

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
города Иркутска Дом детского творчества №2

Утверждена приказом
№ 47-од от 28. 08. 2026 г

Дополнительная общеразвивающая программа
«Быстрее. Выше. Сильнее»

Адресат программы : 7-12 лет
Срок реализации программы: 1 год,
2026-2027 учебный год
Направленность программы:
физкультурно - спортивная
Уровень: базовый
Разработчик программы:
Поздняк Елена Николаевна
педагог дополнительного образования

Иркутск, 2026 г.

Пояснительная записка

Легкая атлетика оказывает значительное положительное влияние на здоровье. Динамический характер легкоатлетических упражнений задействует множество мышечных групп, что позволяет гибко дозировать нагрузку. Это способствует улучшению работы опорно-двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и укреплению организма в целом.

В процессе обучения решаются не только образовательные, но и воспитательные задачи, в том числе по гражданской идентичности через совместную деятельность обучающихся и родителей при проведении массовых мероприятий.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень: базовый.

Актуальность

В последние годы наблюдается не только снижение двигательной активности детей, которые проводят свой досуг, сидя за компьютером или телевизором. Традиционные занятия физической культурой - два раза в неделю с малой интенсивностью - не могут решить проблему двигательного голода. А именно в детском возрасте потребность в движении особенно велика, так как происходит формирование двигательного анализатора.

Содержание образовательной деятельности программы «Быстрее. Выше. Сильнее» направлено на реализацию регионального компонента с учетом специфики социальных особенностей региона.

Включения регионального компонента в образовательную деятельность диктуется культурной и образовательной политикой государства, законом «Об образовании», программой развития учреждения «Региональный компонент — приоритетная составляющая образовательного процесса Дома творчества» и отображено в содержании общеразвивающей программы в области физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность данной программы обоснована необходимостью формирования у обучающихся чувства гордости за малую родину, осознания причастности к историческому наследию Иркутской области и популяризации здорового образа жизни через примеры выдающихся земляков-спортсменов. Включение регионального компонента позволяет не только повысить мотивацию детей к занятиям физической культурой, но и воспитать патриотические качества, уважение к труду и достижениям предшественников, что особенно важно в условиях современной образовательной среды, ориентированной на развитие личности в контексте региональной идентичности.

Педагогическая целесообразность

Занятия легкой атлетикой оказывают положительное влияние на организм детей, их развитие при учете их возрастных особенностей, рационально подобранных средств и методики проведения занятий. Физическое упражнение как сущность физического воспитания – это главное средство, направленного воздействия на физическое и психическое развитие детей.

Позитивное воздействие занятий выражается в следующем:

- профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы, опорно – двигательного аппарата;
- снижение лишнего веса, улучшение телосложения, развитие психической сферы ребёнка;
- развитие двигательных качеств (силы, гибкости, выносливости и др.);
- расширение знаний о здоровом образе жизни.

Новизна и отличительная особенность программы:

Программа позволяет учитывать интересы обучающихся 7-12 лет к занятиям, данным видом спорта независимо от их одарённости, способностей, уровня физического развития и подготовленности, позволяет

обеспечить условия развития личных качеств каждого обучающегося через восхождение к самодисциплине, самостоятельности и свободе творчества.

Также предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, выполнение контрольных нормативов и участие в соревнованиях. На начальных этапах подготовки программа дает представление обо всех основных направлениях легкой атлетики.

Адресат программы: обучающиеся школьного возраста от 7 до 12 лет.

Характеристика возраста:

Младший школьный возраст.

С 7 до 12 лет детей относят к возрастной группе «младшая школа». Это не самый простой период в жизни ребенка. Сейчас идет активное развитие психики и личности. Появляются новые личностные качества, начинают функционировать особые психологические механизмы.

Начиная с первого класса идет быстрое волевое развитие:

- формирование нравственных качеств.
- развитие волевого интеллекта, нацеленность на результат

Продолжается развитие дыхательной и сердечной системы, в зависимости от индивидуального развития ребёнка и его генетических особенностей. Происходят положительные изменения в развитии головного мозга, характерные для младшего школьного возраста. В этом возрасте для гармоничного развития ребёнка нужны занятия спортом, подвижные игры.

