссийские и международные соревнования. ОРУ в кругу. Подвижные игры «Салки», «Вороны и воробы».		
4	Легкая атлетика на Олимпийских играх.	2	09.09	Медленный бег 2мин. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки».		
Раздел 2. Легкоатлетические упражнения (23 ч.)						
5 6	Ходьба. Разновидности ходьбы.	2	11.09 13.09	Медленный бег 2 мин. ОРУ. Сочетание различных видов ходьбы. Подвижная игра «Удочка».	Знать основы техники ходьбы, правила организации и проведения подвижных игр. Осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы.	Наблюдение, инструктаж.
7 8 9	Бег. Разновидности бега.	3	16.09 18.09 20.09	Медленный бег 3 мин. ОРУ. Повторный бег на короткие дистанции. Подвижная игра «Пустое место».	Знать основы техники бега, правила организации и проведения подвижных игр. Осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу, сохранять	Наблюдение, инструктаж.

					заданную цель. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы.	
10 11 12	Высокий старт. Понятие <i>скорость бега</i> .	4	23.09 25.09 27.09	Медленный бег 3 мин. ОРУ. Обучение высокому старту: постанова рук, постанова ног, согласование. Выбегание из положения «высокий старт». Подвижная игра «Пятнашки».	Знать правила выполнения высокого старта, правила организации и проведения подвижных игр. Осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы.	Наблюдение, инструктаж.
13 14 15	Низкий старт. Понятие <i>короткая дистанция</i> .	5	30.09 02.10 04.10	Медленный бег 3 мин. ОРУ. Обучение низкому старту: постанова рук, постанова ног. Выполнение команд «На старт!» «Внимание!», «Марш!». Подвижная игра «Второй лишний».	Знать правила выполнения бега по прямой, правила организации и проведения подвижных игр. Осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы.	Наблюдение, инструктаж.
16 17 18	Челночный бег.	6	07.10 09.10 11.10	Медленный бег 3 мин. ОРУ. Челночный бег 3 по 6 метров: правила выполнения. Бег на скорость. Подвижная игра «Пустое место».	Знать правила выполнения бега по коротким дистанциям, правила организации и проведения подвижных игр. Осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	Наблюдение, инструктаж.
19 20	Прыжки в длину с места.	7	14.10 16.10	Медленный бег 3 мин. ОРУ. Обучение основам техники прыжков в длину с места. Подвижная игра «Конники-спортсмены».	Знать правила выполнения прыжков в длину с места, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	Наблюдение, инструктаж.

21	Соревнования попрыжкам в длину с места	7	18.10	Медленный бег 2 мин. ОРУ. Прыжки в длину с места на максимальный результат. Подвижная игра «Конники-спортсмены».	Знать правила проведения соревнований по прыжкам в длину с места, правила организации и проведения подвижных игр. Адекватно воспринимать оценку преподавателя и сверстников, сохранять заданную цель. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.	Инструктаж. Анализ качества выполненной работы.
22 23 24	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания».	8	21.10 23.10 25.10	Медленный бег 2 мин. ОРУ. Обучение выполнению челночного бега: старт, бег с максимальной скоростью, торможение, поворот, финиш. Подвижная игра «Веселые ребята».	Знать правила выполнения челночного бега, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	Наблюдение, инструктаж.
25 26 27	Метание мяча с места. Метание мяча в горизонтальную цель.	9	06.11 08.11 11.11	Медленный бег 2 мин. ОРУ. Обучение основам техники метание мяча с места: исходное положение, удержание мяча, работа рук. Подвижная игра «У медведя во бору».	Знать технику выполнения метания мяча с места, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	Наблюдение, инструктаж.
Раздел 3. Ознакомление с отдельными элементами техники бега, прыжков и метания мяча. 36 (ч.)						
28 29 30	Ходьба. Основы техники спортивной ходьбы.	10	13.11 15.11 18.11	Медленный бег 3 мин. ОРУ. Обучение основам техники спортивной ходьбы: постановка стопы, работа рук, координация движений. Подвижная игра «Лиса и куры». ОФП.	Знать технику выполнения бега высоко поднимая бедро, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	Наблюдение, инструктаж.

