

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2 г. Щигры Курской области»

Принята
на заседании педагогического совета
Протокол № 5 от 28.05.2021 г.

Утверждена и введена в действие
приказом № 120 от 31.05.2021 г.
Директор школы М.В. Вулгакова



Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Олимпиец: быстрее, выше, сильнее»

Срок реализации программы: 1 год (216 часов)

* Возрастная категория: 9-12 лет

Авторы-составители:

педагог дополнительного образования
Ветчинова Лариса Николаевна,
педагог дополнительного образования
Денисенко Екатерина Викторовна

г. Щигры – 2021 г.

Содержание:

1.Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2.Цель и задачи программы.....	6
1.3.Содержание программы.....	7
1.4.Планируемые результаты.....	9

2.Комплекс организационно-педагогических условий

2.1.Календарный учебный график.....	10
2.2.Условия реализации программы.....	10
2.3.Формы аттестации.....	11
2.4.Оценочные материалы.....	12
2.5.Методические материалы.....	13
2.6.Список литературы.....	14
Приложение 1	18
Приложение 2.....	21
Приложение 3.....	23
Приложение 4.....	25

Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа «Олимпиец: быстрее, выше, сильнее» физкультурно-спортивной направленности предназначена для занятий по дополнительному образованию детей, имеет «Базовый уровень» и реализуется в рамках регионального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

Программа «Олимпиец: быстрее, выше, сильнее» разработана в соответствии с:

- Конституцией Российской Федерации. (принятой 12 декабря 1993 года, с изменениями 01.07.2020г)
- Конвенцией ООН о правах ребенка (Одобреной Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989, вступила в силу для СССР 15.09.1990г)
- Законом РФ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» № 124 от 24.07.1998 г. (с изменениями от 20 июля 2000 г., 22 августа, 21 декабря 2004 г., 26, 30 июня 2007 г.) (Принят Государственной Думой 3.07.1998г.)
- Законом «Об образовании в Российской Федерации» (21.12.2012 №273-ФЗ): (Ст.2 п.9, Ст.2 п.25, Ст.2 п.28, Ст.12 п.4, Ст.12 п. 5, Ст.13 п.1, Ст.28 п.3 п.п. 6, Ст.28 п.6 п.п. 1, Ст. 75 п.2, Ст. 75 п. 4) (Принят Государственной Думой 21 декабря 2012г)
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р г. Москва "Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года" (Утверждена распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. №996-р)
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Новый от 30 июня 2020 г. № 16 Санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20» Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID – 19) с изменениями на 24 марта 2021г. (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ)
- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего (полного) общего образования (приказ Минобрнауки РФ от 17.05.2012 г. №413) (Зарегистрирован в Минюсте 7 июля 2012г.)

—Приказом Министерства Просвещения России от 09.11.2018 г. №196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (п. 9, п.10, п. 170. (Зарегистрирован в Минюсте России 29.11.2018г №52831)

—Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.10.2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196»

—Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Министерства образования и науки Российской Федерации 2015 г. (Письмо Минобрнауки России №09-3242 от 18.11.2015г. «О направлении информации»)

—Законом Курской области от 09.12.2013 №121-ЗКО (с изм. От 01.12.2014) «Об образовании в Курской области (принят Курской областной Думой 04.12.2013)

—Паспортом регионального проекта «Доступное дополнительное образование для детей в Курской области», утвержденного протоколом заседания президиума Совета по стратегическому развитию и приоритетным проектам (программам) (протокол от 16 ноября 2017 г. № 3)

—Паспортом регионального проекта «Успех каждого ребенка» (Утвержден Советом по стратегическому развитию и проектам (программам), протокол от 13.12.2018 №8, (в редакции запросов на изменение от 30.01.2019 №1, от 27.03.2019 №2, утвержденных Советом по стратегическому развитию и проектам (программам))

—Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением в Курской области

—Положением о дополнительной общеразвивающей программемunicipального бюджетного учреждения дополнительного образования МБОУ «СОШ №2 г. Щигры Курской области

—Уставом МБОУ СОШ №2 г.Щигры Курской области

Актуальность данной программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания недостаточно обеспечивает уровень физического развития. Этот факт требует увеличения их двигательной активности расширение физкультурно-оздоровительной спортивной работы, цель которой заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны.

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что она составлена в соответствии с современными нормативами правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций.