Занятия ведутся с учётом поло - возрастных и физических особенностей обучающихся.

Методика комплектования группы:

прием детей осуществляется на основании письменного заявления родителей, согласия на обработку персональных данных детей и родителей, медицинского заключения, с учетом составленного расписания образовательного учреждения (школа), которое посещает учащийся.

Группа формируется с учетом возрастных, физических особенностей и иных состояний учащихся.

Срок реализации программы: 1 год, 36 недель, 9 месяцев, 216 ч.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса:

Допускается усложнение или упрощение материала с индивидуальным подходом к каждому учащемуся, исходя из индивидуально-психологических, физических или иных особенностей и состояния учащихся, а также смещение тем в условиях обучения в дистанционном режиме.

Наполняемость учебной группы составляет 12-15 человек.

Режим занятий - 1 год обучения; 3 раза в неделю по 2 учебных часа.

Цель: создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике.

Задачи:

Образовательные:

- Познакомить с техникой использования различных систем и видов физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой.
- Познакомить с достижениями выдающихся Иркутских спортсменов-олимпийцев и вклад в развитие олимпийского движения в целом.
- Обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Развивающие:

- Развивать двигательную активность за счет направленного воспитания основных физических качеств (быстрота, ловкость, сила, гибкость и выносливость) и физических способностей.

Воспитательные:

- Воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей.
- Воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Комплекс основных характеристик программы

Объём программы: общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы 1 год обучения: занятия проходят 3 раза в неделю по 2 часа, итого 6 x 36 недель - 216 часа.

Содержание программы.

Раздел 1. Вводное занятие (количество часов - 2)

Обучение в этом разделе начинается с вводного занятия на котором обучающиеся проходят инструктаж по технике безопасности, правилам поведения при пожаре, поведения на занятии и беседы по профилактике противоправного поведения детей школьного возраста.

Знакомство с требованиями и правилами проведения занятий.
Гигиенические требования.

В разделе рассматривается история физической культуры, начиная с краткого обзора ее развития на протяжении истории, подчеркивая значение для здоровья и развития человека и вклад различных цивилизаций. Особое внимание уделяется истории олимпийцев Иркутской области, достижения выдающихся Иркутских спортсменов-олимпийцев и вклад в развитие олимпийского движения в целом.

Форма контроля: беседа, опрос

Раздел 2. Обучение технике бега. (количество часов - 36)

Основными средствами обучения технике бега являются специальные беговые, прыжковые, прыжково-беговые упражнения, бег в различных вариантах, подвижные игры, эстафеты. Бег с максимальной скоростью

включают в занятие в виде кратковременных пробежек в чередовании с ходьбой, повторного пробегания дистанций 10-40м, эстафет.

Форма контроля: сдача нормативов.

Раздел 3. Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». (количество часов - 36)

При ознакомлении обучающихся 1-4 классов с техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» не следует заострять их внимание на мелких деталях, необходимо отметить только основные положения прыжка. Обучать надо в облегченных условиях: укороченный разбег; с небольшой скоростью; отталкивание с повышенной опоры.. обучение и последующее совершенствование техники прыжка в длину обычно сопровождаются многократным повторением его элементов и целостного упражнения.

Форма контроля: сдача нормативов.

Раздел 4. Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». (количество часов - 36)

Для успешного освоения техники прыжка в высоту необходимо повышать прыгучесть посредством регулярного выполнения различных прыжковых упражнения. Прыжки в высоту в процессе обучения можно проводить через резиновую ленту, гимнастические скамейки, планку. Важное значение имеет определение толчковой ноги для каждого ученика. При определении места отталкивания необходимо помнить, что по мере поднятия планки место отталкивания отодвигается от проекции планки.

Форма контроля: сдача нормативов.