31 32 33	Бег высоко поднимая бедро.	11	20.11 22.11 25.11	бега: бег с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Лиса и куры». ОФП.	Знать технику выполнения бега захлестывая голень назад, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы.	Наблюдение, инструктаж.
34 35 36	Бег захлестывая голень назад.	12	27.11 29.11 02.12	Медленный бег 3мин. ОРУ. Обучение основам техники бега: бег захлестывая голень назад. Подвижная игра «Зайцы в огороде». ОФП.	Знать технику выполнения бега на прямых ногах вперед, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы. Устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя.	Наблюдение, инструктаж.
37 38 39	Согласованная работа рук и ног при беге.	13	04.12 06.12 09.12	Медленный бег 3мин. ОРУ. Обучение основам техники бега: согласование работы рук и ног при беге. Подвижная игра «Совушка-сова». ОФП.	Знать правила согласования работы рук и ног, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы. Устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя.	Наблюдение, инструктаж.
40 41 42	Отталкивание при выполнении прыжков с места.	14	11.12 13.12 16.12	Медленный бег 2мин. ОРУ. Обучение основам техники прыжков в длину с места: отталкивание. Прыжки с места через препятствие, прыжки с места на горку матов. Подвижная игра «Охотники и утки».	Знать технику выполнения отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину с места, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы. Устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя.	Наблюдение, инструктаж.
43 44 45	Приземление при выполнении прыжков в длину с места.	15	18.12 20.12 23.12	Медленный бег 2мин. ОРУ. Обучение основам техники прыжков в длину с места: приземление. Прыжки с места с небольшого возвышения. Подвижная игра «Охотники и утки». ОФП.	Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы. Устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя.	Наблюдение, инструктаж.

46 47 48	Основы техники прыжков в длину с разбега: отталкивание, приземление.	16	25.12 27.12 28.12	Медленный бег 2мин. ОРУ. Обучение основам техники прыжков в длину с 3-5 шагов: отталкивание, приземление. Подвижная игра «Пятнашки». ОФП.	Знать правила выполнения отталкивания и приземления при выполнении прыжков в высоту и в длину с разбега, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы. Устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя.	Наблюдение, инструктаж.
49 50 51	Основы техники прыжков в высоту разбега переступанием.	17	10.01 13.01 15.01	Медленный бег 2мин. ОРУ. Обучение основам техники прыжков в высоту переступанием с 3-5 шагов: отталкивание, приземление. Подвижная игра «У медведя во бору». ОФП.	Знать технику выполнения метания мяча с места, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	Наблюдение, инструктаж.
52 53 54	Метание мяча: положение «натянутого лука», финальное усилие.	18	17.01 20.01 22.01	Медленный бег 2мин. ОРУ. Обучение основам техники метания мяча с места: исходное положение, положение «натянутого лука», финальное усилие. Подвижная игра «Бездомный заяц».	Знать технику выполнения акробатических упражнений, правила выполнения метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	Наблюдение, инструктаж.
55 56 57	Метание мяча в горизонтальную цель.	19	24.01 27.01 29.01	Медленный бег 1,5мин. ОРУ. Акробатические упражнения: группировка, перекаты вперед-назад, стойка на лопатках согнув ноги, «Кобра», «Лодочка». Метание мяча в горизонтальную цель (обруч на полу) с 3-4 метров. Подвижная игра «Бездомный заяц».	Знать технику выполнения акробатических упражнений, правила выполнения метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	Наблюдение, инструктаж.
58 59 60	Метание мяча в вертикальную цель.	20	31.01 03.02 05.02	Медленный бег 1,5мин. ОРУ. Акробатические упражнения: перекаты вперед-назад, стойка на лопатках согнув ноги, кувырок вперед,»Мостик» из положения лежа, «Лодочка». Метание мяча в вертикальную цель (обруч прикреплен к стене) с 3-4 метров. Подвижная игра «Бездомный заяц».	Знать правила проведения соревнований по метанию мяча в цель, правила организации и проведения подвижных игр. Адекватно воспринимать оценку преподавателя и сверстников, сохранять заданную цель. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабо-	Наблюдение, инструктаж.
61	Соревнования по метанию мяча в цель.	21	07.02	Медленный бег 1,5мин. ОРУ. Метание мяча в цель: 1 подход – 10 бросков, количество попаданий в цель заносится в протокол. Итоги. Награждение. Подвижная игра «Охотники и утки».	Знать правила проведения соревнований по метанию мяча в цель, правила организации и проведения подвижных игр. Адекватно воспринимать оценку преподавателя и сверстников, сохранять заданную цель. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабо-	Инструктаж. Анализ качества выполненной работы.