Работа по программе Олимпиец: «быстрее, выше, сильнее» осуществляется с возрастными особенностями обучающимися и направлена на использование вида спорта – легкая атлетика, как эффективное средство привлечения детей к активным занятиям физическими упражнениями.

Адресат программы

Программа «Олимпиец: быстрее, выше сильнее» ориентирована на обучающихся 8-12 лет. Этот ответственный возрастной период у детей и данная программа даёт возможность получить необходимые знания в области физического развития, усидчиво добиваться цели, испытывать положительные эмоции от своей деятельности.

Объём и срок освоения программы

Срок реализации программы — 1 год, 6 часов в неделю, общее количество — 216 часов в год

Формобучения:

очная, дистанционное обучение в условиях отмены очных занятий при проведении санитарно-эпидемиологических мероприятий в соответствии с учебным планом и календарным учебным планом графиком

Особенности организации образовательного процесса

Группы формируются по возрастному принципу с учётом возрастных психологических и индивидуальных особенностей обучающихся.

К освоению дополнительной общеобразовательной программы допускаются все дети без исключения, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий данным видом деятельности. Состав группы постоянный 15 обучающихся.

Режим занятий

Режим занятий по дополнительной общеразвивающей программе «Олимпиец: быстрее, выше, сильнее» определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным СанПиН 2.4.3648- 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации А.Ю. Поповой от 28.09.2020 года №28. Количество занятий по программе составляет 6 занятий в неделю продолжительностью 6 академических часов. Всего 216 часов в год.

Организация образовательного процесса.

Количество занятий	Количество часов каждого	Количество часов	Количество часов	Количество обучающихся
--------------------	--------------------------	------------------	------------------	------------------------

	занятия	в неделю	в год	
216	1	6	216	15

1.2 Цель и задачи

Цель программы:

Создание условий для развития физических качеств и способностей, укрепления здоровья и формирования у обучающихся потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту.

Задачи:

Личностные

- способствовать выработке у обучающихся организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать у детей потребность детей к ведению здорового образа жизни.

Метапредметные

- способствовать повышению технической подготовленности детей в данном виде спорта;
- развивать физические качества, укреплять здоровье обучающихся, способствовать улучшению функционального состояния организма.

Образовательные

- сформировать знания об истории лёгкой атлетики;
- познакомить с различными видами лёгкой атлетики;
- познакомить с правилами проведения соревнований по лёгкой атлетике;
- обучить приёмам самоконтроля за переносимостью физической нагрузки во время занятий;
- способствовать овладению навыками регулирования психического состояния.

В программе «Олимпиец» принимаются все желающие в возрасте от 8 до 12 лет, допущенные к занятиям физической культурой по состоянию здоровья.

1.3 Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации и контроля
1.	Вводное	2	2	0	опрос
2.	Общая физическая подготовка	60	2	58	наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка	52	2	50	наблюдение
4.	Контрольно-переводные нормативы	4		4	тестирование
5.	Участие в соревнованиях	10	2	8	Наблюдение, анализ ошибок
6.	Подвижные игры и игровые задания	88	2	86	Наблюдение
	Итого	216	10	206	

1 Вводное занятие. (2 часа теория)

Теория: Начальная организация обучающихся (построение, сообщение задач занятия); Инструктаж по технике безопасности;

Тема: История легкоатлетического спорта.

Общая физическая подготовка.(58 часов практика+2 теория) ОФП — это комплекс упражнений для развития всех мышечных групп и увеличение основных показателей силы и выносливости. Ускорение, рывки на отрезках, бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении, бег за лидером со сменой направления(зигзагом, лицом, спиной, вперёд, челнок. бег с поворотом).Упражнение для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивание вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком

двух ног (вперёд, вверх, в стороны), прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги, упражнение для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.

Виды беговых упражнений Спортивная ходьба; Гладкий бег; Бег с искусственными препятствиями;

Тема: Бег по пересеченной местности (кросс). Гладкий бег (кроме марафонского) проводится на **беговых** дорожках стадиона на короткие, средние и длинные дистанции.

-бег на средние, длинные охватывает все соревновательные дисциплины - от 800 м до 5000 км. К **средним дистанциям** относятся дистанции 800 и 1500 м, **к длинным** - 5000 и 10 000 м. В отличие от спринта здесь спортсмены перед началом бега применяют высокий старт и, как правило, бегут дистанцию по общей дорожке.