Раздел 5. Обучение технике метания малого мяча. (количество часов - 36)

Обучение технике метания мяча на дальность осуществляется не в той последовательности, как они следуют один за другим, а «обратным ходом», т.е. от заключительного движения 3 4 кистью в момент выбрасывания малого мяча до исходного положения перед началом разбега. На начальном этапе обучения можно использовать не малые мячи, а самодельные матерчатые

мячи или другого материала. Такие мячи после броска не отскакивают и их можно быстро и легко собрать. Очень важно развивать у обучающихся подвижность в плечевых суставах и в грудном отделе позвоночника.

Форма контроля: сдача нормативов.

Раздел 6. ОФП, подвижные игры и эстафеты. (количество часов - 70)

ОФП - общая физическая подготовка. Содержание данного раздела направлено на развитие основных физических качеств обучающихся (быстрота, сила, координация, выносливость, гибкость, ловкость) Подвижные игры, игровые задания и различные варианты эстафет помогают овладеть необходимыми двигательными умениями и навыками, закреплять их в игровых условиях, а также способствуют развитию физических способностей. Выбор игр зависит от педагогических задач, от физической и технической подготовленности обучающихся, от условий, места проведения и количества обучающихся.

Форма контроля: Соревнования

Планируемые результаты:

Формирование устойчивой мотивации к систематическим занятиям спортом.
Освоение данных объёмов общей и специальной физической подготовки.

К концу учебного года дети будут знать:

- Упражнения предназначенные для повышения основных физических качеств
- гигиенические требования;
- правила соревнований по легкой атлетике;
- технику базовых упражнений по легкой атлетике.

К концу учебного года дети будут уметь:

- технически правильно выполнять базовые упражнения по легкой атлетике;
- выполнять легкоатлетические нормативы и ОФП;

- контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;;
- уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий,;

Будут сформированы личностные качества:

- аккуратность,
- ответственность,
- дисциплинированность,
- сила воли.

Комплекс организационно-педагогических условий.

Учебный план

№	Тема	Объем часов			Форма промежуточной аттестации
		всего	теор.	практ	
1.	Раздел 1. Вводное занятие.	2	2	0	Сдача нормативов
2.	Раздел 2. Обучение технике бега	36	1	35	
3.	Раздел 3. Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	36	1	35	
4.	Раздел 4. Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	36	1	35	
5.	Раздел 5. Обучение технике метания малого мяча	36	1	35	
6.	Раздел 6. ОФП, подвижные игры и эстафеты	70	0	70	
	Итог	216	6	210	

Календарный учебный график

Раздел / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Итого
Раздел 1	2									2
Раздел 2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
Раздел 3	2	6	4	4	2	4	6	4	4	36
Раздел 4	4	4	4	6	4	4	4	6	4	36
Раздел 5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
Раздел 6	2	8	10	8	6	8	10	6	8	70
Промежуточная аттестация				Сдача нормативов.					Сдача нормативов.	
Всего	18	26	26	26	20	24	28	24	24	216

Учебно – тематическое планирование

№ п/ п	Дата	Тема	Объем часов			Форма занятия	Форма аттестации(ко нтроля)
			Всего	Теория	Практ.		
1.	Сентябрь	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Достижения выдающихся Иркутских спортсменов- олимпийцев.	2	2	0	учебное занятие	
2.	Сентябрь	Бег на короткие дистанции	2	0	2	учебное занятие	
3.	Сентябрь	Бег на короткие дистанции. Силовые упражнения для мышц спины и коленного сустава.	2	0	2	учебное занятие	
4.	Сентябрь	Круговая эстафета. Игра «Казачьи разбойники».	2	0	2	учебное занятие	
5.	Сентябрь	Эстафеты с различными предметами	2	0	2	учебное занятие	
6.	Сентябрь	Преодоление полосы препятствий Встречные эстафеты	2	0	2	учебное занятие	
7.	Сентябрь	Круговая эстафета. Игра «Казачьи разбойники».	2	0	2	учебное занятие	
8.	Сентябрь	Эстафеты с различными предметами	2	0	2	учебное занятие	
9.	Сентябрь	Преодоление полосы препятствий Встречные эстафеты	2	0	2	учебное занятие	
10.	Октябрь	Круговая эстафета. Игра «Салки».	2	0	2	учебное занятие	
11.	Октябрь	Эстафеты с различными предметами. Игра «Два мороза» .	2	0	2	учебное занятие	
12.	Октябрь	Преодоление полосы препятствий Встречные эстафеты . Игра « Знамя».	2	0	2	учебное занятие	
13.	Октябрь	Круговая тренировка. Игра « Знамя».	2	0	2	учебное занятие	
14.	Октябрь	Бег на выносливость. Эстафеты с различными предметами.	2	0	2	учебное занятие	
15.	Октябрь	Прыжки через различные предметы, круговая эстафета.	2	0	2	учебное занятие	