					чие отношения.	
62 63	Эстафетный бег.	21	10.02 12.02	Медленный бег 1,5мин. ОРУ. Правила передачи предметов при проведение эстафетного бега. Эстафеты с бегом и прыжками. Игра «Минутка».	Знать правила передачи предметов при проведении эстафетного бега, правила организации и проведения подвижных игр. Адекватно воспринимать оценку преподавателя и сверстников, сохранять заданную цель. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.	Наблюдение, инструктаж.
64	Контрольная тренировка: челночный бег, прыжки в длину с места.	22	14.02	Медленный бег 2мин. ОРУ. Челночный бег по парам – 3 подхода. Прыжки с места - 3 попытки. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки». Итоги.	Знать правила проведения челночного бега и прыжков в длину с места на результат, правила организации и проведения подвижных игр. Адекватно воспринимать оценку преподавателя и сверстников, сохранять заданную цель. Устанавливать рабочие отношения, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.	Инструктаж. Анализ качества выполненной работы.
Раздел 4. Общая физическая и специальная подготовка (30ч.)						
65 66	Строевые упражнения. Бег на выносливость.	22	17.02 19.02	Строевые упражнения в шеренге и колонне. Медленный бег 4 мин. ОРУ в парах: сгибание – разгибание рук в парах без сопротивления и с сопротивлением, наклоны вперед, в стороны-руки на плечи друг другу, приседания, упражнения на растягивание в парах, прыжки в приседе в парах, пролезание в «ворота» в парах. Подвижная игра «День - Ночь».	Знать правила выполнения бега на выносливость, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Уметь договориться и прийти к общему решению в совместной деятельности, ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Наблюдение, инструктаж.
67 68 69	Бег на выносливость. Акробатические упражнения.	23	21.02 24.02 26.02	Медленный бег 5 мин. ОРУ в парах: сгибание – разгибание рук в парах без сопротивления и с сопротивлением, наклоны вперед, в стороны-руки на плечи друг другу, приседания, упражнения на растягивание в парах, прыжки в приседе в парах, пролезание в «ворота» в парах. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки».	Устанавливать рабочие отношения, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.	Наблюдение, инструктаж.

70 71 72	Бег на выносливость. Повторный бег.	24	28.02 03.03 05.03	Медленный бег 2 мин. ОРУ в парах. Повторный бег: 5 раз по 30 секунд, отдых 1 минута. Подвижная игра «Попади в цель».		Наблюдение, ин- структаж.
73 74	Бег на выносливость. Переменный бег.	25	07.03 10.03	Медленный бег 2 мин. ОРУ в парах: Пере- менный бег : чередование бега и ходьбы – 100м +100м- 5 раз.Подвижная игра «Удочка под ногами».		Наблюдение, ин- структаж.
75	Бег на выносливость.	25	12.03	Контрольная тренировка: медленный бег 7 мин. ОРУ в кругу. Итоги. Игры по выбору детей.	Знать правила выполнения бега на вы- носливость, правила организации и про- ведения подвижных игр. Адекватно воспринимать оценку препода- вателя и сверстников, сохранять за- данную цель. Устанавливать рабочие отношения, обеспечивать бесконфликтную совмест- ную работу, слушать и слышать друг друга.	Наблюдение, ин- структаж. Анализ качества выполнен- ной работы.
76 77 78	Прыжковые упражнения в движении.	26	14.03 17.03 19.03	Медленный бег 2 мин. ОРУ в кругу. Прыж- ки на одной, двух ногах, «кенгуру», «бло- ха», «лягушка». Поднимание туловища и спины в парах- 3 подхода по 10-15 раз. По- движная игра «Чай-чай, выручай!».	Знать правила выполнения прыжковых упражнений в движении, правила орга- низации и проведения подвижных игр. Адекватно воспринимать оценку препода- вателя и сверстников, сохранять за- данную цель. Устанавливать рабочие отношения, обеспечивать бесконфликтную совмест- ную работу, слушать и слышать друг друга.	Наблюдение, ин- структаж.
79 80 81	Прыжки на скакалке на месте.	27	21.03 31.03 02.04	Медленный бег 2 мин. ОРУ в кругу. Прыж- ки на скакалке на месте: вращение скакалки одной рукой, двумя руками, согласование вращения и прыжка. ОФП в парах. По- движная игра «Метко в цель».	Знать правила выполнения прыжков на скакалке, правила организации и про- ведения подвижных игр. Адекватно воспринимать оценку препода- вателя и сверстников, сохранять за- данную цель.	Наблюдение, ин- структаж.
82 83 84	Прыжки на скакалке с продвижением вперед.	28	04.04 07.04 09.04	Прыжки на скакалке с продвижением впе- ред: бег с вращением скакалки, переступа- нием на небольшое расстояние. ОФП в па- рах. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки».	Учиться работать по определенному алгоритму. Устанавливать рабочие отношения, обеспечивать бесконфликтную совмест- ную работу, слушать и слышать друг друга.	Наблюдение, ин- структаж.
85	Соревнования по прыж- кам на скакалке.	29	11.04	Разминка со скакалкой. Прыжки на скакал- ке на месте на скорость выполнения, за 1 минуту. Итоги. Подвижная игра «Охотники и утки».	Знать правила проведения соревнований по прыжкам на скакалке, правила орга- низации и проведения подвижных игр. Адекватно воспринимать оценку препода- вателя и сверстников, сохранять за- данную цель. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабо-	Наблюдение, ин- структаж. Анализ качества выполнен- ной работы.

