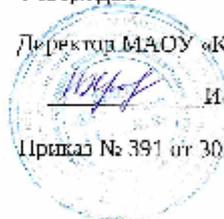


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Косулинская средняя общеобразовательная школа № 8»
(МАОУ «Косулинская СОШ № 8»)

Принято на заседании
методического совета
МАОУ «Косулинская СОШ № 8»
Протокол № 1 от 30.08. 2023г.

Утверждаю
Директор МАОУ «Косулинская СОШ № 8»
И.А. Храмова
Приказ № 391 от 30.08. 2023г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности

«Легкая атлетика»

возраст учащихся: лет

срок реализации: 1 год.

Автор — составитель:

Ефремова Татьяна Олеговна

педагог дополнительного образования

с. Косулино 2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с государственной политикой в области образования и основывается на приоритете общечеловеческих ценностей, жизни, здоровья человека, его развития как личности. Нормативно- правовые акты, на основе которых разработана программа:

Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29 декабря 2012 года;

Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р);

Приказа Министерства просвещения РФ от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Методическими рекомендациями по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242,

Методическими рекомендациями по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей, направленных письмом Министерства образования и науки РФ от 28.04.2017г.№ВК — 1232/09

СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

СП1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания;

Уставом и локальными актами МАОУ «Косулинская СОШ №8»

Положения о дополнительной общеразвивающей программе МАОУ «Косулинская СОШ № 8»;

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Данная программа составлена на основе методической литературы по физической культуре. Программа рассчитана на один год по 4 часа в неделю (136 часов) для учащихся 1 класса.

Новизна и актуальность данной программы обусловлена потребностью современного общества в формировании у подрастающего поколения навыков здорового образа жизни, способности активно включаться в разнообразные формы спортивно - оздоровительной деятельности, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Занятия легкоатлетическими упражнениями способствуют росту и формированию юного организма, всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья. Такое положительное влияние занятий легкоатлетическими упражнениями объясняется тем, что они укрепляют сердечно - сосудистую и дыхательную системы, способствует гармоничному развитию мускулатуры, улучшают подвижность в суставах и совершенствуют нервно - мышечную координацию. Ходьба, бег, прыжки и метание, а так же различные специальные упражнения, весьма разнообразны, доступны и легко дозируются. Однако, у детей данного возраста еще нет осознанного понимания положительного влияния занятиями лёгкой атлетикой. Заинтересовать ребенка 6-7 лет

занятиями такого рода упражнениями очень сложно. Ведь они требуют от занимающегося особой концентрации, выполнения всех указаний и тонкостей. Маленький ребенок просто не сможет и не поймет всей важности тренировочного процесса. Здесь на помощь приходит Игра, являющаяся ведущим видом деятельности для младшего школьного возраста. И только посредством игры ребенок сможет освоить, без ущерба для своих личных потребностей, все виды легкоатлетических упражнений. В этом заключается педагогическая целесообразность данной ДООП.

Цель программы: Удовлетворение высокой потребности младшего школьного возраста в двигательной активности посредством занятий легкой атлетикой в игровой форме.

В рамках реализации этой цели программа ориентируется на решение следующих задач:

Образовательные :

1. Учить правилам безопасного поведения при занятиях физкультурно-спортивной направленности;
2. Учить элементарной технике выполнения физических упражнений;
3. Учить общим представлениям об истории развития физических упражнений в целом и о развитии легкой атлетики в частности; простейшим знаниям о строении и функциях организма человека; общим основам ЗОЖ.

Оздоровительные :

1. Развивать у детей ориентировку в пространстве, чувство равновесия и ритмичности;
2. Стимулировать естественный процесс развития движений и двигательных качеств (быстрота движений, ловкость, координация) у детей 6-7 лет.

Воспитательные :

1. Развивать интерес к легкой атлетике через игровые занятия;
2. Воспитывать организованность, активность в процессе двигательной деятельности;
3. Развивать у детей умение играть дружно, согласовывая свои действия с действиями других.

Специфика ДО состоит в том, что в ней присутствует семейная форма обучения – привлечение родителей и ближайших родственников на занятия: участие родителей в «Весёлых стартах» а также в пеших походах.

Сроки реализации: 2023- 2024 учебный год.

Формы занятий: учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, конкурсы, соревнования.

Режим занятий:

Продолжительность одного академического часа – 40 мин.

Перерыв между учебными занятиями – 10 мин.

Общее количество часов в неделю – 4 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Сроки освоения:

Объем программы – 136 часов.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Раздел и содержание программы	Кол-во часов	
		Теория	Практика
1	Вводное теоретическое занятие Правила Т.Б.	1	
Строевые упражнения		11	
2-3	Понятие «Шеренга» и «Колонна». Подвижные игры «На свои места», «По свистку».		2
4-5	Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Подвижные игры «Море волнуется раз...», «По свистку».		2
6-7	Команды «На вытянутые руки разойтись!», «На 1,2 рассчитайсь!». Подвижные игры «Не ошибись!», «Капитаны», «Невод».		2
8-9	Команды «Направо, налево, кругом», «Шагом марш!». Подвижные игры «Не ошибись!», «Капитаны».		2
10	Теоретическое занятие «Что такое ФК?»	1	
11-12	Пешие походы с изученными играми на свежем воздухе.		2
Ходьба		48	
13-14	Ходьба в колонне по одному, по два. Подвижные игры «Ровный строй», «Ловишки».		2
15-16	Ходьба в шеренгу по одному. Подвижные игры «Ровный строй», «2 берега».		2
17-18	Обычная ходьба в умеренном темпе. Ходьба с изменением направлений. Ходьба «змейкой». Подвижные игры «По свистку», «Ловишки».		2
19	Теоретическое занятие «Знай своё тело». Общее представление о строении организма	1	

20	«Весёлые старты» с элементами ходьбы.		1
21-22	Ходьба на носках. Подвижные игры «Кошка в чулане», «2 берега».		2
23-24	Ходьба на пятках. Подвижные игры «Танцы на углях», «2 берега».		2
25-26	Пешие походы с изученными играми на свежем воздухе.		2
27-28	Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижные игры «Муравейники», «Море по колено».		2
29-30	Ходьба с захлестыванием голени. Подвижные игры «Рыбак и рыбки», «2 берега».		2
31-32	Ходьба широким шагом. Подвижные игры «Не попади болото», «2 берега», «Ловишки».		2
33-34	Пешие походы с изученными играми на свежем воздухе.		2
35-36	Ходьба приставным шагом. Подвижные игры «Скалолазы», «тонкая тропинка».		2
37-38	Ходьба перекатом с пятки на носок. Подвижные игры «Неваляшки», «Ловишки».		2
39-40	Ходьба в полуприседе. Подвижные игры «В засаде», «2 берега».		2
41-42	Ходьба в приседе. Подвижные игры «Гуси за рекой», «В засаде».		2
43-44	Пешие походы с изученными играми на свежем воздухе.		2
45-46	Ходьба скрестным шагом. Подвижные игры «Кочки». «Невод».		2
47-48	Ходьба выпадами. Подвижные игры «Олени», «Не попади болото».		2
49-50	Ходьба с закрытыми глазами. Подвижные игры «невидимки», «Слепой водящий».		2

51-52	Ходьба спиной вперед. Подвижные игры «Поводырь», «По свистку».		2
53-54	Ходьба спиной вперед с закрытыми глазами. Подвижные игры «Поводырь», «По свистку».		2
55-56	Гимнастическая ходьба. Подвижные игры «По свистку», «2 берега».		2
57-58	Пешие походы с изученными играми на свежем воздухе.		2
59	Теоретическое занятие «Правильная осанка – залог здоровья!»	1	
60	«Весёлые старты» с элементами ходьбы.		1
Танцевальные шаги			21
61-63	Шаг «с носочка». Подвижные игры «Цапля», «Кот и мышка», «Птички и лисичка».		3
64-67	Подскоки. Подвижные игры «Лягушата», «Воробышки».		4
68-71	Шаг галопа. Подвижные игры «Лошадки», «Танец».		4
72-75	Шаг польки. Подвижные игры «Танец», «По тропинке».		4
76-79	Шаг вальса. Подвижные игры «Принц и принцесса», «Приглашение».		4
80-81	Пешие походы с изученными играми на свежем воздухе.		2
Бег			21
82-83	Бег с высоким подниманием бедра. Подвижные игры «Не попади в болото», «Рыбак и рыбки», «Быстро по местам».		2
84-85	Бег с захлестыванием голени. Подвижные игры «Рыбак и рыбки», «Ловишки», «Ключик».		2
86-87	Бег с прямыми ногами. Подвижные игры «Рыбак и рыбки», «Буратино».		2