Специальная физическая подготовка (50 ч. практика +2 теория:)

Специальная физическая подготовка (СФП) — укрепление органов и систем (дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной), повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств строго применительно к требованиям избранного вида спорта. **СФП** направлена на развитие **физических** способностей, отвечающих особенностям избранного вида спорта и на максимально возможную степень их развития.

Силовая работа. Эстафетный бег; Бег на короткие дистанции 30 метров, 60 метров, 100 метров, 200 метров, 500 метров; Барьерный бег; Челночный бег; Прыжковая деятельность; прыжки с разбега, прыжки в с места, в высоту, Метание мяча - в цель, в даль, Бег подразделяется на барьерный бег и бег с препятствиями, бег по пересечённой местности,

(кроссы осень, весна, лыжная подготовка как общее развитие, полосы препятствий,

Контрольно-переводные нормативы (4 часа)

Бег на короткие дистанции (30 м, 60 м); Бег на средние дистанции (500 м, 800 м.); Прыжки в длину с разбега; Челночный бег;

Участие в соревнованиях (10 ч)

Соревнование проводимые в пределах школы и за её пределами

Осенний кросс.; Соревнование по челночному бегу в спортивном зале.; весенний кросс; нормы ГТО

Первенство школы по легкоатлетическому кроссу; Эстафеты.; Стипл-чез ;соревнование по баскетболу; волейболу; лапте

В занятия по лёгкой атлетике следует обязательно включать подвижные игры, направленные на развитие физических способностей. Упражнения и игры, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей проводят в первой половине основной части занятия, а упражнения, направленные на развитие силы и выносливости, во второй части.

Подвижные игры и игровые задания (88 ч.)

Игры с мячами, игры с бегом, игры со скакалкой. **Кидай мяч», «Мяч об узкую стенку», «Вышибалы» «Заяц» «Белый мяч» «Повелитель лунки» «Свечки» «Бросить и поймать». «Передай мяч «Эстафета с мячами» «Ловишки с мячом»,**

Подвижные игры – важное средство воспитания, одно из самых любимых и полезных занятий учащихся. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых учащиеся преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной, цели.

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты

У обучающихся будет

Сформирована установка на безопасный образ жизни развито чувство

- ☐ -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
- ☐ -развито чувство самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- развиты навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

Метапредметные результаты

Обучающиеся смогут

- определять общую цель и пути овладения способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

Предметные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре

Обучающиеся научатся

- отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Календарный учебный график

Начало занятий – 1 сентября. Окончание занятий – 31 мая.

Всего учебных недель -36. Количество учебных дней – 216 дней.

2.2 Условия реализации программы.

Для реализации программы необходимо иметь: наличие беговой дорожки, секторов для прыжков и метаний, спортивного зала, инвентаря для силовых тренировок, тренажеров, перекладины, мячей для спортивных и подвижных игр, видеоматериалов соревнований, обучающих роликов.

№ п/п	Наименование	Кол-во (шт)
1.	Конус пластик	10
2.	Геодезическая рулетка	1
3.	Эспандер кистевой	10
4.	Эспандер лента	15
5.	Скакалка	15

6.	Утяжелители для ног	15
7	Брусья навесные	2
8.	Фишка для разметки	8
9.	Велотренажёр	1
10.	Секундомер	2
11.	Мегафон	1
12	Комплект медболов	10

Кадровое обеспечение:

Программу реализуют: педагог дополнительного образования Денисенко Е.В. , аттестована на соответствие занимаемой должности, прошла обучение в ОГБУ ДПО КИРО по дополнительной профессиональной программе «Методика реализации дополнительных общеобразовательных программ в образовательных организациях различных типов, где созданы новые места в рамках проекта «Успех каждого ребёнка» Национального проекта «Образования» (2021г);

Программу реализуют: педагог дополнительного образования Ветчинова Л.Н. , аттестована на соответствие занимаемой должности, прошла обучение в ОГБУ ДПО КИРО по дополнительной профессиональной программе «Методика реализации дополнительных общеобразовательных программ в образовательных организациях различных типов, где созданы новые места в рамках проекта «Успех каждого ребёнка» Национального проекта «Образования» (2021г);

2.3 Формы аттестации

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- грамота, журнал посещаемости, маршрутный лист, материал анкетирования и тестирования, фото, сертификат;
- формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: аналитический материал, диагностическая карта,

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных мероприятий по итогам образовательной деятельности в конце 1-го полугодия и 2-го полугодия.