					чие отношения.	
86 87	Акробатические упражнения. Лазанье.	29	14.04 16.04	Акробатические упражнения: разнообразие кувырков, стойка на лопатках с прямыми ногами, «Мост» лежа с заданием. Лазанье по гимнастической скамейке на четвереньках на прямой и наклонной скамейке.	Знать технику выполнения акробатических упражнений, Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	Наблюдение, инструктаж.
88 89 90	Упражнения в парах с большими мячами.	30	18.04 21.04 23.04	Медленный бег 3 мин. ОРУ в кругу. Упражнения в парах с большими мячами: передача мяча двумя руками снизу, двумя руками от груди, двумя руками из-за головы. Ловля. Подвижная игра «Расколдуйте меня, вороного коня».	Знать технику выполнения передачи мяча в парах и ловли мяча, правила организации и проведения подвижных игр. Адекватно воспринимать оценку преподавателя и сверстников, сохранять заданную цель. Учиться работать по определенному алгоритму. Ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии. Устанавливать рабочие отношения, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.	Наблюдение, инструктаж.
91 92 93	Индивидуальные упражнения с малыми мячами.	31	25.04 28.04 30.04	Индивидуальные упражнения с малыми мячами: подбрасывание мяча правой и левой рукой, ловля двумя, одной рукой. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки».	Знать технику подбрасывания и ловли малого мяча, правила организации и проведения подвижных игр. Адекватно воспринимать оценку преподавателя и сверстников, сохранять заданную цель. Учиться работать по определенному алгоритму. Устанавливать рабочие отношения, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.	Наблюдение, инструктаж.
Раздел 5. Контрольные упражнения, эстафеты и спортивные соревнования (9 часов)						
94 95 96	Бег в чередовании с ходьбой. Метание мяча на дальность с одного шага.	32	05.05 07.05 14.05	Бег в чередовании с ходьбой 3 мин. ОРУ. Метание мяча на дальность с одного шага: исходное положение, выполнение 1 шага, метание через препятствие, на дальность. Подвижная игра «Охотники и утки».	Знать технику выполнения метания мяча с 1 шага, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Устанавливать рабочие отношения, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.	Наблюдение, инструктаж.

