

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
АДМИНИСТРАЦИИ БЕЛОГОРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОКРУГА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА С. ВОЗЖАЕВКИ**

ПРИНЯТО на заседании .
педагогического совета
МОАУ ДО СШ
с. Возжаевки
От «01»июня 2025 г
Протокол № 2

УТВЕРЖДЕНО
Директор МОАУ ДО СШ
с. Возжаевки
_____ Т.В.Кузнецова
«01»июня_2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
« Легкая атлетика»**

Направленность программы - физкультурно – спортивная
Уровень программы – стартовый (ознакомительный)
Возраст обучающихся – 7-10 лет
Срок реализации программы - 1 год

Автор - составитель:
Кузнецова Татьяна Владимировна,
тренер - преподаватель
МОАУ ДО СШ с.Возжаевки,

Возжаевка, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	8
1.3. Содержание программы	9
1.4. Планируемые результаты	11
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	13
2.1. Календарный учебный график.....	13
2.2. Условия реализации программы	25
2.3. Форма аттестации.....	25
2.4. Оценочные материалы	30
2.5. Методические материалы	31
2.6. Рабочая программа воспитания.....	34
2.7. Календарный план воспитательной работы.....	39
3. Список литературы.....	41

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по легкой атлетике разработана в соответствии с:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по легкой атлетике разработана в соответствии с:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства российской Федерации от 31 марта 2020 г. № 678-р;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- СанПиН 1.2.3685-21 « Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

Уставом учреждения МОАУ ДО СШ с. Возжаевки

Программа является основным документом учебно-тренировочной работы на спортивно-оздоровительном этапе подготовки по лёгкой атлетике, охватывает систему подготовки новичков, имеет физкультурно-спортивную направленность, срок обучения составляет 1 года для обучающихся от 7 до 8 лет.

Содержание и материал программы «Лёгкая атлетика» организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности. Обучение имеет минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания, что соответствует ознакомительному уровню.

Актуальность данной программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и физической подготовленности школьников. Этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения внеурочной физкультурно-оздоровительной работы, для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия легкой атлетикой способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищам.

Новизна дополнительной общеразвивающей программы основана на комплексном подходе к физической подготовке разнообразных категорий детей школьного возраста: одаренных детей, детей из групп социального риска, детей из семей с низким социально-экономическим статусом, детей с ОВЗ и особыми образовательными потребностями.

Педагогическая целесообразность данной программы состоит в том, что её содержание направлено на физическую подготовку детей и повышение мотивации к занятиям спортом у детей школьного возраста, развитие физической культуры.

Отличительной особенностью программы является реализация разнообразия дидактического материала и создания специальных условий будут способствовать формированию мотивации ЗОЖ и включению детей школьного возраста в различные виды спортивно-оздоровительной направленности.

Направленность программы: физкультурно – спортивная.

Уровень программы: стартовый (ознакомительный).

Особенности программы заключаются в том, что занимаясь по программе, обучающиеся получают основы знаний и практические умения для дальнейшего обучения по дополнительной предпрофессиональной программе.

Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Основные принципы программы:

- научности - подкрепление всех проводимых мероприятий научно обоснованными и практически апробированными технологиями;
- комплексности и интегративности – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса;
- адресованности и преемственности – поддержание связей между возрастными категориями, учет разнo уровневого развития и состояния здоровья

- результативности и гарантированности – реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей;
- комплексного подхода к подбору содержания и проведения секционной, индивидуальной работы, самостоятельной двигательной деятельности;
- вариативности использования предложенного содержания.

Адресат программы.

Данная программа рассчитана для детей школьного возраста (7-10 лет).
Количество обучающихся в группе – 15 человек.

Характеристика возрастных особенностей детей.

Подвижность, любознательность, конкретность мышления, большая впечатлительность, подражательность и вместе с тем неумение долго концентрировать своё внимание на чем-либо, пожалуй, и все характерные черты. В эту пору высок естественный авторитет взрослого. Все его предложения принимаются и выполняются очень охотно. Его суждения и оценки, выраженные эмоциональной и доступной для детей форме, легко становятся суждениями и оценками самих детей.

Физические особенности

1. Дети этого возраста очень подвижны, энергичны. Ребёнок растёт очень быстро, но его рост неравномерен. Так как сердце не растёт в пропорции с его телом, он не может вынести длительные периоды напряженной деятельности.
2. Ребенок может сосредоточить свое внимание на 15 минут. Но его произвольное внимание не прочно: если появляется что-то интересное, то внимание переключается. Активно реагирует на все новое, яркое.
3. Любит слушать речь взрослого, но необходимо учитывать, что порог слышимости и острота слуха еще не достигли своих наибольших величин (это произойдет в подростковом возрасте).

Интеллектуальные особенности

1. Ребенок живет, в основном, настоящим. У него ограниченное понимание времени, пространства и чисел.
2. Наши слова ребенок может понимать буквально. Затруднено понимание абстрактных слов и понятий.
3. Любит задавать вопросы: «Почему?», «А правда ли это?»
4. Ребенок хорошо запоминает факты, сведения, стихи. Прекрасный возраст для заучивания наизусть. Более легко запоминает слова, чем мысли.
5. Особенно хорошо запоминает то, что чем-то мотивировано, значимо.

Эмоциональные особенности

1. Начинает развиваться система оценок, но эмоции часто заслоняют объективность оценки. Авторитет взрослого еще так велик, что нередко собственную оценку заслоняет оценка взрослого.
2. Достаточно хорошо может оценить и предвидеть предполагаемую реакцию взрослого. Прекрасно знает, когда и с кем что можно позволить.
3. Ребенок нуждается в любви и опеке.
4. Старается помочь маме по дому и учителям.

Социальные особенности

1. Дети этого возраста дружелюбны. Им нравится быть вместе и участвовать в групповой деятельности и в играх. Это дает каждому ребенку чувство уверенности в себе, так как его личные неудачи и недостатки навыков не так заметны на общем фоне.
2. Нравится заниматься изготовлением поделок, но чаще ребенок трудится лучше в начале, чем при завершении этого труда. Мальчикам больше нравятся энергичные игры, но они могут поиграть и с игрушками вместе с девочками.

3. Ребенок гордится своей семьей, желает быть с семьей.

Формы обучения: очная.

Форма проведение учебных занятий: групповая.

Объем и срок освоения программы: программа рассчитана на 1 года обучения. Учебный план составляется на 252 часа. Режим учебных занятий представлен ниже:

Кол –во недель	Кол – во часов в неделю	Периодичность	Общее кол-во часов	Оптимальный количественный состав группы
38	6	3 занятия в неделю по два академическому часу	228	15 чел.

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академическому часу.

1.2. Цель и задачи программы

Цель – знакомство с легкой атлетикой, мотивирование на регулярные занятия физической культурой и спортом средствами избранного вида спорта, формирование устойчивой мотивации к физическому развитию и здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Познакомить обучающихся с избранным видом спорта, его историей, основами техники безопасности на занятиях;
2. Обучить основным техническим и тактическим элементам легкой атлетике;
3. Сформировать у обучающихся основы здорового образа жизни, гигиенической культуры и профилактики вредных привычек, а также формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой средствами избранного вида спорта.

1.3 Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов, тема	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	2	-	опрос
2.	Общеразвивающие упражнения	8		8	
2.1.	Упражнения без предметов. Строевые упражнения			2	эстафеты
2.2.	Упражнения с предметами			2	эстафеты
2.3.	Упражнения в парах			2	эстафеты
2.4.	Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке.			2	эстафеты
3.	Гимнастика	28	2	26	
3.1.	Формирование теоретических знаний о гимнастике		2	-	опрос
3.2.	Строевые упражнения			6	игры
3.3.	Акробатические упражнения			8	игры
3.4.	Упражнения на гимнастической скамейке			6	игры
3.5.	Лазание			6	игры
4.	Легкая атлетика	148	2	146	
4.1.	Формирование теоретических знаний о лёгкой атлетике		2		опрос
4.2.	Ходьба и медленный бег			12	эстафеты
4.3.	Кросс			8	эстафеты
4.4.	Бег на короткие дистанции до 30 м			12	эстафеты
4.5.	Бег на длинные дистанции.			12	эстафеты
4.6.	Изучение техники бега.			30	эстафеты
4.7.	ОФП. Совершенствование техники бега.			30	эстафеты
4.8.	Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки			12	эстафеты

4.9.	Метание мяча с места, на дальность, в цель			10	эстафеты
5.	Спортивные игры	20	2	20	
5.1.	Формирование теоретических знаний спортивных игр		2		опрос
5.2.	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками			4	эстафеты
5.3.	Передачи мяча от груди двумя руками. Броски мяча двумя руками от груди			4	эстафеты
5.4.	Остановки (прыжком). Повороты на месте			4	эстафеты
5.5.	Действия с мячом. Броски двумя руками из-за головы через сетку			4	эстафеты
5.6.	Передача мяча партнёру. Ловля мяча двумя руками			4	эстафеты
6.	Подвижные игры	16	2	16	
6.1	Формирование теоретических знаний о подвижных играх		2		опрос
6.2	Класс – смирно!», «Запрещённое движение», «К своим флажкам»			4	игра
6.3	«Заяц в огороде», «Прыгающие воробышки», «Попади в обруч»			4	игра
6.4	«Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал – садись»			4	игра
6.5	«Воробьи-вороны», «День и ночь», «Охотники и утки»			4	игра
7.	Контрольные испытания	4	-	6	
7.1	К.И прыжков в длину			2	Тестирование
7.2	К.И метание мяча на дальность			2	Тестирование
7.3	К.И. челночный бег 3x10 метров			2	Тестирование
	ИТОГО:	228	10	218	

1.4. Планируемые результаты программы.

К концу реализации данной программы обучающиеся будут **знать**:

- правила поведения учащихся при занятиях спортом;
- общие гигиенические требования к занимающимся легкой атлетикой;
- режим дня спортсмена;
- основные исторические события в развитии физкультуры и спорта;
- краткие сведения о строении и функциях человеческого организма;
- общее понятие о технике спортивного упражнения;
- основные правила проведения соревнований в избранном виде легкой атлетики. Права и обязанности участников соревнований.

По окончании программы обучающиеся будут **уметь**:

- проводить самостоятельную разминку;
- выполнять основные легкоатлетические упражнения – бег, прыжки с проявлением максимальных усилий;
- выполнять специальные беговые, прыжковые упражнения;
- выполнять общефизические упражнения;
- выполнять нормативы контрольно-переводных испытаний.

Обучающиеся смогут **решать** следующие жизненно-практические задачи:

- спланировать собственный режим труда и отдыха;
- соблюдать личную гигиену;
- использовать простейшие виды закаливания;
- соблюдать технику безопасности на тренировке, дома и на улице.

Предметные результаты

Программные требования к знаниям (результаты теоретической подготовки):

- основы правил техники безопасности при занятиях физическими упражнениями
- правила проведения простейших игр, эстафет

- основы ЗОЖ;
- правила поведения во время игр

Программные требования к умениям и навыкам (результаты практической подготовки):

- выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);
- проявить смекалку и находчивость, быстроту и координацию;
- владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарем

Программные требования к знаниям (результаты теоретической подготовки):

- правила техники безопасности при проведении занятий
- правила проведения игр, эстафет и праздников;
- основные факторы, влияющие на здоровье человека;
- основы правильного питания;

Программные требования к умениям и навыкам (результаты практической подготовки):

- выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);
- проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;
- владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём;
- оценивать правильность выполнения двигательных действий;
 - активно включаться в процесс выполнения заданий в играх;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий;

Личностные результаты:

Программные требования к уровню воспитанности:

- проявлять доброжелательность и уважение к соперникам и воспитанникам своей команды в процессе игровой деятельности;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;

Программные требования к уровню развития:

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр;
- уметь слушать и вступать в диалог;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

Метапредметные результаты:

- применять игровые навыки в жизненных ситуациях;
- формирования умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Тренер-преподаватель – Петухова Татьяна Ярославовна

№	Мес яц	Число	Время проведе ния занятия	Форма за нятия	Количес тво часов	Тема занятия	Место проведени я	Форма контроля
1	Сент ябрь	02.09	14.30	Теоритич еское занятие	2	Вводное занятие Техника безопасности. Игра «Знакомство»	Спортзал	опрос
2		04.09	14.30	Практиче ское занятие	2	Упражнения без предметов. Строевые упражнения	Спортзал	опрос, тренировочн ое упражнение
3		06.09	14.30	Практиче ское занятие	2	Упражнения с предметами	Спортзал	опрос, тренировочн оеупражнени е
4		09.09	14.30	Практиче ское занятие	2	Упражнения в парах	Спортзал	опрос, тренировочн оеупражнени е
5		11.09	14.30	Практиче ское занятие	2	Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейки.	Спортзал	опрос, тренирово чноупраж нение
6		13.09	14.30	Теоритич еское занятие	2	Формирование теоретических знаний о гимнастике.	Спортзал	опрос
7		16.09	14.30	Практиче	2	Строевые упражнения	Спортзал	опрос,

				ское занятие				тренировочн оеупражнени е
8		18.09	14.30	Практиче ское занятие	2	Строевые упражнения	Спортзал	опрос, тренировочн оеупражнени е
9		20.09	14.30	Практиче ское занятие	2	Строевые упражнения	Спортзал	опрос, тренировочн оеупражнени е
10		23.07	14.30	Практиче ское занятие	2	Акробатические упражнения	Спортзал	опрос, тренировочн ое упражнение
11		25.09	14.30	Практиче ское занятие	2	Акробатические упражнения	Спортзал	опрос, тренировочн ое упражнение
12		27.09	14.30	Практиче ское занятие	2	Акробатические упражнения	Спортзал	опрос, тренировочн ое упражнение
13		30.09	14.30	Практиче ское занятие	2	Акробатические упражнения	Спортзал	опрос, тренировочн ое упражнение
14	октя брь	2.10	14.30	Практиче ское занятие	2	Упражнения на гимнастической скамейке	Спортзал	опрос, тренирово чное упражнени е
15		4.10	14.30	Практиче ское занятие	2	Упражнения на гимнастической скамейке	Спортзал	опрос, тренирово чное упражнени е
16		7.10	14.30	Практиче ское занятие	2	Упражнения на гимнастической скамейке	Спортзал	опрос, тренирово чное упражнени е
17		9.10	14.30	Практиче ское занятие	2	Лазание	Спортзал	опрос, тренирово чное упражнени е
18		11.10	14.30	Практиче ское занятие	2	Лазание	Спортзал	опрос, тренирово чноеупраж нение
19		14.10	14.30	Практиче ское	2	Лазание	Спортзал	опрос, тренирово

				занятие				чноеупражнение
20		16.10	14.30	Теоритическое занятие	2	Формирование теоретических знаний о лёгкой атлетики.	Спортзал	опрос
21		18.10	14.30	Практическое занятие	2	Инструктаж по технике безопасности. СБУ. Бег в равномерном темпе.	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
22		21.10	14.30	Практическое занятие	2	ОФП. Изучение техники бега. - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног.	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
23		23.10	14.30	Практическое занятие	2	ОФП. Низкий старт, стартовый разбег	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
24		25.10	14.30	Практическое занятие	2	ОФП. Низкий старт, стартовый разбег	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
25		28.10	14.30	Практическое занятие	2	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
26		30.10	14.30	Практическое занятие	2	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
27	ноябрь	1.11	14.30	Практическое занятие	2	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
28		2.11	14.30	Практическое занятие	2	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	Спортзал	опрос, тренировочноеупражнение
29		6.11	14.30	Практическое занятие	2	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
30		8.11	14.30	Практическое занятие	2	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
31		11.11	14.30	Практическое занятие	2	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега на короткие дистанции:	Спортзал	опрос, тренировочное

						- ознакомление с техникой - изучение техники бега по прямой		упражнение
32		13.11	14.30	Практическое занятие	2	Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
33		15.11	14.30	Практическое занятие	2	Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
34		18.11	14.30	Практическое занятие	2	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники высокого старта - выполнение стартовых положений	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
35		20.11	14.30	Практическое занятие	2	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники высокого старта - выполнение стартовых положений	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
36		22.11	14.30	Практическое занятие	2	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники высокого старта - поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
37		25.11	14.30	Практическое занятие	2	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники высокого старта - поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
38		27.11	14.30	Практическое занятие	2	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники низкого старта (варианты низкого старта). - установление стартовых колодок - выполнение стартовых команд	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
39		29.11	14.30	Практическое занятие	2	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники низкого старта (варианты низкого старта). - установление стартовых колодок - выполнение стартовых команд	Спортзал	опрос

40		2.12	14.30	Практическое занятие	2	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники низкого старта(варианты низкого старта); - установление стартовых колодок	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
41		4.12	14.30	Практическое занятие	2	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники низкого старта(варианты низкого старта); - установление стартовых колодок	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
42		6.12	14.30	Практическое занятие	2	Обучение технике спринтерского бега: - выполнение стартовых команд - повторные старты без сигнала и по сигналу - изучение техники стартового разгона - изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
43		9.12	14.30	Практическое занятие	2	Обучение технике спринтерского бега: - выполнение стартовых команд - повторные старты без сигнала и по сигналу - изучение техники стартового разгона - изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
44		11.12	14.30	Практическое занятие	2	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники бега по повороту - изучение техники низкого старта на повороте - изучение техники финиширования - совершенствование в технике бега	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
45		13.12	14.30	Практическое занятие	2	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники бега по повороту - изучение техники низкого старта на повороте - изучение техники	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение

						финиширования - совершенствование в технике бега		
46		16.12	14.30	Практиче скоезанят ие	2	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	Спортзал	опрос, тренировочн оеупражнени е
47		18.12	14.30	Практиче ское занятие	2	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	Спортзал	опрос, тренировочн ое упражнение
48		20.12	14.30	Практиче скоезанят ие	2	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры	Спортзал	опрос, тренировочн ое упражнение
49		23.12	14.30	Практиче ское занятие	2	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры	Спортзал	опрос, тренирово чное упражнени е
50		25.12	14.30	Практиче ское занятие	2	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с разбега.	Спортзал	опрос, тренирово чноеупраж нение
51		27.12	14.30	Практиче ское занятие	2	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - ознакомление с техникой - изучение отталкивания - изучение сочетания разбега с отталкиванием	Спортзал	опрос, тренирово чноеупраж нение
52		30.12	14.30	Практиче ское занятие	2	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - ознакомление с техникой - изучение отталкивания - изучение сочетания разбега с отталкиванием	Спортзал	опрос, тренирово чноеупраж нение
53		10.01	14.30	Практиче ское занятие	2	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение техники полетной фазы - изучение группировки и приземления	Спортзал	опрос, тренирово чноеупраж нение
54		13.01	14.30	Практиче ское занятие	2	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение техники полетной фазы - изучение группировки и приземления	Спортзал	опрос, тренирово чноеупраж нение
55		15.01	14.30	Практиче ское занятие	2	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»	Спортзал	опрос, тренирово чноеупраж

						- изучение прыжка в целом - совершенствование техники		нение
56		17.01	14.30	Практическое занятие	2	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение прыжка в целом - совершенствование техники	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
57		20.01	14.30	Практическое занятие	2	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.	Спортзал	опрос
58		22.01	14.30	Практическое занятие	2	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
59		24.01	14.30	Практическое занятие	2	ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
60		27.01	14.30	Практическое занятие	2	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
61		29.01	14.30	Практическое занятие	2	ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
62		31.01	14.30	Практическое занятие	2	ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
63		3.02	14.30	Практическое занятие	2	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
64	Фев.	5.02	14.30	Практическое занятие	2	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
65		7.02	14.30	Практическое занятие	2	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
66		10.02	14.30	Практическое занятие	2	Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
67		12.02	14.30	Практическое занятие	2	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
68		14.02	14.30	Практическое занятие	2	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение

								нение
69		17.02	14.30	Практическое занятие	2	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
70		19.02	14.30	Практическое занятие	2	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	Спортзал	тестирование
71		21.02	14.30	Практическое занятие	2	Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.	Спортзал	тестирование
72		24.02	14.30	Практическое занятие	2	Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.	Спортзал	тестирование
73		26.02	14.30	Практическое занятие	2	СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
74		28.02	14.30	Практическое занятие	2	СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
75		3.03	14.30	Практическое занятие	2	Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники).	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
76	март	5.03	14.30	Практическое занятие	2	Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники).	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
77		7.03	14.30	Практическое занятие	2	СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту.	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
78		10.03	14.30	Практическое занятие	2	СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту.	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
79		12.03	14.30	Практическое занятие	2	Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки. Контрольный урок: бег 60 м. Прыжки в высоту «Перешагивание» 5-7 шагов. Подвижная игра.	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение

80		14.03	14.30	Практическое занятие	2	Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки. Контрольный урок: бег 60 м. Прыжки в высоту «Перешагивание» 5-7 шагов. Подвижная игра.	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
81		17.03	14.30	Практическое занятие	2	СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
82		19.03	14.30	Практическое занятие	2	СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
83		21.03	14.30	Практическое занятие	2	СП. Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м.	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
84		24.03	14.30	Практическое занятие	2	СП. Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м.	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
85		26.03	14.30	Практическое занятие	2	ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
86		28.03	14.30	Практическое занятие	2	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
87		31.03	14.30	Практическое занятие	2	ОФП. Кроссовый бег 1000 м.	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
88		2.04	14.30	Практическое занятие	2	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
89	Апр.	4.04	14.30	Практическое занятие	2	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
90		7.04	14.30	Практическое занятие	2	ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин.	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение

				занятие		Подвижная игра.		чноеупраж нение
91		9.04	14.30	Практиче ское занятие	2	ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.	Спортзал	опрос, тренирово чноеупраж нение
92		11.04	14.30	Практиче ское занятие	2	Соревнования по бегу на длинные дистанции.	Спортзал	опрос, тренирово чноеупраж нение
93		14.04	14.30	Практиче ское занятие	2	Инструктаж по ТБ. ОФП. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по прямой. Подвижная игра	Спортзал	опрос, тренирово чноеупраж нение
94		16.04	14.30	Практиче ское занятие	2	Совершенствование техники спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.	Спортзал	опрос, тренирово чноеупраж нение
95		18.04	14.30	Практиче ское занятие	2	Совершенствование техники спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.	Спортзал	опрос, тренирово чное упражнени е
96		21.04	14.30	Практиче ское занятие	2	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег с высокого старта. Выполнение стартовых положений. Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.	Спортзал	опрос, тренирово чное упражнени е
97		23.04	14.30	Практиче ское занятие	2	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег с высокого старта. Выполнение стартовых положений. Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.	Спортзал	опрос, тренирово чное упражнени е
98		25.04	14.30	Практиче ское занятие	2	Совершенствование техники спринтерского бега: Бег с низкого старта.(варианты низкого старта). Установление стартовых колодок.	Спортзал	опрос, тренирово чноеупраж нение
99		28.04	14.30	Практиче ское занятие	2	Совершенствование техники спринтерского бега: Бег с низкого старта.(варианты низкого старта). Установление стартовых колодок. Выполнение стартовых команд.	Спортзал	опрос, тренирово чноеупраж нение

100		30.04	14.30	Практическое занятие	2	Совершенствование техники спринтерского бега: - выполнение стартовых команд - повторные старты без сигнала и по сигналу - изучение техники стартового разгона - изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
101		02.05	14.30	Практическое занятие	2	Совершенствование техники спринтерского бега: - выполнение стартовых команд - повторные старты без сигнала и по сигналу - изучение техники стартового разгона - изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
102		5.05	14.30	Практическое занятие	2	Совершенствование техники спринтерского бега: - бег по повороту - низкий старт на повороте - техника финиширования	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
103		7.05	14.30	Практическое занятие	2	Совершенствование техники спринтерского бега: - бег по повороту - низкий старт на повороте - техника финиширования	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
104		12.05	14.30	Теоритическое занятие	2	Формирование теоретических знаний о подвижных играх	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
105		14.05	14.30	Практическое занятие	2	Класс – смирно!», «Запрещённое движение», «К своим флажкам»	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
106		16.05	14.30	Практическое занятие	2	Класс – смирно!», «Запрещённое движение», «К своим флажкам»	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
107		19.05	14.30	Практическое занятие	2	Класс – смирно!», «Запрещённое движение», «К своим флажкам»	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
108		21.05	14.30	Практическое	2	«Заяц в огороде»,	Спортзал	опрос,

				ское занятие		«Прыгающие воробышки», «Попади в обруч»		тренирово чноупраж нение
109		23.05	14.30	Практиче ское занятие	2	«Заяц в огороде», «Прыгающие воробышки», «Попади в обруч»	Спортзал	опрос, тренирово чноупраж нение
110		26.05	14.30	Практиче ское занятие	2	«Заяц в огороде», «Прыгающие воробышки», «Попади в обруч»	Спортзал	опрос, тренирово чное упражнени е
111		22.05	14.30	Практиче ское занятие	2	«Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал – садись»	Спортзал	опрос, тренирово чное упражнени е
112		24.05	14.30	Практиче ское занятие	2	«Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал – садись»	Спортзал	опрос, тренирово чное упражнени е
113		25.05	14.30	Практиче ское занятие	2	«Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал – садись»	Спортзал	опрос, тренирово чноупраж нение
114		26.05	14.30	Практиче ское занятие	2	«Воробьи-вороны», «День и ночь», «Охотники и утки»	Спортзал	опрос, тренирово чноупраж нение
115		28.05	14.30	Практиче ское занятие	2	«Воробьи-вороны», «День и ночь», «Охотники и утки»	Спортзал	опрос, тренирово чноупраж нение
116	Июн .	30.05	14.30	Практиче ское занятие	2	«Воробьи-вороны», «День и ночь», «Охотники и утки»	Спортзал	опрос, тренирово чноупраж нение
117		02.06	14.30	Практиче ское занятие	2	К.И прыжков в длину	Спортзал	опрос, тренирово чноупраж нение
118		4.06	14.30	Практиче ское занятие	2	К.И метание мяча на дальность	Спортзал	опрос, тренирово чное упражнени е
119		6.06	14.30	Практиче ское занятие	2	К.И. челночный бег 3x10 метров	Спортзал	опрос, тренирово чноупраж нение
120		9.06	14.30	Практиче ское занятие	2	«Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал – садись»	Спортзал	опрос, тренирово чное упражнени е

121		11.06	14.30	Практическое занятие	2	«Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал – садись»	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
122		13.06	14.30	Практическое занятие	2	«Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал – садись»	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
123		16.06	14.30	Практическое занятие	2	«Воробьи-вороны», «День и ночь», «Охотники и утки»	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
124		18.06	14.30	Практическое занятие	2	«Воробьи-вороны», «День и ночь», «Охотники и утки»	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
125		20.06	14.30	Практическое занятие	2	«Воробьи-вороны», «День и ночь», «Охотники и утки»	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
126		21.06	14.30	Практическое занятие	2	К.И прыжков в длину	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение

Тренер-преподаватель – Кузнецова Татьяна Владимировна

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	02.09	14.30	Теоритическое занятие	2	Вводное занятие Техника безопасности. Игра «Знакомство»	Спортзал	опрос
2		04.09	14.30	Практическое занятие	2	Упражнения без предметов. Строевые упражнения	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
3		06.09	14.30	Практическое занятие	2	Упражнения с предметами	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
4		09.09	14.30	Практическое занятие	2	Упражнения в парах	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
5		11.09	14.30	Практическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейки.	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
6		13.09	14.30	Теоритическое занятие	2	Формирование теоретических знаний о гимнастике.	Спортзал	опрос
7		16.09	14.30	Практическое занятие	2	Строевые упражнения	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение

				занятие				оупражнения
8		18.09	14.30	Практическое занятие	2	Строевые упражнения	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
9		20.09	14.30	Практическое занятие	2	Строевые упражнения	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
10		23.07	14.30	Практическое занятие	2	Акробатические упражнения	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
11		25.09	14.30	Практическое занятие	2	Акробатические упражнения	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
12		27.09	14.30	Практическое занятие	2	Акробатические упражнения	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
13		30.09	14.30	Практическое занятие	2	Акробатические упражнения	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
14	октябрь	2.10	14.30	Практическое занятие	2	Упражнения на гимнастической скамейке	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
15		4.10	14.30	Практическое занятие	2	Упражнения на гимнастической скамейке	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
16		7.10	14.30	Практическое занятие	2	Упражнения на гимнастической скамейке	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
17		9.10	14.30	Практическое занятие	2	Лазание	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
18		11.10	14.30	Практическое занятие	2	Лазание	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
19		14.10	14.30	Практическое занятие	2	Лазание	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение

								нение
20		16.10	14.30	Теоритическое занятие	2	Формирование теоретических знаний о лёгкой атлетики.	Спортзал	опрос
21		18.10	14.30	Практическое занятие	2	Инструктаж по технике безопасности. СБУ. Бег в равномерном темпе.	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
22		21.10	14.30	Практическое занятие	2	ОФП. Изучение техники бега. - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног.	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
23		23.10	14.30	Практическое занятие	2	ОФП. Низкий старт, стартовый разбег	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
24		25.10	14.30	Практическое занятие	2	ОФП. Низкий старт, стартовый разбег	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
25		28.10	14.30	Практическое занятие	2	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
26		30.10	14.30	Практическое занятие	2	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
27	ноябрь	1.11	14.30	Практическое занятие	2	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
28		2.11	14.30	Практическое занятие	2	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
29		6.11	14.30	Практическое занятие	2	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
30		8.11	14.30	Практическое занятие	2	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
31		11.11	14.30	Практическое занятие	2	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега на короткие дистанции: - ознакомление с техникой	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение

						- изучение техники бега по прямой		
32		13.11	14.30	Практическое занятие	2	Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
33		15.11	14.30	Практическое занятие	2	Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
34		18.11	14.30	Практическое занятие	2	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники высокого старта - выполнение стартовых положений	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
35		20.11	14.30	Практическое занятие	2	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники высокого старта - выполнение стартовых положений	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
36		22.11	14.30	Практическое занятие	2	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники высокого старта - поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
37		25.11	14.30	Практическое занятие	2	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники высокого старта - поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
38		27.11	14.30	Практическое занятие	2	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники низкого старта (варианты низкого старта). - установление стартовых колодок - выполнение стартовых команд	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
39		29.11	14.30	Практическое занятие	2	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники низкого старта (варианты низкого старта). - установление стартовых колодок - выполнение стартовых команд	Спортзал	опрос

40		2.12	14.30	Практическое занятие	2	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники низкого старта(варианты низкого старта); - установление стартовых колодок	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
41		4.12	14.30	Практическое занятие	2	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники низкого старта(варианты низкого старта); - установление стартовых колодок	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
42		6.12	14.30	Практическое занятие	2	Обучение технике спринтерского бега: - выполнение стартовых команд - повторные старты без сигнала и по сигналу - изучение техники стартового разгона - изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
43		9.12	14.30	Практическое занятие	2	Обучение технике спринтерского бега: - выполнение стартовых команд - повторные старты без сигнала и по сигналу - изучение техники стартового разгона - изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
44		11.12	14.30	Практическое занятие	2	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники бега по повороту - изучение техники низкого старта на повороте - изучение техники финиширования - совершенствование в технике бега	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
45		13.12	14.30	Практическое занятие	2	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники бега по повороту - изучение техники низкого старта на повороте - изучение техники	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение

						финиширования - совершенствование в технике бега		
46		16.12	14.30	Практиче скоезанят ие	2	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	Спортзал	опрос, тренировочн оеупражнени е
47		18.12	14.30	Практиче ское занятие	2	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	Спортзал	опрос, тренировочн ое упражнение
48		20.12	14.30	Практиче скоезанят ие	2	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры	Спортзал	опрос, тренировочн ое упражнение
49		23.12	14.30	Практиче ское занятие	2	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры	Спортзал	опрос, тренирово чное упражнени е
50		25.12	14.30	Практиче ское занятие	2	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с разбега.	Спортзал	опрос, тренирово чноеупраж нение
51		27.12	14.30	Практиче ское занятие	2	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - ознакомление с техникой - изучение отталкивания - изучение сочетания разбега с отталкиванием	Спортзал	опрос, тренирово чноеупраж нение
52		30.12	14.30	Практиче ское занятие	2	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - ознакомление с техникой - изучение отталкивания - изучение сочетания разбега с отталкиванием	Спортзал	опрос, тренирово чноеупраж нение
53		10.01	14.30	Практиче ское занятие	2	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение техники полетной фазы - изучение группировки и приземления	Спортзал	опрос, тренирово чноеупраж нение
54		13.01	14.30	Практиче ское занятие	2	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение техники полетной фазы - изучение группировки и приземления	Спортзал	опрос, тренирово чноеупраж нение
55		15.01	14.30	Практиче ское занятие	2	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»	Спортзал	опрос, тренирово чноеупраж

						- изучение прыжка в целом - совершенствование техники		нение
56		17.01	14.30	Практическое занятие	2	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение прыжка в целом - совершенствование техники	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
57		20.01	14.30	Практическое занятие	2	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.	Спортзал	опрос
58		22.01	14.30	Практическое занятие	2	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
59		24.01	14.30	Практическое занятие	2	ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
60		27.01	14.30	Практическое занятие	2	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
61		29.01	14.30	Практическое занятие	2	ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
62		31.01	14.30	Практическое занятие	2	ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
63		3.02	14.30	Практическое занятие	2	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
64	Фев.	5.02	14.30	Практическое занятие	2	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
65		7.02	14.30	Практическое занятие	2	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
66		10.02	14.30	Практическое занятие	2	Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
67		12.02	14.30	Практическое занятие	2	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
68		14.02	14.30	Практическое занятие	2	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение

								нение
69		17.02	14.30	Практическое занятие	2	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
70		19.02	14.30	Практическое занятие	2	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	Спортзал	тестирование
71		21.02	14.30	Практическое занятие	2	Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.	Спортзал	тестирование
72		24.02	14.30	Практическое занятие	2	Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.	Спортзал	тестирование
73		26.02	14.30	Практическое занятие	2	СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
74		28.02	14.30	Практическое занятие	2	СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
75		3.03	14.30	Практическое занятие	2	Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники).	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
76	март	5.03	14.30	Практическое занятие	2	Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники).	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
77		7.03	14.30	Практическое занятие	2	СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту.	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
78		10.03	14.30	Практическое занятие	2	СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту.	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
79		12.03	14.30	Практическое занятие	2	Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки. Контрольный урок: бег 60 м. Прыжки в высоту «Перешагивание» 5-7 шагов. Подвижная игра.	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение

80		14.03	14.30	Практическое занятие	2	Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки. Контрольный урок: бег 60 м. Прыжки в высоту «Перешагивание» 5-7 шагов. Подвижная игра.	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
81		17.03	14.30	Практическое занятие	2	СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
82		19.03	14.30	Практическое занятие	2	СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
83		21.03	14.30	Практическое занятие	2	СП. Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м.	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
84		24.03	14.30	Практическое занятие	2	СП. Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м.	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
85		26.03	14.30	Практическое занятие	2	ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
86		28.03	14.30	Практическое занятие	2	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
87		31.03	14.30	Практическое занятие	2	ОФП. Кроссовый бег 1000 м.	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
88		2.04	14.30	Практическое занятие	2	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
89	Апр.	4.04	14.30	Практическое занятие	2	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
90		7.04	14.30	Практическое занятие	2	ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин.	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение

				занятие		Подвижная игра.		чноеупраж нение
91		9.04	14.30	Практиче ское занятие	2	ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.	Спортзал	опрос, тренирово чноеупраж нение
92		11.04	14.30	Практиче ское занятие	2	Соревнования по бегу на длинные дистанции.	Спортзал	опрос, тренирово чноеупраж нение
93		14.04	14.30	Практиче ское занятие	2	Инструктаж по ТБ. ОФП. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по прямой. Подвижная игра	Спортзал	опрос, тренирово чноеупраж нение
94		16.04	14.30	Практиче ское занятие	2	Совершенствование техники спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.	Спортзал	опрос, тренирово чноеупраж нение
95		18.04	14.30	Практиче ское занятие	2	Совершенствование техники спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.	Спортзал	опрос, тренирово чное упражнени е
96		21.04	14.30	Практиче ское занятие	2	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег с высокого старта. Выполнение стартовых положений. Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.	Спортзал	опрос, тренирово чное упражнени е
97		23.04	14.30	Практиче ское занятие	2	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег с высокого старта. Выполнение стартовых положений. Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.	Спортзал	опрос, тренирово чное упражнени е
98		25.04	14.30	Практиче ское занятие	2	Совершенствование техники спринтерского бега: Бег с низкого старта.(варианты низкого старта). Установление стартовых колодок.	Спортзал	опрос, тренирово чноеупраж нение
99		28.04	14.30	Практиче ское занятие	2	Совершенствование техники спринтерского бега: Бег с низкого старта.(варианты низкого старта). Установление стартовых колодок. Выполнение стартовых команд.	Спортзал	опрос, тренирово чноеупраж нение

100		30.04	14.30	Практическое занятие	2	Совершенствование техники спринтерского бега: - выполнение стартовых команд - повторные старты без сигнала и по сигналу - изучение техники стартового разгона - изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
101		02.05	14.30	Практическое занятие	2	Совершенствование техники спринтерского бега: - выполнение стартовых команд - повторные старты без сигнала и по сигналу - изучение техники стартового разгона - изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
102		5.05	14.30	Практическое занятие	2	Совершенствование техники спринтерского бега: - бег по повороту - низкий старт на повороте - техника финиширования	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
103		7.05	14.30	Практическое занятие	2	Совершенствование техники спринтерского бега: - бег по повороту - низкий старт на повороте - техника финиширования	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
104		12.05	14.30	Теоритическое занятие	2	Формирование теоретических знаний о подвижных играх	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
105		14.05	14.30	Практическое занятие	2	Класс – смирно!», «Запрещённое движение», «К своим флажкам»	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
106		16.05	14.30	Практическое занятие	2	Класс – смирно!», «Запрещённое движение», «К своим флажкам»	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
107		19.05	14.30	Практическое занятие	2	Класс – смирно!», «Запрещённое движение», «К своим флажкам»	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
108		21.05	14.30	Практическое	2	«Заяц в огороде»,	Спортзал	опрос,

				ское занятие		«Прыгающие воробышки», «Попади в обруч»		тренирово чноупраж нение
109		23.05	14.30	Практиче ское занятие	2	«Заяц в огороде», «Прыгающие воробышки», «Попади в обруч»	Спортзал	опрос, тренирово чноупраж нение
110		26.05	14.30	Практиче ское занятие	2	«Заяц в огороде», «Прыгающие воробышки», «Попади в обруч»	Спортзал	опрос, тренирово чноупраж нение
111		22.05	14.30	Практиче ское занятие	2	«Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал – садись»	Спортзал	опрос, тренирово чноупраж нение
112		24.05	14.30	Практиче ское занятие	2	«Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал – садись»	Спортзал	опрос, тренирово чноупраж нение
113		25.05	14.30	Практиче ское занятие	2	«Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал – садись»	Спортзал	опрос, тренирово чноупраж нение
114		26.05	14.30	Практиче ское занятие	2	«Воробьи-вороны», «День и ночь», «Охотники и утки»	Спортзал	опрос, тренирово чноупраж нение
115		28.05	14.30	Практиче ское занятие	2	«Воробьи-вороны», «День и ночь», «Охотники и утки»	Спортзал	опрос, тренирово чноупраж нение
116	Июн .	30.05	14.30	Практиче ское занятие	2	«Воробьи-вороны», «День и ночь», «Охотники и утки»	Спортзал	опрос, тренирово чноупраж нение
117		02.06	14.30	Практиче ское занятие	2	К.И прыжков в длину	Спортзал	опрос, тренирово чноупраж нение
118		4.06	14.30	Практиче ское занятие	2	К.И метание мяча на дальность	Спортзал	опрос, тренирово чноупраж нение
119		6.06	14.30	Практиче ское занятие	2	К.И. челночный бег 3x10 метров	Спортзал	опрос, тренирово чноупраж нение
120		9.06	14.30	Практиче ское занятие	2	«Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал – садись»	Спортзал	опрос, тренирово чноупраж нение

121		11.06	14.30	Практическое занятие	2	«Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал – садись»	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
122		13.06	14.30	Практическое занятие	2	«Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал – садись»	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
123		16.06	14.30	Практическое занятие	2	«Воробьи-вороны», «День и ночь», «Охотники и утки»	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
124		18.06	14.30	Практическое занятие	2	«Воробьи-вороны», «День и ночь», «Охотники и утки»	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
125		20.06	14.30	Практическое занятие	2	«Воробьи-вороны», «День и ночь», «Охотники и утки»	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
126		21.06	14.30	Практическое занятие	2	К.И прыжков в длину	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение

2.2. Условия реализации программы

Материально - техническое обеспечение.

Реализации образовательной программы МОАУ ДО СШ с. Возжаевки проходит в учебным помещением (спортзале) с использованием оборудованием: мячи, мяч для метания, скакалки, обручи, конуса, гимнастические скамейки, мат гимнастический.

Кадровое обеспечение программы.

Дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу реализует тренер-преподаватель МОАУ ДО СШ с. Возжаевки, имеющий специальное профессиональное образование, необходимые знания и опыт в присутствии педагога дошкольного образования (воспитателя).

Информационное обеспечение:

1. Библиотека международной спортивной информации. // <http://bmsi.ru>
2. Консультант Плюс// www.consultant.ru:
3. Минспорта РФ Минспорта РФ // <http://www.minsport.gov.ru/sport/>

4.Всероссийский реестр видов спорта. //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/

2.3. Формы аттестации

Для определения результативности освоения программы разработаны различные формы аттестации, фиксации и демонстрации результатов обучающихся, которые отражают достижения цели и задач программы:

Способы и формы <u>выявления</u> результатов	Способы и формы <u>фиксации</u> результатов	Способы и формы предъявления результатов
Опрос	Журнал посещаемости. Аналитический материал.	Аналитические справки. Соревнования.
Анкетирование. Сдача нормативов. Соревнования.	Грамоты. Дневник наблюдений. Фото. Отзывы (детей и родителей).	Открытые занятия.

Важнейшей функцией управления образовательным процессом является контроль за эффективностью подготовки обучающихся на каждом этапе обучения.

Качество учебно-воспитательного процесса отслеживается по следующим показателям:

- посещение занятий воспитанниками;
- диагностика уровня обученности, развития и воспитанности (1 раз в год);
- участие обучающихся в соревнованиях и других массовых мероприятиях.

Диагностика включает в себя контроль, проверку, накопление знаний.

Формы диагностики: тестирование, зачёт, учебные соревнования, контрольные упражнения, анкетирование, беседа.

Формы контроля: вводный, текущий, итоговый.

Вводный контроль используют для предварительного выявления уровня знаний и умений.

Методы вводного контроля: диагностическая беседа; наблюдение; опрос.

Текущая проверка осуществляется в процессе усвоения каждой темы.

Контрольные испытания проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень тренировок. Кроме того, контрольные испытания незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Главная функция текущей проверки – обучающая.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года – в форме промежуточной аттестации обучающихся.

Оценочные материалы. Достижение обучающимися планируемых результатов позволяют определить следующие формы и методы диагностики:

- вводная диагностика – выявление исходного уровня состояния учащихся;
- промежуточная диагностика – выявление эффективности педагогического воздействия;
- итоговая диагностика – выявление достигнутого уровня развития способностей учащихся.

Качество образовательной деятельности отслеживается по следующим показателям:

- посещение занятий обучающимися;
- диагностика образовательных результатов, личностного развития и метапредметных результатов (1 раз в год);
- участие обучающихся в соревнованиях и других массовых мероприятиях;
- диагностика включает в себя контроль, проверку, накопление знаний.

Для определения уровня освоения программного материала для обучающихся разработана следующая система оценки:

1-4 балла – низкий уровень

5-8 баллов – средний уровень

9-10 баллов – высокий уровень.

Формой фиксации и предъявления результатов оценивания уровня усвоения программного материала является протокол контрольных нормативов.

Для учета результатов и личностного развития обучающихся формой фиксации является «Карточка учета спортивных результатов обучающихся».

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможн ое количе ство баллов	Используем ые методы
1. Развитие волевых качеств личности:	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение занятия:	терпения хватает меньше чем на $\frac{1}{2}$ занятия; терпения хватает больше чем на $\frac{1}{2}$	1 – 3 4 – 7	Наблюдени е
1.1. Терпение	Определенног о времени, преодолевают трудности.	- терпения хватает на все занятие.	8 – 10	
1.2. Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям.	волевые усилия ребенка побуждаются извне; иногда – самим ребенком; всегда – самим ребенком.	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Наблюдени е
1.3. Самоконтроль	Умение контролирова ть свои поступки (приводить к должному свои действия).	ребенок постоянно находится под воздействием контроля извне (низкий уровень самоконтроля); периодически контролирует себя сам (средний уровень самоконтроля); постоянно	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Наблюдени е

		контролирует себя сам (высокий уровень самоконтроля).		
2. Поведенческие качества: 2.1. Поведение ребенка на занятиях	Умение слушать внимательно, выполнять задания, работать быстро, увлеченно и старательно, успевать все сделать.	ребенок часто отвлекается, рассеян, несамостоятелен, работает медленно и не увлеченно; ребенок не совсем сосредоточен на своей работе, подражает другим и часто обращается за помощью; - ребенок слушает внимательно, самостоятелен до конца, работает увлеченно и быстро, успевает закончить свою работу вовремя.	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Наблюдение
2.2. Конфликтность (отношение ребенка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия).	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации.	Периодически провоцирует конфликты; сам в конфликтах не участвует, старается их избежать; пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты.	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Тестирование
2.3. Тип сотрудничества (отношение ребенка к общим делам детского объединения)	Умение воспринимать общие дела, как свои собственные.	Избегает участия в общих делах; Участвует при побуждении извне; проявляет инициативу в общих делах.	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Наблюдение

3. Развитие познавательного интереса (ориентационные качества): 3.1. Мотивация учебно-познавательной деятельности.	Уровень внутреннего побуждения личности к тому или иному виду деятельности, связанного с удовлетворением определенной потребности.	низкий уровень мотивации (общий интерес к тому или иному занятию или интерес связан извне);	1 – 3	Анкета «Мои интересы»
		средний уровень мотивации (конкретный интерес к занятию, интерес периодически стимулируется извне);	4 – 7	
		- высокий уровень внутренней мотивации	8 – 10	
3.2. Отношение к трудовой деятельности.	Умение преодолевать трудности.	трудности преодолевает без всякой настойчивости или с чьей-либо помощью, так как сам не уверен;	1 – 3	Наблюдение, анкетирование
		трудности преодолевает сам, но только с целью самоутвердиться или порадовать других; настойчив в борьбе с трудностями, не боится их, стремиться совершенствовать свои знания и умения.	4 – 7 8 – 10	
3.3. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям.	завышенная; заниженная; нормальная.	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Анкетирование

2.4. Оценочные материалы

Диагностика результатов проводится в виде контрольных тестов по ОФП.

Контрольные нормативы по общей физической подготовки.

№	Вид испытаний	Оценка	Мальчики	Девочки
1	Челночный бег 3х10 м (сек)	ниже среднего средний выше среднего	13 и более 12,1-11,1 11,0-10,4	13 и более 12,3-11,3 11,2-10,6
2	Прыжок в длину с места (см)	ниже среднего средний выше среднего	92 и меньше 95-110 111-126	78 и меньше 85-100 105-115
3	Метание теннисного мяча (м)	ниже среднего средний выше среднего	5,4 и меньше 6,8-8,9 9,0-11,3	4,4 и меньше 5,8-7,9 8,0-9,2

2.5. Методические материалы

Основной формой организации учебного процесса является учебное занятие. Оно проводится по традиционной схеме и состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной.

В подготовительную часть входит разминка.

Цель – разогреть мышцы. Обучающиеся выполняют комплекс упражнений на гибкость и подвижность суставов, а также упражнения, непосредственно готовящие их к основной части. Разминке отводится 10-20 мин.

Основная часть тренировки направлена на освоение техники и тактики бега, развитие специальных физических и морально-волевых качеств. Обучающиеся выполняют различные специальные упражнения.

Заключительный этап занятия включает подведение итогов, анализ работы на тренировке каждого учащегося, делаются соответствующие выводы и рекомендации, выполняются упражнения на расслабления.

Для проверки усвоения техники и тактики игры, знаний правил, уровня психологической подготовки регулярно проводятся соревнования. Для

успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные методы обучения:

Словесные методы (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий «противника» и др.) создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении.

Наглядные методы (показ отдельных упражнений, учебные фильмы, видеофильмы). Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Соревновательный метод применяется после того, как у обучающихся образовались навыки бега.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: групповая.

Реализация программы строится на следующих основополагающих принципах:

Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно - тренировочного процесса: физической, технико-тактической и теоретической подготовки, воспитательной работы, и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля.

Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Вариативность – предусматривает включение в обучение разнообразного набора тренировочных средств и изменение нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

В процессе обучения будут использоваться следующие основные педагогические принципы:

- **принцип связи теории с практикой:** обучение воспитанников творческому применению теории в практической деятельности;
- **принцип сознательности и активности:** воспитание в спортсменах инициативы, самостоятельности, творческого отношения к занятиям;
- **принцип наглядности** предполагает широкое использование зрительных ощущений, восприятие образов;
- **принцип доступности и индивидуализации** определяет учёт особенностей воспитанников и посильности заданий, а также особенностей возраста, пола, предварительной подготовки, а также индивидуального развития физических и духовных способностей;
- **принцип систематичности и последовательности:** регулярность занятий и система чередования нагрузок с отдыхом, последовательность занятий в зависимости от их направленности и содержания.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности педагога и обучающегося. Занятия строятся так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил бега, ситуации, жесты судей.

Педагогические технологии, используемые в образовательном процессе:

- **технология проблемного обучения**, целью которой является развитие познавательной активности и творческой самостоятельности обучающихся.
- **технология дифференцированного обучения**. Механизмами реализации которой являются методы индивидуального обучения и которая в первую очередь способствует удовлетворению запросов каждого отдельно взятого воспитанника.
- **технология развивающего обучения**. Механизмом реализации данной технологии является вовлечение обучаемого в различные виды деятельности. Развивающий характер деятельности способствует развитию образного мышления, формированию потребности в самоопределении и самоанализе личности воспитанника.
- **технология игровой деятельности**. Основной целью данной технологии является обеспечение личностно-деятельного характера усвоения знаний, умений и навыков. Основным механизмом реализации этого вида технологии являются игровые методы вовлечения обучаемых в творческую деятельность (работа с карточками, загадки, тематические игры, конкурсы).

Здоровьесберегающие технологии, предусматривающие создание оптимальной здоровьесберегающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического, психического и нравственного здоровья воспитанников. В основе данных технологий лежит организация образовательного процесса (длительность занятий и перерывов), методы и формы работы, стимулирующие познавательную активность, психологический фон занятий (доброжелательность и тактичность педагога), санитарно-гигиенические условия (проветривание помещения,

температурное соответствие, чистота), двигательный режим обучающихся (с учётом их возрастной динамики).

2.6 Рабочая программа воспитания

Цель воспитания - воспитание у ребёнка устойчивых качеств личности, необходимых для жизнедеятельности ребёнка в рамках группы.

Задачи воспитания:

1. Способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции, содействовать успеху каждого ребенка.
2. Развивать систему отношений в коллективе через игровые формы активной творческой деятельности.
3. Реализовывать потенциал событийного воспитания для укрепления и развития детско-юношеской спортивной школы.
4. Организовывать работу с родителями (законными представителями) обучающихся для совместного решения проблем воспитания и социализации детей.
5. Способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности.

1. Особенности организуемого воспитательного процесса в ДОО

Деятельность ДООП «Легкая атлетика» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Количество обучающихся образовательного объединения составляет 15 человек (мальчики и девочки).

Обучающиеся имеют возрастную категорию детей от 7 до 10 лет.

Формы работы – индивидуальные и групповые.

В групповом (игровом) виде спорта есть много положительных моментов, в том числе с воспитательной точки зрения.

Во-первых, общий труд над созданием чего-то, совместный созидательный процесс – это возможность научиться лучше чувствовать друг друга, слушать и слышать партнёров, расставлять роли в настоящем процессе.

В развитии ребёнка и коллектива детей огромная роль принадлежит основному виду детской деятельности в дошкольный и школьный период - игре. Ребёнок хочет быть активным участником жизни взрослых, но эта потребность еще не соответствует его возможностям. В игре подражая действиям старших, сопереживая доступные ему радости и огорчения, он таким путём приобщается к окружающей жизни.

Для любого ребенка с момента рождения существует только один способ познания окружающей среды-игра. Играя ребёнок постепенно входит в мир взрослой жизни с её правилами, запретами, возможностями. Именно в Игре формируется характер ребёнка. Подвижные игры влияют на умственное развития ребёнка, они способствуют развитию логического мышления, учат укрощать эмоции, мгновенно реагировать на действия соперника и партнёра.

2. Формы и содержание деятельности

Тематические модули	Направления воспитания	Задачи воспитания	Формы и виды деятельности
«Воспитание на учебном занятии»	Учебные занятия по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе	Способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции, содействовать успеху	Формы проведения занятий: Подвижные игры; Спортивный праздник; Формирование устойчивой мотивации к выбранному виду деятельности у обучающихся

		каждого ребенка	осуществляется через: образовательные технологии, ориентированные на достижения высочайших спортсменов. Зону ближайшего развития обучающихся и укрепление их субъектной позиции по отношению к тем или иным учебным ситуациям; технологии сотрудничества и сотворчества в команде, обмена мнениями, получения поддержки и признания.
«Воспитание в детском объединении»	Организация воспитательной деятельности в детском объединении	Развивать систему отношений в коллективе через игровые формы активной творческой деятельности.	<i>Работа со всем детским объединением включает в себя:</i> инициирование и поддержку участия детского объединения в ключевых культурно-образовательных событиях образовательной организации, оказание необходимой помощи детям в их подготовке, проведении/ участии и анализе; организацию в образовательном объединении интересных и полезных для личностного развития обучающихся совместных воспитательных событий, коллективных творческих дел, способствующих укреплению традиций, формирование и развитие коллектива; выработка с обучающимися детского объединения норм и правил совместной жизнедеятельности; создание условий для проявления инициатив по самоуправлению жизнедеятельностью

			детского объединения. <i>Индивидуальная работа с обучающимися детского объединения:</i> изучение особенностей личностного развития обучающихся через наблюдение за поведением, отношением к выбранному виду деятельности, взаимодействием и коммуникацией с другими обучающимися в специально создаваемых педагогических ситуациях, в организуемых педагогом беседах по тем или иным нравственно-этическим темам или событиям, участником которых стал ребенок; поддержка ребенка в решении важных для него жизненных проблем (налаживание взаимоотношений с другими детьми, личный и социальный опыт в конкретных видах и направлениях деятельности, в том числе в рамках программного содержания)
«Ключевые культурно-образовательные события»	Воспитательные мероприятия в детском объединении, образовательной организации	Реализовывать потенциал событийного воспитания для укрепления и развития детской юношеской спортивной школы	<i>На уровне образовательной организации</i> (Подвижные игры, спортивные праздники, соревнования) <i>На уровне образовательного объединения</i> (выбор и делегирование представителей объединения в состав

			инициативной группы по подготовке спортивно-образовательных событий, проведение открытых занятий, презентация итогов года)
«Взаимодействие с родителями»	Продуктивное взаимодействие с родителями	Организовывать работу с родителями (законными представителями) обучающихся для совместного решения проблем воспитания и социализации детей	Спортивный праздник «Папа, мама, я-спортивная семья». Открытые тренировочные занятия.

3. Планируемые результаты

При воспитании коллективизма должны учитываться отношения ребёнка в коллективе, адаптирование и принятие участия в коллективной деятельности, определение «своего места» в коллективе, взаимоотношение и соотношения себя с коллективом в учебное и внеучебное время, самоопределение своих творческих способностей и задатков.

Учащиеся после окончания программы научатся:

- грамотно и красиво общаться с людьми разного возраста и статуса;
- активизировать способность к самостоятельному творческому мышлению;
- коллективно принимать решения, быть частью коллектива.

2.7 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Сроки проведения
<i>Тематические модуль «Воспитание на учебном занятии»</i>			
1.	Гигиена и врачебный контроль, самоконтроль.	Учебное занятие	октябрь 2022

2.	Подвижные игры «Охотники и утки», «Третий лишний»	Учебное занятие	декабрь 2022
3.	Стойки и передвижения игрока	Учебное занятие	март 2023
<i>Тематические модуль «Воспитание в детском объединении»</i>			
4.	«День знакомств»	КТД	сентябрь 2022
5.	Тимбилдинг «Цепная реакция»	КТД	ноябрь 2022
6.	Игра «Паутинка»	КТД	апрель 2023
<i>Тематические модуль «Ключевые культурно-образовательные события»</i>			
7.	Игровая программа, посвященная Международному женскому дню «А ну-ка девочки!»	Игровая программа	март 2023
8.	Игровая программа, «А ну-ка мальчики»	Игровая программа	Февраль 2023
9.	Сдача контрольных нормативов	Тренировочное занятие	май 2023
<i>Тематические модуль «Взаимодействие с родителями»</i>			
10.	«Открытое тренировочное занятие»	Учебный процесс	сентябрь 2022
11.	Спортивный праздник «Папа, Мама, я – спортивная семья»	Игровая программа	апрель 2023
<i>Тематические модуль «Наставничество и тьюторство»</i>			
12.	Организация работы команды	Соревнования	в течение года
13.	Участие в совместных конкурсах и проектах	Учебный процесс	в течение года

3. Список литературы

- Нормативно-правовые акты:

1. Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс].

-URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/

2. Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённой распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678 – р; -URL:

<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403709682/>

3. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/>

4. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы));

-URL: <https://пцдо.пф/public/users/31/PDF/300120172225.pdf>

5. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

-URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74993644/>

6. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

-URL: <https://www.55.rospotrebnadzor.ru/Files/СанПин%203685.pdf>

Список литературы для родителей и детей.

1. Борковский А. С. Комплексы гимнастических упражнений для начальной школы., Минск, «НароднаяАсвета», 1998 г.
2. Информация о противопоказаниях к занятиям физкультурой и целесообразном возрасте начала занятий отдельными видами спорта: нормативная консультация // Практика административной работы в школе. – 2005.-№8.-С.28.
3. Ковалько В. И. Школа физкультминуток. Москва, «ВАКО», 2009 г.
4. Кузнецов В. С. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: метод. Пособие. – М.; Издательство НЦ ЭНАС, 2006 г.
5. Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2003.
6. Локтев С. А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: Практическое руководство для тренера.- М.: Советский спорт, 2007. – 404с.
7. Никитушкин В. Г., Губа В. П., Гапаев В. И. Легкая атлетика: Учебное пособие для общеобразовательных школ. -М., 2005.-224с.
8. Фатеева Л. П. 300 подвижных игр для младших школьников. Популярное пособие для родителей и педагогов.- Ярославль: Академия развития: Академия, Ко: Академия Холдинг, 2000.-224 с.:
9. Шарабарова И. Н. Упражнения со скакалкой. М.; «Советский спорт», 1991.

Список литературы для родителей и детей.

1. Ашмарин Б.А. Теория и методики физического воспитания/ .Б.А. Ашмарин.- М.: Просвещение, 2012.-325 с.
2. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов/Ю.В. Верхошанский.- М.; Физкультура и спорт, 2008.- 135 с.

3. Волков, Л.В. Физические способности детей и подростков/Л.В. Волков.-Киев: Здоровье, 2008.-24-27с.
4. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена/ В.М.Зацоркий.- М.: Физкультура и спорт, 2009.- 200 с.
5. Зыкин, Н.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости/ Н.В. Зимкин. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 206 с.
6. Матвеев, А.Д. Теория и методика физического воспитания/А.Д. Матвеев.- М.: Физкультура и спорт, 2006.- 254 с.
7. Никитский, Б.Н. Физическое воспитание детей и подростков/ Отв. Ред. Б.Н. Никитский.- М.: Моск. Обл. пед. ин-т, 2013. - 59 с.
8. Попов, В.Б. Юный легкоатлет/ В.Б.Попов, Ф.П.Суслов.- М.- 2009.- 224 с.
9. Филин, В.П. Методика воспитания выносливости и других физических качеств у юных спортсменов: Сб. науч. Тр. / Под ред. В.П. Филина, П.И. Кабачковой.-М.: Просвещение,2012.-34-36с.
10. Филин, В.П. Фомин Н.А. Основы юношеского спорта/ В.П. Филин, Н.А. Фомин.- М.: Физкультура и спорт, 2010.- 255 с.

Список литературы для детей:

1. Попов, В.Б. Юный легкоатлет/ В.Б.Попов, Ф.П.Суслов.- М.- 2009.- 224 с.
2. Волков, Л.В. Физические способности детей и подростков/Л.В. Волков.-Киев: Здоровье, 2008.-24-27с.