88-89	Бег с ускорением. Подвижные игры «К своим флажкам», «Ключик», «Невод», «Самый быстрый».		2
90-91	Пешие походы с изученными играми на свежем воздухе.		2
92-93	Бег спиной вперед. Подвижные игры «Самый быстрый», «Поводырь», «К своим флажкам».		2
94-95	Медленный бег с закрытыми глазами. Подвижные игры «Невидимка», «2 берега».		2
96-97	Бег с изменением направлений, бег «Змейкой» . Подвижные игры «Невод», «2 берега», «Рыбки».		2
98-99	Бег с различными положениями рук. Подвижные игры «Ключик», «Шишки-желуди-орехи».		2
100-101	Пешие походы с изученными играми на свежем воздухе.		2
102	Теоретическое занятие о правилах ЗОЖ « Быть здоровым – здорово!»	1	
Ползание, лазание		14	
103-106	Ползание по гимнастической скамье. Подвижные игры «Юный разведчик», «Ловишки».		4
107-110	Проползание под предметами (скамьи, обручи). Подвижные игры «Марш-бросок», «Ключик».		4
111-114	Лазание по гимнастической стенке. Подвижные игры «Скалолазы», «2 берега».		4
115-116	Пешие походы с изученными играми на свежем воздухе.		2
ОРУ		30	
117-120	ОРУ в движении. Подвижные игры «Ловишки», «Самый внимательный».		4
121-126	ОРУ у гимнастической стенки. Подвижные игры «Скалолазы», «Лесенка».		6

127-132	ОРУ с надувным мячом. Подвижные игры «Пингвины с мячом», «Мяч соседу», «Кто больше соберет», «Ловишки с мячом».		6
133-138	ОРУ с гимнастическими палками. Подвижные игры «Чарли Чаплин», «Волшебный круг».		6
139-144	ОРУ в парах. Подвижные игры «2 берега», «Ключик».		6
145-146	Пешие походы с изученными играми на свежем воздухе.		2
Прыжки			32
146-147	Прыжки на месте (на одной, на двух, с поворотами вправо и влево). Подвижные игры «Болото», «Быстрый заяк», «Рыбак и рыбки».		2
148-149	Прыжки с продвижением вперед и назад. Подвижные игры «Быстрый заяк», «Не попадись».		2
150-151	Прыжки левым и правым боком. Подвижные игры «Не попадись», «Рыбак и рыбки».		2
152-155	Прыжки через скакалку. Подвижные игры «Рыбак и рыбки», «Кто больше».		4
156-157	Пешие походы с изученными играми на свежем воздухе.		2
158-163	Прыжки в длину с места. Подвижные игры «Кто дальше», «Кенгуру».		6
164-169	Прыжки в высоту с места. Подвижные игры «Ближе к солнцу», «Попрыгунчик».		6
170-174	Спрыгивание и запрыгивание на горку матов/скамейку. Подвижные игры «Воробьи и кошки», «Космонавты».		4
175-176	Пешие походы с изученными играми на свежем воздухе.		2

177	Теоретическое занятие «Помоги себе сам». Элементарные правила оказания первой помощи при ушибах, ссадинах, царапинах и т.д.	1	
178	«Весёлые старты» с прыжками.		1
Броски и ловля мяча		22	
179-182	Броски надувного мяча вверх с последующей ловлей. Подвижные игры «Имена», «Будь готов».		4
183-186	Броски и ловля надувного мяча в парах. Подвижные игры «Баскетбол», «Будь готов».		4
187-188	Пешие походы с изученными играми на свежем воздухе.		2
189-192	Броски надувного мяча на дальность от груди/из-за головы. Подвижные игры «Вызов номеров», Кто дальше?», «Фрукты».		4
193-196	Броски надувного мяча с последующей ловлей через задание. Подвижные игры «Путаница», «Имена», «Будь готов».		4
197	Теоретическое занятие «Виды спорта»	1	
198	«Весёлые старты» с бросками и ловлей мяча		1
199-200	Пешие походы с изученными играми на свежем воздухе		2
Метание малого мяча		16	
201-206	Метание мяча на дальность. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Дальний выстрел», «Ловишки с мячом»..		6
207-212	Метание мяча в цель. Подвижные игры «Подвижная цель», «Самый меткий».		6
213-214	Пешие походы с изученными играми на свежем воздухе.		2
215-216	Итоговое занятие.	1	1
Итого:		216	

Планируемые результаты:

1. Получить знания об истории развития лёгкой атлетики, простейшие знания о строении и функциях организма человека, о влиянии физических упражнений на организм ребёнка, правилах личной гигиены, о правилах техники безопасности при занятиях физическими упражнениями; получить умения и навыки изучаемых игр. (предметные).
2. Научиться правильно выполнять упражнения общей и специальной подготовки, соблюдать технику основных двигательных качеств .
3. Получить уверенность в своих силах, научиться строить дружеские взаимоотношения (личностные).

Методы диагностики ожидаемых результатов:

- Информационно-констатирующие;
- Оценочные;
- Игровые.

Конкретные формы подведения итогов по каждому разделу программы приведены в разделе «Методическое обеспечение программы».

Форма фиксации результатов: «Экран достижений» представляет собой стенд с инициалами каждого ребенка. По мере прохождения материала ДООП, педагогом рисуются «Смайлики» напротив инициалов детей. Смайлики 3 видов: «веселый» (оптимальный уровень), «спокойный» (средний уровень), «задумчивый» (низкий уровень). По итогам прохождения программы дети, совместно с педагогом, оценивают свои достижения по количеству и виду смайликов. Пример оформления «Экрана достижений» приведен в приложении 1.

Текущий контроль осуществляется с помощью проверочных испытаний по выявлению уровня освоенности видов изученных упражнений. Данные по итогам проверочных испытаний заносятся в «Экран достижений».

Также 2 раза в год (в начале и в конце учебного года) проводятся срезы по показателям физической подготовленности, которые также «преобразуются в смайлики» и заносятся в «Экран достижений». Срезы в конце учебного года являются итоговым контролем ожидаемых результатов. Минимальные результаты срезов по показателям физической подготовленности приведены в приложении 2.

Шкала оценки образовательных результатов.

Оптимальный уровень освоенности (веселый смайлик) – умения и навыки сформированы, знания не теряются, учащийся может применить их для выполнения аналогичных заданий и двигательных упражнений на практике. Доступен некоторый уровень, умеют объяснять свои действия словами, движениями овладевают быстро, требуется незначительная активизирующая помощь учителя. Проявляет элементы творчества в двигательной активности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.

Средний уровень освоенности (спокойный смайлик) – Умения и навыки сформированы, но не достаточно закреплены на практике. Двигательные упражнения

выполняются, но с ошибками. Не достаточно объясняют выполняемые действия. Способен оценить движения других детей, способен организовать подвижные игры и упражнения с небольшой подгруппой сверстников. Может придумать и выполнить несложные физические упражнения. Нуждаются как в активизирующей, так и в организующей помощи учителя.

Низкий уровень освоенности (задумчивый смайлик) – умения и навыки не сформированы, чуть изменённое задание воспринимается как новое. Плохо переключаются с одного вида физической работы на другой, алгоритм упражнений забывается. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке. Допускает нарушение правил подвижных игр. Необходимы все виды помощи: значительная в начале изучения нового физического упражнения, элемента, задания, затем на каждом этапе работы.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретический курс

1. Вводное занятие (1 час).

Знакомство с преподавателем и друг другом; знакомство с залом и снарядами; знакомство с программой. Вводный инструктаж по ТБ.

2. Теоретическое занятие «Что такое ФК?» (1 час).

Что понимается под определением физическая культура. Влияние физической культуры на организм ребенка.

3. Теоретическое занятие «Знай своё тело». Общее представление о строении организма (1 час).

Элементарное знакомство с внутренними органами и строением собственного тела. Основные функции скелета и мышц; работа и функции сердца; органы дыхания.

4. Теоретическое занятие «Правильная осанка – залог здоровья!» (1 час).

Профилактика сколиоза и искривления осанки. Правила при ходьбе и сидении. Удобная одежда и обувь.

5. Теоретическое занятие о правилах ЗОЖ «Быть здоровым – здорово!» (1 час).

Понятие здорового образа жизни. Гигиена сна и отдыха; польза закаливания. Режим дня. Вредные привычки.

6. Теоретическое занятие «Помоги себе сам» (1 час).

Элементарные правила оказания первой помощи при ушибах, ссадинах, царапинах и т.д. Что такое паника.

7. Теоретическое занятие «Виды спорта» (1час).

История возникновения физических упражнений. Краткое описание основных видов спорта. Олимпийские игры. Опрос «Какой вид спорта тебе больше всего нравится?»

Практический курс

1. Строевые упражнения (10 часов).

Понятия строй, колонна, шеренга; выполнение строевых команд. Пешие походы с использованием строевых приёмов. Подвижные игры с элементами строевых упражнений.

2. Ходьба (48 часов).

Ходьба в колонне и шеренге; ходьба на пятках и на носках; в приседе и полуприседе. Ходьба с закрытыми глазами и спиной вперед. Ходьба с различными положениями рук. Ходьба с другими заданиями. «Весёлые старты» с использованием изученных видов ходьбы. Пешие походы с заданиями. Подвижные игры с элементами ходьбы.

3. Танцевальные шаги (19 часов).

Изучение основных танцевальных шагов. Шаг «с носочка», приставной шаг; подскоки; шаг галопа, шаг польки, шаг вальса. Подвижные игры с элементами танцевальных шагов.

4. Бег (20 часов).

Бег с заданиями – с захлестыванием голени; с прямыми ногами; с высоким подниманием бедра. Бег с ускорениями; длительный медленный бег. Подвижные игры с элементами бега.

5. Ползание, лазание (14 часов).

Ползание по гимнастической скамейке на животе и на спине; проползание под гимнастической скамьей, под несколькими пособиями подряд; взлезание и спуск с

гимнастической стенки, переход с пролета на пролет гимнастической стенки.

Подвижные игры с элементами ползания, лазания.

6. *ОРУ (54 часа).*

ОРУ в движении. ОРУ в парах. ОРУ стоя, сидя, лежа, у гимнастической стенки, ОРУ с предметами. Подвижные игры и пешие походы с использованием изученных ОРУ.

7. *Прыжки (35 часов).*

Прыжки с заданием; прыжки через скакалку. Прыжки в длину. Прыжки в высоту. Запрыгивания и спрыгивания. «Весёлые старты» и подвижные игры с элементами прыжков.

8. *Броски и ловля мяча (25 часов).*

Броски надувного мяча вверх; вперед от груди; из-за головы. Броски и ловля мяча в парах. Броски и ловля мяча с заданиями. Подвижные игры с бросками и ловлей.

9. *Метание малого надувного мяча (18 часов).*

Метание мяча на дальность. Метание мяча в цель. Подвижные игры с метанием.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации учебно-воспит. процесса.	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	Введение	Беседа	Объяснительно - иллюстративный, Словесный.	Инструкция по ТБ. Санитарно-гигиенические правила, диск «Уроки безопасности».	Компьютер	Опрос, заполнение журнала с инструктажом по ТБ.
2	Строевые упражнения	Комбинированное занятие, практическое	Репродуктивный, фронтальный, коллективный.	Инструкция по ТБ. Литературные источники.	Гимнастические маты и скамейки, мячи,	Опрос, игра-испытание, проверочные испытания

		занятие, игра, эстафета.	Словесный, наглядный, практический, игровой.		скакалки, обручи, гимнастические палки.	усвоения изученного физ.упражнения , взаимопроверка , самоанализ.
3	Ходьба	Комбинированное занятие, практическое занятие, игра, эстафета.	Репродуктивный, фронтальный, коллективный. Словесный, наглядный, практический, игровой.	Инструкция по ТБ. Литературные источники.	Гимнастические маты и скамейки, мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки.	Опрос, игра-испытание, проверочные испытания усвоения изученного физ.упражнения , взаимопроверка , самоанализ.
4	Танцевальные шаги	Комбинированное занятие, практическое занятие, игра, эстафета.	Репродуктивный, фронтальный, коллективный. Словесный, наглядный, практический, игровой.	Инструкция по ТБ. Литературные источники.	Гимнастические маты и скамейки, мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки.	Опрос, игра-испытание, проверочные испытания усвоения изученного физ.упражнения , взаимопроверка , самоанализ.
5	Бег	Комбинированное занятие, практическое занятие, игра, эстафета.	Репродуктивный, фронтальный, коллективный. Словесный, наглядный, практический, игровой.	Инструкция по ТБ. Литературные источники.	Гимнастические маты и скамейки, мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки.	Опрос, игра-испытание, проверочные испытания усвоения изученного физ.упражнения , взаимопроверка , самоанализ.
6	Ползание, лазание.	Комбинированное занятие, практическое занятие, игра, эстафета.	Репродуктивный, фронтальный, коллективный. Словесный, наглядный, практический, игровой.	Инструкция по ТБ. Литературные источники.	Гимнастические маты и скамейки, мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки.	Опрос, игра-испытание, проверочные испытания усвоения изученного физ.упражнения , взаимопроверка , самоанализ.

7	ОРУ	Комбинированное занятие, практическое занятие, игра, эстафета.	Репродуктивный, фронтальный, коллективный. Словесный, наглядный, практический, игровой.	Инструкция по ТБ. Литературные источники.	Гимнастические маты и скамейки, гимнастические стенки, мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки.	Опрос, игра-испытание, проверочные испытания усвоения изученного физ.упражнения, взаимопроверка, самоанализ.
8	Прыжки	Комбинированное занятие, практическое занятие, игра, эстафета.	Репродуктивный, фронтальный, коллективный. Словесный, наглядный, практический, игровой.	Инструкция по ТБ. Литературные источники.	Гимнастические маты и скамейки, мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки.	Опрос, игра-испытание, проверочные испытания усвоения изученного физ.упражнения, взаимопроверка, самоанализ.
9	Броски и ловля мяча	Комбинированное занятие, практическое занятие, игра, эстафета.	Репродуктивный, фронтальный, коллективный. Словесный, наглядный, практический, игровой.	Инструкция по ТБ. Литературные источники.	Гимнастические маты и скамейки, мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки.	Опрос, игра-испытание, проверочные испытания усвоения изученного физ.упражнения, взаимопроверка, самоанализ.
10	Метание малого мяча	Комбинированное занятие, практическое занятие, игра, эстафета.	Репродуктивный, фронтальный, коллективный. Словесный, наглядный, практический, игровой.	Инструкция по ТБ. Литературные источники.	Гимнастические маты и скамейки, мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки.	Опрос, игра-испытание, проверочные испытания усвоения изученного физ.упражнения, взаимопроверка, самоанализ.
11	Пешие походы	Поход, путешествие, экскурсия.	Репродуктивный, фронтальный, коллективный. Практический, игровой.	Инструкция по ТБ. Литературные источники.	Мячи, вещи личного пользования для похода.	Игра-испытание.

1 2	Теоретические занятия	Беседа, лекция.	Объяснительно - иллюстративный, частично-поисковый. Словесный, наглядный.	Инструкция по ТБ. Презентации. Диски с изучаемыми темами. Памятки.	Компьютер.	Опрос, тестирование.
--------	-----------------------	-----------------	---	--	------------	----------------------

Список литературы

1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
2. Приказ Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
3. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
4. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ.
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (приказ Минспорта России 24.042012г. № 220).
6. Вареник Е.Н, Кудрявцева С.Г., Сергиенко Н.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет: Планирование и конспекты. – М.: ТЦ Сфера, 2007.
7. Волков Л.В. – Обучение и воспитание юного спортсмена.- Киев: Здоровья. 2004.
8. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. – Лёгкая атлетика: критерии отбора.- М.: Terra-спорт, 2000.
9. Иванов В. А. Методика комплексного развития основных двигательных качеств детей 3-7 лет в режиме дошкольных учреждений – Красноярск, 2007.
10. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: Метод. пособие.- М.: ИЦ ЭНАС, 2002.
11. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.. Физические упражнения и подвижные игры: Метод. пособие.- М.: ИЦ ЭНАС, 2005.
12. Лазарев И.В. Практикум по лёгкой атлетике. Издательский центр «Академия», 1999.

- 13.Литвинова М.Ф.. Русские народные подвижные игры для детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2003.
- 14.Локтев С.А.. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007.
- 15.Майфат С.П., Малофеева С.Н. –Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте.- Екатеринбург, 2003.
- 16.Мехрикадзе В.В.– Тренировка юного спринтера.- М., Физкультура и спорт.1999.
- 17.Муллаева Н.Б.. Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников: Учебно-методическое пособие – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2006.
- 18.Овчинникова Т. С. Подвижные игры, физминутки и общеразвивающие упражнения с речью и музыкой в логопедическом детском саду – СПб., 2006.
- 19.Озолин Н.Г., Травин Ю.Г. – Педагогические основы методики обучения легкоатлетическим упражнениям.- М., 1998.
- 20.Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.
- 21.Полтавцева Н.В.. Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми седьмого года жизни. – М.: Просвещение, 2005.
- 22.Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений – СПб., 2001.
- 23.Пьянзин А.И.. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2004.
- 24.Реутский С.В. Физкультурные комплексы, растущие вместе с детьми дома, в детском саду и начальной школе. НИИ школьных технологий, 2008.
- 25.Рунова М.А.. Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. – М.: Мозаика-Синтез, 2000.

- 26.Рунова М. А. Движение день за днём. Двигательная активность – источник здоровья детей. 2007 год Линка – пресс.
- 27.Утробина К.К.. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Конспекты нетрадиционных занятий и развлечений в спортивном зале. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2003.
- 28.Ушаков А.А., Радчич И.Ю.. Легкая атлетика (многоборье) Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР «Советский спорт» Москва, 2005.
- 29.Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы / Авт.-сост. О.Н. Моргунова. – Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005.
- 30.Филин В.П., Фомин Н.А. – Основы юношеского спорта .-М.: Физкультура и спорт, 2000.
- 31.Харченко Т.Е. Организация двигательной деятельности детей в детском саду. Издательство «Детство – пресс», 2001.
- 32.Шебеко В. Н., Ермак Н. Н. Физкультурные праздники в детском саду: Творчество в двигательной деятельности дошкольника – М., 2000.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. Пример оформления «Экрана достижений».

ФИО ребенка	Проверочные испытания по темам								
	1	2	3	4					
1.	☺	☺							
2.	☺	☺							
3.	☹	☺							
	☺	☹							
	☺	☺							
	☺	☹							
	☹	☺							
20.	☹	☺							

Приложение 2. Минимальные результаты срезов по показателям физической подготовленности.

Время проведения	Бег 30 м.	Прыжок в длину с места	Прыжок вверх с места	Метание предмета 200г.
Начало года	7,9- 7,5 сек.	80-90 см.	25 см.	3,5-4 м.
Конец года	7.2 сек.	100 см.	30 см.	6,0 м.