					друга.	
97	Бег из различных исходных положений.	33	16.05	Бег из различных исходных положений: сед, упор присев, упор присев спиной к направлению, упор лежа. Прыжковые упражнения в движении. Игра «Пустое место».	Знать правила выполнения бега из различных исходных положений, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Устанавливать рабочие отношения, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.	Наблюдение, инструктаж.
98	Челночный бег 3 по 10 метров.	33	19.05	Медленный бег 3 мин. ОРУ в кругу. Челночный бег 3 по 10 метров – 3-4 подхода. Итоги. Подвижная игра «Охотники и утки».	Знать правила выполнения челночного бега, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий Контролировать свою деятельность по результату. Адекватно воспринимать оценку преподавателя. Устанавливать рабочие отношения.	Наблюдение, инструктаж. Анализ качества выполненной работы.
99	Бег на скорость.	33	21.05	Повторный бег 3 подхода по 20 метров с хода. Подвижная игра «У медведя во бору».	Знать правила выполнения бега на скорость с хода, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Контролировать свою деятельность по результату. Адекватно воспринимать оценку преподавателя. Устанавливать рабочие отношения.	Наблюдение, инструктаж. Анализ качества выполненной работы.
100	Соревнования по бегу 30м.	34	22.05	Школьные соревнования: бег 30м., прыжки в длину с места. Подвижная игра «Веселые ребята».	Знать правила проведения соревнований по бегу на 30 м и 300м., правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Контролировать свою деятельность по результату. Адекватно воспринимать оценку преподавателя. Устанавливать рабочие отношения.	Наблюдение, инструктаж. Анализ качества выполненной работы.
101	Соревнования по бегу 500м.	34	23.05	Школьные соревнования: бег 300м., наклон. Подвижная игра «Охотники и утки».		
102	Подведение итогов. Подвижные игры по выбору.	34	26.05	Подведение итогов года. Подвижные игры по выбору.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и преподавателя.	Наблюдение, анализ качества выполненной работы.
	Итого 102 часа					

Контрольные нормативы

№ п/п	Нормативы, испытания.		«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м.	м	5,4	6,	6,6
		д	5,5	6,2	6,6
2.	Бег 20м. с хода	м	3.4	3,6	3,8
		д	3,5	3,8	4,0
3.	Бег 1000.		Без учета времени.		
4.	Челночный бег 3х10м.	м	8,6	9,5	9,9
		д	9,1	10,0	10,4
5.	Прыжок в длину с места.	м	170	140	130
		д	160	140	120
6.	Прыжки через скакалку.	м	90	80	70
		д	100	90	80
7.	Сгибание - разгибание рук в упоре лежа.	м	16	14	12
		д	14	11	8
8.	Подтягивание.	м	5	3	1
9.	Метание теннисного мяча.	м	21	18	15
		д	15	12	10
10.	Подъем туловища лежа на спине (за 1 мин.)	м	28	25	23
		д	26	20	18

Список литературы

- **Литература, используемая педагогом для разработки программы и организации образовательного процесса**

1. Бег на средние и длинные дистанции: Система подготовки / Ф.П.Суслов, Ю.А.Попов, В.Н.Кулаков, С.А.Тихонов; Под ред. В.В.Кузнецова. - М: Физкультура и спорт, 1982.- 176 с.
2. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М: ВНИИФК, 2003. - С. 86 - 89.
3. Концепция физического развития детей и подростков. - М., ФК: воспитание, образование, тренировка. - 1996. - №1. - С.5-10. Лях В.И., Мейксон Г.Б., Кофман Л.Б.
4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физкультурно - оздоровительная работа в школе: Метод. Пособие. - М., 2003. - 128 с.
5. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004. - 108 с.
6. Майфат СП., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003. - 131 с.
7. Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н.Г.Озолин. - М.: Астрель: АСТ, 2006. - 863, [1] с: ил. - (Профессия-тренер).
8. Озолин Н.Г., Травин Ю.Г. Педагогические основы методики обучения легкоатлетическим упражнениям. - М., 1998. - 79 с.

- **Литература, рекомендуемая для детей и родителей по данной программе.**

1. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО», 2007.
2. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО», 2007.
3. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО», 2009.
4. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель», 2008.
5. Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2010.
6. Физическая культура 5 – 7: учебник для общеобразовательных учреждений. М. Я. Виленский – М.: Просвещение, 2010.
7. Физическая культура 8 – 9: учебник для общеобразовательных учреждений. В. И. Лях – М.: Просвещение, 2010.
8. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов /Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.

Протокол результатов проведения итоговой аттестации обучающихся по ДОП
20__20__ учебный год

Направление:
 Название ДОП:
 Форма проведения итогов реализации программы:
 ФИО педагога:
 Группа:

Таблица. Анализ проведения итоговой аттестации

№	ФИ обучающегося	Участие в итоговой аттестации	Результат (зачет/незачет)	Поощрения (сертификат, грамота, диплом)
1				
2				
3				
4				

Вывод: