

Управление образования администрации  
Верхнесалдинского городского округа  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №3»

---

**РАССМОТРЕНО**  
на педагогическом совете  
Протокол №1  
от 26.08.2024



**УТВЕРЖДЕНО**  
приказом директора  
МБОУ «СОШ№3»  
С.В.Патрушевой  
Приказ №82/1 от 26.08.2024

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
Физкультурно-спортивной направленности  
«Подвижные игры»**

Возраст обучающихся: 9-10 лет  
Срок реализации: 1 год, 136 часов

Автор-составитель:  
Лукиных Екатерина Андреевна  
педагог дополнительного  
образования

г. Верхняя Салда, 2024 г.

## Пояснительная записка

Программа «Подвижные игры» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 13.07.2015) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 24.07.2015).

2. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. N 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».

3. Указ Президента № 474 от 21.07.2020 г. «О национальных целях развития России до 2030 года».

4. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования», утвержденная постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017 года № 1642

5. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 года № 467

6. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 года № 196.

7. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ, утвержденный приказом Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 года № 882/391

8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)

Программа дополнительного образования «Подвижные игры» имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для работы с

обучающимися возрастом 9-10 лет, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

### **Актуальность программы**

Актуальность обусловлена тем, что организация образовательного процесса по этому профилю деятельности решает важную задачу: в недостатке двигательной активности кроется сегодня основная причина отклонений в физическом развитии и состоянии здоровья современных детей. Серьезным испытанием для детей являются и первые годы их пребывания в школе. Дети испытывают значительные нагрузки, связанные с большой интенсивностью умственной деятельности, с напряжением зрительного аппарата, необходимостью длительно сохранять рабочую позу. Эти факторы, вместе взятые ограничивают ребят в столь необходимом им движении, создают предпосылки для различных отклонений в состоянии здоровья. Подвижные игры – одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, в то же время способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания, например, развитию скоростно-силовых качеств.

Игровая деятельность всегда связана с решением определенных задач, выполнением определенных обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы. Все эти развивающие аспекты усиливаются спецификой подвижных игр. Именно поэтому грамотное использование народных игр не только полезно для детей, но и чрезвычайно актуально, поскольку правильное “включение” элементов игр в процесс физического воспитания активно способствует гармоничному развитию и физической подготовленности учащихся. По завершению курса проводятся соревнования, презентация обучающимися понравившейся игры.

**Отличительной особенностью** программы является, то, что при реализации программы используются различные методы обучения:

- словесные – рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные – показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;

- практические – апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы. Организация работы групповая.

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности для обучающихся: игровой и учебной. Начало работа по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение учебной группой новых игр. Такой приём, как беседа, помогает установлению доверительных отношений между педагогом и обучающимися, позволяет расширить кругозор и пополнить знания, которые необходимы в исследовательской работе.

В общей системе всестороннего развития человека воспитание ребенка занимает важное место. Начиная с дошкольного возраста закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Учащиеся младших классов, преимущественно развиваясь с большим удовольствием занимаются физической культурой. Различного вида игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия играми способствуют воспитанию у учащихся младших классов положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи. Они проводятся летом и зимой на открытом воздухе, что является эффективным средством закаливания организма ребенка.

#### **Адресат программы**

Дополнительная общеразвивающая программа «Подвижные игры» предназначена для обучающихся в возрасте 9-10 лет.

#### **Объём и срок освоения программы**

Срок освоения программы – 1 год.

На полное освоение программы требуется 136 часов.

**Форма обучения** – очная.

#### **Особенности организации образовательного процесса**

Набор детей в объединение – свободный, принимаются ребята, не имеющие медицинских противопоказаний. Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав группы 10-20 человек.

Продолжительность занятия исчисляется в академических часах – 45 минут.

### **Педагогическая целесообразность программы**

Программа заключается в том, что занятия по этой программе позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми физическими качествами. Программа актуальна на сегодняшний день, т.к. ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой. Подвижные игры способствуют развитию у учащихся: силы, быстроты, выносливости, решительности, а также улучшают деятельность центральной нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной системы и др., что положительно сказывается на здоровье занимающихся.

**Практическая значимость** программы в том, что подвижные игры позволяют формировать волевые качества, моральные качества, умение работать в команде. Игры требуют подчинения правилам, которые воспитывают в юной личности справедливость, честность, уважение к представителям своей команды, соперникам. Необходимо добавить, что в процессе подвижных игр воспитываются такие личностные качества как тактическое мышление, внимание, быстрота реакции. Известно, что дети, занимающиеся разными видами спорта, легче приспосабливаются к жизни, менее конфликтны и умеют плодотворно работать.

#### **Формы организации занятий:**

- игра
- соревнование
- эстафета
- прогулка

#### **Режим занятий**

Продолжительность одного академического часа – 40 минут

Перерыв между занятиями – 10 минут.

Общее количество часов в неделю – 4 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

**Цель дополнительной общеразвивающей программы:** создание условий для формирования привычки здорового образа жизни и потребности в ежедневных занятиях физической культурой.

#### **Задачи:**

##### **Образовательные:**

- формировать знания и умения в области легко атлетических упражнений.
- обучить и совершенствовать технику двигательных действий.
- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности.

##### **Воспитательные:**

- воспитывать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности.
- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.

- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям.

**Развивающие:**

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта. - развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость.

- расширять функциональные возможности организма.

**Оздоровительные**

- укрепить физическое и психологическое здоровье.

**Планируемые результаты**

Личностные результаты изучения курса «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты изучения курса «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Предметные результаты** изучения курса «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### Содержание общеразвивающей программы

#### 2.2 Тематическое планирование

№п/п	Раздел и тема урока	Кол-во часов	3 класс
		136	
1-4	Знакомство со спортивной площадкой, спортивным залом. Правила ТБ		4
5-8	Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		4
9-12	Игра «К своим флажкам». «Октябрята». Эстафеты.		4
13-16	Игра «Пустое место», «Вызов номера», «Ловушка».		4
17-20	Игры «Веревочка под ногами», «Волк во рву».		4
21-24	Оздоровительный бег. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит»		4
25-28	Игра «Совушка», «Пройди бесшумно».		4

	Правила ТБ		
29-32	Игра «Не урони мешочек». «У медведя во бору». Развитие координации.		4
33-36	Игра «Бой петухов» Веселые старты.		4
37-40	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.		4
41-44	Русская народная подвижная игра «Горелки».		4
45-48	Соревнования и эстафеты. Игра «Шишки, желуди, орехи».		4
49-52	Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений		4
53-56	Спортивная игра «Футбол». Правила ТБ		4
57-60	Футбол упражнения передача мяча.		4
61-64	Футбол упражнения передача мяча в парах.		4
65-68	Различные варианты футбольных упражнений		4

	в парах.		
69-72	Подвижная игра «Осада города»		4
73-76	Знакомство с баскетболом. Броски и ловля мяча в парах. Правила ТБ		4
77-80	Эстафеты с мячом		4
81-84	Упражнения с мячом.		4
85-88	Подвижные игры		4
89-92	Ведение мяча на месте и в движении		4
93-96	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо		4
97-100	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»		4
101-104	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»		4
105-108	Спортивная игра «Баскетбол»		4
109-112	Подвижные игры		4

113-116	Броски мяча через волейбольную сетку на точность; с дальних дистанций		4
117-120	Пионербол как вид спорта.		4
121-124	Подвижная игра «Вышибалы через сетку».		4
125-128	Упражнения и подвижные игры с мячом		4
129-132	Волейбол как вид спорта. Подготовка к волейболу.		4
133-136	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку		4

**Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.**

1. Соревновательная деятельность между классами параллелей.

## Список литературы

### Литература для педагога

1. Былеева Л.В. Подвижные игры: учебное пособие для институтов физкультуры / Л.В. Былеева, В. Г. Яковлев. - М.: ФиС, 1989.- 216 с.
2. Былеева Л.В. Сборник подвижных игр / Л.В. Былеева. - М.: ФиС, 1980.- 217с.
3. Геллер Е.М. Спортландия / Е.М. Геллер. – Минск.: Народная Асвета, 1960.- 63с.
4. Гуреев Н.В. Активный отдых / Н.В. Гуреев.- М.: ФиС, 1991.- 73с.
5. Гусак Ш.З. Физкультурные праздники и вечера в школе / Ш.З. Гусак.- М.: ФиС, 1965.- 98с.
6. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом / И.М. Коротков.- М.: ФиС, 1971.- 92с.
7. Коротков И.М. Подвижные игры детей / И.М. Коротков. - М.: ФиС, 1987.- 132с.
8. Наймитова Э. Спортивные игры / Э. Наймитова.- Ростов н/Д.: Феникс, 2001.- 52с.
9. Палиевский С.К. Физкультура в семье / С.К. Палиевский, Е.П. Тук.- М.: ФиС, 1984.- 94с.
10. Скопцев А.Г. Народные спортивные игры / А.Г. Скопцев.- М.: Знание, 1990.- 188 с.
11. Соколов А.А. Городки / А.А. Соколов.- М.: ФиС, 1967.- 73 с. 35 12. Васильков Г.А. От игры к спорту / Г.А. Васильков, В.Г. Васильков. – М.: ФиС, 1985, 80с.

### Литература для обучающихся

1. Былеева Л.В. Подвижные игры / - М.: ФиС, 1982.- 185 с.
2. Гармаш И.И. Игры и развлечения /– Киев: Урожай, 1996, с. 3-51.
3. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры /– М.: Просвещение, 1986, 79 с.
4. Оноприенко Б.И. Игры и развлечения на воде / - М.: ФиС, 1976.- 253 с.
5. Миньков Н.Б., Игры и воспитание способностей. – М., 1999.
6. Коротков И.П., Подвижные игры в занятиях спортом. – М., 1991.
7. Жуков М.Н., Подвижные игры. – М., 2000.
8. Железняк М.Н., Спортивные игры. – М., 2001.
9. Глязер С.В., Зимние игры и развлечения. – М., 1993.
10. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 198

### Формы подведения итогов реализации программы

1. Контрольное занятие.
2. Соревнования Викторины по типу: «Веселые старты», «День здоровья».

3. Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся (для групп начальной подготовки).

## Учебный план

№ занятия	Наименование разделов и тем	Теория	Практика	Всего	Формы аттестации/ контроля
<b>Раздел 1. «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности»</b>					
1.1	Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья. История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России.	1		1	Текущий
1.2	Общие представления об оздоровительном беге. Требования к безопасности и профилактике травматизма.	1		1	Текущий
<b>Раздел 2. «Теоретические знания по технике легкоатлетических видов спорта»</b>					
2.1	Анализ техники ходьбы и бега.		1	1	Контрольный, фиксирование основ знаний
2.2	Прыжки в высоту и длину. Общие основы техники прыжков, метаний		2	2	Контрольный, фиксирование основ знаний
<b>Раздел 3. Практические занятия</b>					
3.1	Бег на короткие дистанции		30	30	Текущий, корректировка техники выполнения
3.2	Бег на средние дистанции		30	30	Текущий, корректировка техники выполнения
3.3	Бег на длинные дистанции		30	30	Текущий, корректировка техники выполнения
3.4	Прыжки в длину с разбега		5	5	Текущий, корректировка техники выполнения
3.5	Эстафетный бег		10	10	Текущий, корректировка техники выполнения
3.6	Кроссовая подготовка		10	10	Текущий, корректировка техники выполнения

3.7	Метание мяча		4	4	Текущий, корректировка техники выполнения
3.8	Подвижные игры		4	4	Текущий, корректировка техники выполнения
3.9	Работа в тренажерном зале		4	4	Текущий, корректировка техники выполнения
3.10	Сдача нормативов ГТО		4	4	Контрольный, фиксирование результата выполнения
<b>Итого часов:</b>		2	134	136	

### Задачи обучения:

#### 1. Обучающие:

- привитие устойчивого интереса к занятиям;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- всестороннее физическое развитие;
- обучение и закрепление техники выполнения легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания);

#### 2. Развивающие:

- 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;

#### 3. Воспитательные:

- содействие формированию всесторонне развитой личности в процессе физического воспитания.
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Тема занятий	Содержание занятия.
1-4	1.Высокий и низкий старт стартовый разгон. 2.Прыжки в длину согнув ноги. 3.Развитие быстроты.	Бег 5 мин., беговые, прыжковые упр. Ускорения 3/30-40-60м. Высокий старт (старт. положения) бег с в/старта (гладкий в среднем темпе 500м) Низкий старт (старт. положения, старт упр.) стартовый разгон. Прыжки в длину согнув ноги. Прыжковые упр.
5-8	1.Высокий и низкий старт стартовый разгон. 2.Прыжки в длину согнув ноги. 3.Развитие быстроты.	Бег 5 мин., беговые, прыжковые упр. Полоса г/городка. Низкий старт (старт. упр.) стартовый разгон 3/20-30-40м, бег 60м. бег с в/старта (гладкий в среднем темпе 500м 1000м переменный с ходьбой). Прыжковые упр. в длину согнув ноги.
9-12	1.Бег 60-100м с н/старта. 2.Бег в равномерном темпе. 3.Прыжки в длину согнув ноги. 4.Скоростно силовые качества.	Бег 5 мин с ускорениями, беговые прыжковые упр. полоса г/городка. Бег 60-100м с н/старта, с преследованием 20-30сек Прыжки в длину согнув ноги, тройным. Бег в равномерном темпе 10мин.
13-16	1.Бег 60-100м с н/старта. 2.Прыжки в длину согнув ноги. 3.Развитие быстроты. 4.Тэсты ч/б, прыжок в длину с места, упр. подтягивание.	Тесты ч/б, 4-6/9м, 3-5/10м, прыжок в длину с места, упр. подтягивание. Бег 60-100м с н/старта. Прыжковые упр. многоскоки, в длину согнув ноги, тройным. Спортивные игры ф/б, в/б.
17-25	1.Бег на средние дистанции 300-500м 2.Метание м/м в цель. 3.Скоростно силовые качества.	Бег на средние дистанции 300-500м. Метание м/м в цель, снарядов и предметов из разных и.п. с места и разбега, горизонт. и вертикал. цель Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б.
26-37	1.Бег на средние дистанции 300-500м 2.Метание м/м в цель. 3.Скоростно силовые качества.	Бег на средние дистанции 300-500м. Метание м/м в цель, снарядов и предметов из разных и.п. с места и разбега, горизонт. и вертикал. цель, Бег 1000-1500м кроссовый. Игры с бегом прыжками метанием,
38-49	1.Бег 1000-1500м. 2.Силовые качества.	Бег 1000-1500м кроссовый. Полоса г/городка, силовые упр. На снарядах, с различ. предметами, занятия на тренажерах Спортивные игры ф/б, в/б.
50-61	1.Бег 2000м. 2.Метание м/м в цель, гранаты	Бег 2000м. Полоса г/городка. Метание м/м, гранаты 500гр. с места и разбега, цель, на дальность. Спортивные игры ф/б, в/б.
62-73	1.Бег 60-100м с н/старта. 2.Прыжки в длину согнув ноги. 3.Развитие координации.	Бег 7-10мин. с ускорением 2/200, ч/б 4-6/9м, 3-5/10м. Бег 60-100 м 2-3 раза. Прыжковые упр. многоскоки, со скакалкой, серийные в длину согнув ноги, тройным. Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б,
74-85	1.Бег 60-100м с н/старта. 2.Прыжки в длину согнув ноги.	Бег 7-10мин. с ускорением 2/200, ч/б 4-6/9м, 3-5/10м. Беговые упр. Прыжковые упр. многоскоки, со скакалкой, серийные, с места, в длину, тройным, через препятствия. Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б,

86-89	1.Кроссовый бег 10-15-20 2.Метание м/м, гранаты в цель и на дальность. 3.Скоростно силовые качества.	Бег, беговые упр. с полосой г/городка. Бег с преследованием 20-30сек. повторно. Метание м/м, гранаты 500гр. цель, на дальность. Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б,
90-91	1.Прыжки в высоту. 2.Скоростно силовые качества. 3.Развитие координации.	Бег, беговые упр. полоса г/городка. Бег с преследованием 30-40сек. Повторно 2р. ч/б 4-6 -8/9м, 3-5/10м. изменением направления и скорости. Прыжки в высоту, прыжковые упр. Игры эстафеты с предметами.
92-93	1.Прыжки в высоту. 2.Скоростно силовые качества. 3.Развитие координации.	Бег и беговые упр. полоса г/городка. Бег с преследованием 30-40сек. Повторно 2р. ч/б 4-6 -8/9м, 3-5/10м. изменением направления и скорости. Прыжки в высоту, прыжковые упр. Игры эстафеты с предметами.
94-95	1.Эстафетный бег. 2.Развитие быстроты. 3.Прыжки в высоту.	Бег 8-10м с ускорением 2/200. Бег с ускорением из разных и. п. по различным сигналам. Передача эстафеты. Эстафетный бег 60-100м. 2-3р. Прыжковые упр., в высоту, Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б,
96-97	1Эстафетный бег 2Развитие быстроты. 3Прыжки в высоту.	Бег 8-10м с ускорением 2/200. Бег с передачей эстафеты. Эстафетный бег 60-100м. 2-3р. Прыжковые упр., в высоту. Бег 15-20-25мин. с переменной скоростью. Игры ф/б, в/б.
98-99	1Кроссовый бег 15-20-25. 2Метание м/м, гранаты в цель и на дальность. 3Скоростно силовые качества.	Кроссовый бег 15-20-25мин. с переменной скоростью, парами, преследованием, заданиями. Метание м/м, гранаты 500гр. в цель, на дальность. Игры ф/б, в/б.
100-101	1 Кроссовый бег 20-25-30. 2Метание м/м, гранаты в цель и на дальность. 3Скоростно силовые качества.	Кроссовый бег 20-25-30мин. с переменной скоростью, парами, преследованием, заданиями. Метание м/м, гранаты 500гр. в цель, на дальность. Игры ф/б, в/б.
102-103	1Н/старт стартовый разгон 2Прыжки в длину согнув ноги. 3Развитие быстроты, координации.	Бег 8-10мин. н/старт стартовые положения, бег 30м, ускорения из р/и. п. по р/сигналам. Эстафеты с предметами. Прыжки в длину согнув ноги Бег 20-25-30мин. с переменной скоростью, парами, преследованием.
104-105	1 Н/старт стартовый разгон 2Прыжки в длину согнув ноги. 3Развитие быстроты, координации.	Бег 8-10мин. Стартовые положения, бег 30м/3 Эстафеты с предметами с ч/б 4-6 8/9м, 3- 5/10м. Прыжки в длину согнув ноги Бег 20-25-30мин. с переменной скоростью, парами, преследованием. Подвижные игры.
106-107	1Кроссовый бег 20-25-30. 3Скоростно силовые качества.	Кроссовый бег 20-25-30мин. с переменной скоростью, парами, преследованием. Бег с преследованием 30-40сек. Повторно 2р. Игры.
108-109	1Эстафетный бег. 2Прыжки в высоту. 3Развитие выносливости.	Бег 8-10м с ускорением 2/200-300м. Эстафетный бег 3/100м. Прыжки в высоту, прыжковые упр. Бег 20-25-30 с переменной скоростью, парами, преследованием. Игры ф/б, в/б.
110-111	1Эстафетный бег. 2Прыжки в высоту. 3Развитие быстроты, координации.	Бег 8-10м с ускорением 2/200-300м. Беговые, прыжковые упр. 3 серии. Эстафетный бег 2/200м. Прыжки в высоту. Эстафеты с предметами, ускорениями, ч/б 4-6 -8/9м, 3- 5/10м Бег 20-25-30мин.
112-113	1 Н/старт стартовый разгон 2Бег 60-100м. 3Развитие быстроты, координации.	Беговые упр. Полоса препятствий. С/разгон со спец. старт/упр. 30-40м. Бег 60-100м.2-3р. Броски б/б мяча из р/и. п. Бег 20-25-30мин. Подвижные игры.

114-115	1.Бег 60-100м. 2.Развитие быстроты, координации.	Беговые упр. Полоса препятствий. С/разгон со спец. старт/упр. 30-40м. Бег 60-100м. 2-3р. Броски б/б мяча из р/и. п. Бег 20-25-30. Игры ф/б, в/б.
116-117	1.Бег на средние дистанции 300-500-600м. 2.Прыжки в длину согнув ноги.	Бег 8-10м с ускорением 3/100-150м. Полоса г/городка. Бег на средние дистанции 300-500-600м. Прыжковые упр. многоскоки, со скакалкой, серийные, в длину согнув ноги, тройным. Игры ф/б, в/б.
118-119	1.Бег на длинные дистанции 1000-2000м. 2.Метание м/м, гранаты на дальность.	Бег 1000-2000м. Полоса г/городка. Метание м/м, гранаты на дальность. Игры ф/б, в/б.
120-121	1.Эстафетный бег. 2.Метание м/м, гранаты на дальность.	Бег 2000м. Полоса г/городка с бегом передачей эстафеты. Метание м/м, гранаты на дальность. Бег 20-25-30м с переменной скоростью. Игры ф/б, в/б.
122-123	1.Бег 60-100м. 2.Прыжки в длину согнув ноги.	Бег 3000м. Спец. беговые упр. ускорения со спец. старт/упр. 30-40м. Бег 60-100м 2-3р.Прыжковые упр. многоскоки, со скакалкой, серийные, в длину согнув ноги, тройным. Эстафеты с предметами. Бег 20-25мин. с ускорением 3-4р. в подъем.
124-125	1.Эстафетный бег. 2.Прыжки в длину согнув ноги	Бег 3000м. Ускорения со спец. старт упр. 30-40м. Эстафетный бег 60-100-200м. Прыжковые упр. в длину согнув ноги, тройным. Бег 20-25мин. с ускорением 3-4р. в подъем. Игры ф/б,
126-127	1.Бег на средние дистанции 400-500-800м. 2.Метание м/м, гранаты на дальность, в цель.	Бег 1000м Полоса г/городка. Бег на средние дистанции 400-500-800м. Метание м/м, гранаты на дальность, в подвижную цель. Игры с бегом, прыжками, метанием.
128-129	1.Бег 2000-3000м. 2.Развитие координации.	Кросс 2000-3000м. Броски б/б мяча. Игры с бегом, прыжками, метанием.
130-131	1.Бег 60-100м. 2.Прыжки в длину согнув ноги	Спец. беговые упр. ускорения- серии. Бег 60-100м 4-5р. Прыжковые упр. в длину согнув ноги, тройным. Бег 20-25 с ускорением 3-4р. в подъем. Игры
132-133	1.Бег 600-1000м. 2.Метание м/м, гранаты на дальность, в цель.	Бег 600-1000м. Метание м/м, гранаты на дальность, в подвижную цель. Бег 20-25мин. с переменной скоростью, парами, преследованием.
134	1.Бег 2000-3000м 2.Метание м/м.	Кросс 2000-3000м. Метание м/м. Игры ф/б, в/б
135	Итоговое занятие.	Специальные беговые упражнения. ОФП. Подвижные игры.
136	Итоговый контроль.	Контрольные тесты.

## **Организационно педагогические условия реализации программы**

Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана, рабочей программы и регламентируется расписанием занятий.

В качестве нормативно-правовых оснований проектирования данной программы выступает Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Устав, правила внутреннего распорядка обучающихся, локальные акты детско-юношеской спортивной школы. Указанные нормативные основания позволяют образовательному учреждению разрабатывать образовательные программы с учетом интересов и возможностей обучающихся.

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся;
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

Для занятий по программе требуется: спортивный зал, стадион спортивный инвентарь и оборудование:

- баскетбольные мячи;
- скакалки;
- фишки;
- гантели;
- гимнастические скамейки;
- маты;
- тренажерный зал;
- эстафетные палочки;
- набивные мячи;
- перекладина для подтягиваний;
- секундомер.

**Техническое оснащение:**

- проектор;

- экран;
- компьютер.

### **Дидактическое обеспечение программы**

- «Правила по легкой атлетике».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства по легкой атлетике».
- Регламент проведения соревнований по легкой атлетике различных уровней.

### **Санитарно-гигиенические требования**

Занятия должны проводиться в просторном помещении, соответствующем требованиям техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарным нормам. Кабинет должен хорошо освещаться и периодически проветриваться.

### **Кадровое обеспечение**

Педагог, работающий по данной программе, должен иметь профессиональное образование в области, соответствующей профилю детского объединения.

### *Методическое обеспечение образовательной программы*

Для реализации программы используются современные методы и формы занятий:

1. Словесные: рассказ, беседа, объяснение, работа с книгой, метод примера.
2. Наглядные: использование подлинных вещей; просмотр фотографий, видеofilмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов.
3. Практические: тренировки, игры, соревнования.
4. Методы стимулирования и мотивации: формирование опыта эмоционально-ценностных отношений у обучающихся; интереса к деятельности и позитивному поведению (соревнования, познавательные и ролевые игры); долга и ответственности (учить проявлять упорство и настойчивость, предъявлять конкретные требования, разъяснять положительное в получении знаний).
5. Методы контроля:

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

6. Методы создания положительной мотивации обучаемых:
- эмоциональные: ситуации успеха, поощрение и порицание, познавательная игра, удовлетворение желания быть значимой личностью
  - волевые: предъявление образовательных требований, формирование ответственного отношения к получению знаний.

### Оценочные материалы

#### Примерные нормативные требования по общей физической подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет								
		8	9	10	11	12	13	14	15	16
Прыжок в высоту с места, см	м	28	32	36	40	48	53	57	60	64
	д	25	29	32	34	36	38	40	42	44
Прыжок в длину с места, см	м	150	160	170	178	185	190	194	197	200
	д	130	135	140	145	150	155	160	165	170
Метание набивного мяча (1 кг), м	м	5,0	5,3	5,8	6,2	6,8	7,2	7,6	8,0	8,4
	д	3,4	3,8	4,2	4,6	4,8	5,2	5,6	6,0	6,4
Подтягивание из виса на перекладине, раз	м	-	-	-	-	-	5	6	7	8
	д	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Отжимания из упора на полу, раз	м	4	6	8	10	15	-	-	-	-
	д	3	4	5	7	9	12	14	16	18

#### Примерные нормативные требования по специальной подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет								
		8	9	10	11	12	13	14	15	16
Бег 30 м с высокого старта, с	м	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9	4,8
	д	6,5	6,4	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5
Бег 300 м, с	м	66,0	64,0	62,0	60,0	58,0				
	д	68,4	66,2	64,2	62,0	61,0				
Челночный бег, 3*10	м	9,5	9,3	9,0	8,8	8,6	8,5	8,3	8,0	7,6

м, с	д	10,1	9,7	9,5	9,3	9,1	9,0	9,0	8,8	8,6
6-минутный бег, м	м	-	-	-	-	1150	1200	1200	1300	1350
	д	-	-	-	-	950	1000	1050	1100	1100

*Информационное обеспечение программы:*

1. Министерство спорта Российской Федерации - [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
2. Центр спортивных инновационных технологий и сборных команд
3. Федерация легкой атлетики России - [www.rusathletics.com](http://www.rusathletics.com)
4. Российское антидопинговое агентство - [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru)
5. Всемирное антидопинговое агентство - [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)
6. Олимпийский комитет России - [www.roc.ru](http://www.roc.ru)
7. Международная ассоциация легкоатлетических федераций - [www.iaaf.org](http://www.iaaf.org)
8. Международный олимпийский комитет - [www.olympic.org](http://www.olympic.org)
9. Всероссийский реестр видов спорта. // <http://www.minsport.gov.ru/sport/high->

## ЛИТЕРАТУРА

### **Нормативно-правовые документы:**

1. Конвенция о правах ребенка, одобренная Генеральной Ассамблеей ООН 20.11 1989г.
2. Конституция РФ.
3. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
7. Концепцией развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2030 года;
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.3172-14»

### **Литература для педагога:**

1. Аршинник С. П. Элементы кросса на уроках [Текст] / С. П. Аршинник, В. И. Тихорев // Физическая культура в школе. - 2008. - № 1. - с. 23-26.
2. Балыбердин О. А. О развитии скоростно-силовых качеств на занятиях легкой атлетикой / О. А. Балыбердин // Физическая культура в школе. - 2011. - № 5. - с. 6-9. - № 6. - с. 35-39.
3. Баранцев С. А. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги": 10 класс [Текст] / С. А. Баранцев, А. П. Сергеев // Физическая культура в школе. - 2007. - № 4. - с. 18 - 21.
4. Валеев Н. М. Дифференцирование методики восстановления работоспособности травмированных легкоатлетов на этапе спортивной реабилитации [Текст] / Н. М. Валеев, Н. В. Швыгина // Теория и практика физической культуры. - 2007. - № 1. - с. 49 - 54.
5. Левинтов И. Я. Подготовка бегунов - легкоатлетов на внеклассных занятиях [Текст] / И. Я. Левинтов // Физическая культура в школе. - 2007. - № 5. - с. 61 - 66.
6. Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба [Текст]: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ / Федеральное агентство по физ. культуре и спорту. - М. : Советский спорт, 2007. - 105 с.
7. Должиков И. И. Об обучении легкоатлетическим стартам в средних и старших классах [Текст] / И. И. Должиков // Физическая культура в школе. - 2006. - № 4. - с. 32-34.

### **Литература для учащихся:**

8. Легкая атлетика. Барьерный бег [Текст] : примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ /

Федеральное агентство по физ. культуре, спорту и туризму. - М. : Советский спорт, 2004. - 148 [2] с.

9. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции [Текст]: примерная программа спортивной подготовки - М. : Советский спорт, 2005. - 114 [1] с.

10. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: этапы спортивного совершенствования: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ - М. : Советский спорт, 2004. - 86 [1] с.

11. Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба; примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. / Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту. - М. : Советский спорт, 2004. - 105 [2] с.

12. Легкая атлетика. Метания [Текст] : примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ; / Федеральное агентство по физ. культуре и спорту. - М. : Советский спорт, 2005. - 102 с.

13. Легкая атлетика. Многоборье [Текст]: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спорт;/ Федер. агентство по физ. культуре и спорту. - М. : Советский спорт, 2005. - 111 с.