16.	Октябрь	Бег с преодолением препятствий, встречные эстафеты.	2	0	2	учебное занятие	
17.	Октябрь	Прыжки через различные предметы, эстафеты с различными предметами	2	0	2	учебное занятие	
18.	Октябрь	Прыжки с места, круговая эстафета.	2	0	2	учебное занятие	
19.	Октябрь	Круговая тренировка. Игра «Жмурки».	2	0	2	учебное занятие	
20.	Октябрь	Бег на выносливость. Эстафеты с различными предметами.	2	0	2	учебное занятие	
21.	Октябрь	Прыжки через различные предметы, круговая эстафета.	2	0	2	учебное занятие	
22.	Октябрь	Бег с преодолением препятствий, прыжки через различные предметы.	2	0	2	учебное занятие	
23.	Ноябрь	Круговая эстафета. Игра «Ванька-встанька»	2	0	2	учебное занятие	
24.	Ноябрь	Преодоление полосы препятствий, Эстафеты с различными предметами.	2	0	2	учебное занятие	
25.	Ноябрь	Круговая тренировка, Игра «Попрыгунчики»	2	0	2	учебное занятие	
26.	Ноябрь	Бег на выносливость. Метание мяча в цель	2	0	2	учебное занятие	
27.	Ноябрь	Бег с преодолением препятствий, Эстафеты с различными предметами.	2	0	2	учебное занятие	
28.	Ноябрь	Встречные эстафеты. Метание мяча в цель.	2	0	2	учебное занятие	
29.	Ноябрь	Эстафеты с различными предметами. Метание мяча на дальность.	2	0	2	учебное занятие	
30.	Ноябрь	Преодоление полосы препятствий, Эстафеты с различными предметами.	2	0	2	учебное занятие	
31.	Ноябрь	Круговая тренировка, Игра «Попрыгунчики»	2	0	2	учебное занятие	
32.	Ноябрь	Бег на выносливость. Метание мяча в цель	2	0	2	учебное занятие	
33.	Ноябрь	Бег с преодолением препятствий, Эстафеты с различными предметами.	2	0	2	учебное занятие	
34.	Ноябрь	Встречные эстафеты. Метание мяча в цель.	2	1	1	учебное занятие	

35.	Ноябрь	Эстафеты с различными предметами. Метание мяча на дальность.	2	0	2	учебное занятие	
36.	Декабрь	Круговая тренировка. Игра «Охота за шапкой»	2	0	2	учебное занятие	
37.	Декабрь	Бег на выносливость. Метание мяча на дальность.	2	0	2	учебное занятие	
38.	Декабрь	Бег с преодолением препятствий. Эстафета с различными предметами.	2	0	2	учебное занятие	
39.	Декабрь	Тестирование.	2	0	2	учебное занятие	Контрольное тестирование
40.	Декабрь	Бег на короткие дистанции. Прыжки через скакалку	2	0	2	учебное занятие	
41.	Декабрь	Круговая тренировка. Игра «Вытолкни из круга» .	2	0	2	учебное занятие	
42.	Декабрь	Эстафета с различными предметами. Прыжки в высоту с прямого разбега.	2	0	2	учебное занятие	
43.	Декабрь	Эстафета с различными предметами.	2	0	2	учебное занятие	
44.	Декабрь	Бег с преодолением препятствий. Встречная эстафета с мячами.	2	0	2	учебное занятие	
45.	Декабрь	Бег на выносливость. Метание мяча на дальность.	2	0	2	учебное занятие	
46.	Декабрь	Бег с преодолением препятствий. Эстафета с различными предметами.	2	0	2	учебное занятие	
47.	Декабрь	Тестирование.	2	0	2	учебное занятие	
48.	Декабрь	Бег на короткие дистанции. Прыжки через скакалку	2	0	2	учебное занятие	
49.	Январь	Инструктаж по ТБ. Повторный бег по 6 мин. Полоса препятствий.	2	0	2	учебное занятие	
50.	Январь	Круговая тренировка. Игра «Двенадцать палочек».	2	0	2	учебное занятие	
51.	Январь	Круговая эстафета. Игра «Салки».	2	0	2	учебное занятие	
52.	Январь	Обучение перешагиванию через препятствие с места и в ходьбе. Эстафеты с различными предметами.	2	1	1	учебное занятие	

53.	Январь	Круговая тренировка.	2	0	2	учебное занятие	
54.	Январь	Обучение основам техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. Бег с преодолением препятствий.	2	1	1	учебное занятие	
55.	Январь	Прыжки в высоту способом «перешагивание», круговая эстафета.	2	0	2	учебное занятие	
56.	Январь	Бег по разметкам (кружочкам, поперечным линиям, нанесенным на пол) по прямой линии. Встречная эстафета.	2	0	2	учебное занятие	
57.	Январь	Прыжки в высоту способом «перешагивание», круговая эстафета.	2	0	2	учебное занятие	
58.	Январь	Бег по разметкам (кружочкам, поперечным линиям, нанесенным на пол) по прямой линии. Встречная эстафета.	2	0	2	учебное занятие	
59.	Февраль	Полоса препятствий. Игра «Кто дальше».	2	0	2	учебное занятие	
60.	Февраль	Круговая эстафета. Игра «Кто дальше».	2	0	2	учебное занятие	
61.	Февраль	Круговая тренировка. Игра «Волки и овцы».	2	0	2	учебное занятие	
62.	Февраль	Эстафеты с пробегом по узким коридорам.	2	0	2	учебное занятие	
63.	Февраль	Повторная тренировка. Игра «Медведь спит».	2	0	2	учебное занятие	
64.	Февраль	Эстафеты с различными предметами, Игра «Море волнуется» .	2	0	2	учебное занятие	
65.	Февраль	Бег с преодолением препятствий. Встречная эстафета с мячами.	2	0	2	учебное занятие	
66.	Февраль	Бег на короткие дистанции. Прыжки через скакалку	2	0	2	учебное занятие	
67.	Февраль	Повторная тренировка. Игра «Медведь спит».	2	0	2	учебное занятие	

68.	Февраль	Эстафеты с различными предметами, Игра «Море волнуется» .	2	0	2	учебное занятие	
69.	Февраль	Бег с преодолением препятствий. Встречная эстафета с мячами.	2	0	2	учебное занятие	
70.	Февраль	Бег на короткие дистанции. Прыжки через скакалку	2	0	2	учебное занятие	
71.	Март	Обучение технике отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину. Круговая эстафета.	2	1	1	учебное занятие	
72.	Март	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафета с различными предметами.	2	0	2	учебное занятие	
73.	Март	Повторная тренировка. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	0	2	учебное занятие	
74.	Март	Круговая тренировка. Игра «Волки и овцы».	2	0	2	учебное занятие	
75.	Март	Встречная эстафета. Игра «Преследование прыжками».	2	0	2	учебное занятие	
76.	Март	Бег на короткие дистанции. Игра «Знамя».	2	0	2	учебное занятие	
77.	Март	Бег по пересеченной местности до 2 км. Тестирование	2	0	2	учебное занятие	
78.	Март	Эстафета с различными предметами. Игра «Защита знамени».	2	0	2	учебное занятие	
79.	Март	Эстафеты с пробеганием по узким коридорам. Игра «Волки и овцы».	2	0	2	учебное занятие	
80.	Март	Встречная эстафета. Игра «Преследование прыжками».	2	0	2	учебное занятие	
81.	Март	Бег на короткие дистанции. Игра «Знамя».	2	0	2	учебное занятие	
82.	Март	Бег по пересеченной местности до 2 км. Тестирование	2	0	2	учебное занятие	
83.	Март	Эстафета с различными предметами. Игра «Защита знамени».	2	0	2	учебное занятие	

84.	Апрель	Эстафеты с пробеганием по узким коридорам. Игра «Волки и овцы».	2	0	2	учебное занятие	
85.	Апрель	Повторная тренировка. Прыжки в длину с разбега.	2	0	2	учебное занятие	
86.	Апрель	Бег на короткие дистанции. Прыжки через скакалку	2	0	2	учебное занятие	
87.	Апрель	Полоса препятствий. ОРУ. Игра «12 записок».	2	0	2	учебное занятие	
88.	Апрель	Бег на выносливость 15 мин.	2	0	2	учебное занятие	
89.	Апрель	Бег на короткие дистанции. Игра «Защита крепости»	2	0	2	учебное занятие	
90.	Апрель	Бег с преодолением препятствий. Тестирование	2	0	2	учебное занятие	
91.	Апрель	Бег на выносливость. Игра «Городки»	2	0	2	учебное занятие	
92.	Апрель	Эстафета с различными предметами. Прыжки в высоту с прямого разбега.	2	0	2	учебное занятие	
93.	Апрель	Полоса препятствий. ОРУ. Игра «12 записок».	2	0	2	учебное занятие	
94.	Апрель	Бег на выносливость 15 мин.	2	0	2	учебное занятие	
95.	Апрель	Бег на короткие дистанции. Игра «Защита крепости»	2	0	2	учебное занятие	
96.	Апрель	Бег с преодолением препятствий. Тестирование	2	0	2	учебное занятие	
97.	май	Бег на выносливость. Игра «Городки»	2	0	2	учебное занятие	
98.	май	Эстафета с различными предметами. Прыжки в высоту с прямого разбега.	2	0	2	учебное занятие	
99.	май	Эстафета с различными предметами.	2	0	2	учебное занятие	
100.	май	Бег с преодолением препятствий. Встречная эстафета с мячами.	2	0	2	учебное занятие	
101.	май	Бег на выносливость.	2	0	2	учебное занятие	
102.	май	Круговая тренировка. Игра «Двенадцать палочек».	2	0	2	учебное занятие	
103.	май	Бег с преодолением препятствий, прыжки	2	0	2	учебное занятие	

		через различные предметы.					
104.	май	Круговая эстафета. Игра «Ванька-встанька»	2	0	2	учебное занятие	
105.	май	Круговая тренировка. Игра «Двенадцать палочек».	2	0	2	учебное занятие	
106.	май	Бег с преодолением препятствий, прыжки через различные предметы.	2	0	2	учебное занятие	
107.	май	Круговая тренировка. Игра «Двенадцать палочек».	2	0	2	учебное занятие	
108.	май	Контрольное тестирование	2	0	2	учебное занятие	Контрольное тестирование
		Итого	216	6	210		

Методическое обеспечение программы

Оценочные материалы

Пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов, а также материалы к промежуточной (итоговой при наличии) аттестации.

Таблица промежуточной аттестации (Приложение №1)

Нормативы

(показатели совершенствования двигательного умения)

Показатели	5	4	3	2
1.Сила (отжимание - кол – во раз)	60	50 - 69	40 - 49	До 40
2. Гибкость (складка ноги вместе и врозь, шпагаты)	100%	80%	50%	30%
3. Выносливость, скорость (прыжки на скакалке - на время , и счёт)	400 - 600	300 - 400	200 - 300	менее 100

Оценочный лист

Уровень усвоения программы	
Высокий уровень - 5	15
Выше среднего - 4	12- 14
Средний уровень - 3	9 -11
Низкий уровень - 2	Меньше - 9

Учебно – методический комплекс

Конспект занятия «Низкий старт. Стартовые команды. Игры на внимание. ОФП.»

Аннотация. Содержание занятия направлено на укрепление физического и нравственного здоровья; формирование правильной осанки; развитие скоростных и координационных качеств, совершенствование техники спринтерского бега, низкого старта, стартового разгона

https://disk.yandex.ru/i/9iQceO_oK8dUjw

Методы, формы и технологии обучения применяемые при реализации программы

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, соревновательный, внедрение мультикомпетентностных игр при проведении учебных занятий путем распределения заданий, направленных на взаимодействия между обучающимися посредством равного обмена знаниями, умениями и навыками, т.е. взаимное обучения, без участия в нем педагога.

Формы обучения и виды занятий: тренировочные занятия, теоретические занятия, соревнования.

Педагогические технологии:

Игровая - особое внимание уделяется подвижным играм, так как в этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование игровых умений и технико-тактических взаимодействий, необходимых для дальнейшего обучения. И, конечно, подвижные игры, это

прекрасная база по развитию двигательных способностей и умений. Для тренировки в легкой атлетике я использую подвижные игры, направленные на закрепление и совершенствование навыков бега, прыжков и метаний, на развитие скоростных, скоростно-силовых способностей, способностей ориентирования в пространстве и т.п.

Здоровьесберегающая – определяет формирование у учащихся основ здорового образа жизни и добиться выполнения элементарных правил здоровьесбережения. Для создания здоровьесберегающего пространства комбинирую игровой, соревновательный и круговой метод, учитывая возрастные особенности учащихся, не допускаю переутомления, направляю их действия и контролирую нагрузку.

Учу сознательно оценивать физическое развитие собственного организма. Учащиеся сами следят за собственным состоянием самочувствия во время занятий и составляют свои комплексы упражнений.

Информационная - занятия легкой атлетикой включают большой объем теоретического материала, на изучение которого выделяется минимальное количество часов, поэтому использование электронных презентаций позволяет эффективно решить эту проблему. Использование информационных технологий на занятиях является мотивирующим механизмом побуждения познавательного интереса учащихся и дает положительный результат.

Использование дистанционных образовательных технологий при реализации программы:

Реализация программы возможна в дистанционном режиме с использованием образовательной платформы МАХ.

Электронно-образовательные ресурсы:

журнал "Легкая атлетика"

ссылка: <http://rusathletics.info/journals?category=6732>

Всё о детском спорте

ссылка: <https://sport-in.ru/article/kids/>

Сайт «ФизкультУра», ссылка: <http://www.fizkult-ura.ru/>

Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка

Ссылка: <http://www.teoriya.ru/fkvot/>

Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры

Ссылка: <http://www.teoriya.ru/journals/>.

Алгоритм учебного занятия:

- Построение, строевые упражнения, приветствие, определение темы занятий.
- Разминка (подготовка физической и психологической формы ребёнка)
- Основная часть (изучение и закрепление изучаемого материала).
- Заминка (готовность детского организма к заключительной части)
- Заключительная часть (Гибкость и релаксирующие упражнения)
- Построение, подведение итогов, домашнее задание.

Глоссарий профессиональной терминологии

Использование спортивной терминологии в тренировках и выступлениях необходимо, так как это система специальных названий, которая четко и лаконично описывает суть и особенности движений и техник. В спорте часто используются международные термины, что позволяет спортсменам и тренерам из разных стран понимать друг друга без лишних объяснений. Знание и использование спортивной терминологии помогает эффективно общаться, быстро понимать инструкции и повышает эффективность тренировочного процесса.

Кросс - бег по пересеченной местности. Кросс может быть переменный (с различной скоростью) и темповой (бег со скоростью, близкой к соревновательной).

Многоскоки - прыжковые упражнения выполняемые на 1 или 2х ногах направленные на укрепление мышц ног, развитие прыгучести и силы толчка икроножных мышц

Повторный бег - пробегание одной и той же дистанции несколько раз.

Спринтерский бег - бег на короткие дистанции – 30, 60, 100, 200, 400 метров.

Челночный бег получил свое название из-за постоянной смены направления. Обычно это бег между двумя точками вперед-назад.

Шиповки - специальная спортивная обувь с шипами, предназначенная для бега, прыжков.

Эстафетный бег - бег по этапам на круговой дорожке стадиона с передачей эстафетной палочки. Число этапов (как правило 4) соответствует числу участников в команде.

Кадровое обеспечение:

Педагог: Поздняк Елена Николаевна – педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории.

Образование: высшее педагогическое, «Сибирская государственная академия физической культуры», 1998 год.

Специальность: тренер по легкой атлетике, преподаватель физической культуры.

Педагогический стаж: 35 лет.

Условия реализации программы:

Занятия проводятся в просторном спортивном зале.

Перечень необходимого оборудования:

- Мячи для метания
- Скакалки
- Барьер легкоатлетический
- Мячи набивные
- Эстафетные палочки
- Гимнастические маты

При реализации программы также созданы условия для детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью, благодаря которым дети могут в полной мере участвовать в образовательном процессе и развиваться, наравне со своими сверстниками: размещены светодиодные уличные бегущие строки, на них отображается текстовая информация с названием и всей информацией об учреждении (режим работы администрации, график проведения занятий, список объединений, реализующих дополнительные общеразвивающие программы), установлены тактильные пиктограммы (с подписью Брайля).

Дополнительная информация

Дополнительная общеразвивающая программа «Быстрее. Выше. Сильнее» составлена с учётом социально-экономического компонента. Содержания программы ориентировано на приоритетные направления социально-экономического развития региона, с возможностью реализация комплекса следующих образовательных и воспитательных мероприятий:

- приглашение профессионалов: встречи и мастер-классы с тренерами, спортивными врачами, физиотерапевтами, спортивными психологами, диетологами и другими специалистами.
- посещение музея спортивной славы (СК «Труд»)

Воспитательный потенциал программы направлен на обеспечение системного педагогического сопровождения личностного развития детей, формирования гражданских, патриотических и нравственных качеств, через проведение массовых мероприятий, совместной деятельности обучающихся и родителей (законных представителей), развития их способностей и одарённости, включает ряд мероприятий, направленных на:

- формирование у детей стойкого интереса к здоровому образу жизни и творческому подходу в развитии и популяризации физической культуры и спорта в Иркутской области - участие в соревнованиях по ОФП и СФП, посвящённых Всемирному Дню здоровья, пятиминутки «Безопасные каникулы», флэшмоб «Мы за ЗОЖ»;
- формирование патриотических качеств, через проведение массовых мероприятий: участие в соревнованиях, посвященные Дню защитника Отечества, Дню Победы и другим важным датам; участие в благотворительных акциях.

Повышение осведомленности обучающихся о рисках и последствиях противоправного поведения и употребления психоактивных веществ (ПАВ),

формирование у них ответственного отношения к своему здоровью и будущему, а также развитие навыков принятия безопасных решений:

–беседа по профилактике противоправного поведения несовершеннолетних и употребления ПАВ.

–просмотр видеоматериала по профилактике противоправного поведения несовершеннолетних «Центр профилактики, реабилитации и коррекции»:

<http://цпрк.образование38.рф/pomogator/>

<https://yandex.ru/video/preview/11058645755532865592>

<https://yandex.ru/video/preview/13510775493198966006>

<https://yandex.ru/video/preview/10049450930724297203>

<https://yandex.ru/video/preview/16277035437749123667>

Ссылка на план УВР: <https://cloud.mail.ru/public/p2YR/9RtBaGqbp>

Промежуточная аттестация детей объединения «Быстрее, вше, сильнее», программа «Легкая атлетика»

Педагог Поздняк Е.Н. группа № дата проведения

№	Фамилия имя воспитанника	Оценка знаний, умений и навыков, предусмотренных программой										
		Теоретические знания и практические умения и по разделам программы										
		Вис на согнутых руках (с)	Прыжок в длину с места	Челночный бег 4х9 м.(с.)	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (кол-во раз)	Наклон вперед из положения сидя (см)	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (жен.)	Подтягивание (муж.)	Бег 30м.(с.)	6-минутный бег (м.)	1000 м. (мин., с)	итого
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
16												
	ИТОГО											