Полугодие	Форма	Сроки
за 1 –е полугодие	Зачет	Декабрь
за 2 –е полугодие	мини-соревнования	Май

Для этого используются следующие оценки: «справился с заданиями полностью», «частично», «не справился»; при промежуточной аттестации по итогам учебного год – «выполнил программу: обучения полностью», «частично», «не выполнил».

2.4 Оценочные материалы

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных мероприятий по итогам деятельности в конце 1-го полугодия и по итогам учебного года. Аттестация обучающихся по программе «Олимпиец: быстрее, выше, сильнее» является неотъемлемой частью образовательного процесса. Используются следующие формы выявления, предъявления и фиксации результатов:

Формы выявления результатов: Тестирование, опрос.

Формы предъявления результатов: открытое занятие, соревнование

Формы фиксации результатов: карта оценки результатов освоения программы, бланк анкеты, опросный лист, грамоты дипломы.

В процессе освоения программы используются следующие диагностические методики:

Методика диагностики развития личности ребёнка

1.Методика оценки степени социализированности ребёнка «Оцени себя»

(Приложение 1)

2.Методика «Степень участия родителей в общеобразовательном процессе »

(Приложение2)

3. Методика оценки результатов участия детей в соревнования различного уровня.

2.5 Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса очно-дистанционно

При реализации программы Олимпиец: «быстрее, выше, сильнее» используются следующие методы организации образовательного процесса:

1.Общие педагогические:

Репродуктивный (вербальный, невербальный);

Проблемно-поисковый.

2.Методы контроля и самоконтроля.

Формы организации образовательного процесса: фронтальная, индивидуально-групповая.

Формы занятий:

Игра;

практические занятия;

спортивные занятия;

теоретические занятия.

На занятиях по программе «Олимпиец: быстрее выше, сильнее»

-технология развивающего обучения;

-технология индивидуализации обучения;

-личностно-ориентированная технология;

-информационно-коммуникативные технологии;

-технология группового обучения;

-технология коллективного взаимообучения;

-технология программированного обучения;

-технология игровой деятельности;

- здоровье-сберегающая технология.

При реализации программы учитываются:

-дидактические принципы:

Методические пособия;

Методическая литература для педагога: разработка внеклассных мероприятий,

Образовательная программа.

План воспитательной работы

Цель воспитательной работы дополнительной общеразвивающей программы «Олимпиец: быстрее, выше, сильнее» - создание условий для воспитания свободной, интеллектуально развитой, физически здоровой, ориентированной на высокие нравственные ценности, способной к самореализации и самоопределению в современном обществе, с гибкой и быстрой ориентацией в решении сложных жизненных проблем.

Задачи:

- воспитание у обучающихся чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
 - развитие физических качеств, укрепление здоровья обучающихся;
 - формирование навыков регулирования психического состояния, пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому, физическому развитию обучающихся.
-

№ п/п	Название мероприятия	Сроки реализации	Ответственные за проведения мероприятий
1	Проведение беседы о здоровом образе жизни	Сентябрь	Педагоги доп. образования Ветчинова Л.Н., Денисенко Е.В.
2	Семинар: «Снижение заболеваемости обучающихся, занимающихся на свежем воздухе легкой атлетикой»	Сентябрь	Педагоги доп. образования Ветчинова Л.Н., Денисенко Е.В.
3	Легкоатлетический пробег «Кросс наций» (областные)	Октябрь	Педагоги доп. образования Ветчинова Л.Н., Денисенко Е.В.
4	Акция « Я выбираю жизнь» против табако-курения	Октябрь	Педагоги доп. образования Ветчинова Л.Н., Денисенко Е.В.
5	Участие в спортивных соревнованиях, посвященных Дню трезвости.	Ноябрь	Педагоги доп. образования Ветчинова Л.Н., Денисенко Е.В.
6	Первенство школы по мини-	Ноябрь	Педагоги доп. образования Ветчинова Л.Н.,

	футболу. Среди 3-5 классов		Денисенко Е.В.
7	Соревнования по баскетболу. Среди 3-5 классов	Декабрь	Педагоги доп. образования Ветчинова Л.Н., Денисенко Е.В.
8	Зимние забавы.	Декабрь	Педагоги доп. образования Ветчинова Л.Н., Денисенко Е.В.
9	Встречи с врачами ОБУЗ «Щигровская ЦРБ» «Мы, против наркотиков»	Январь	Педагоги доп. образования Ветчинова Л.Н., Денисенко Е.В.
10	Проведение бесед «Алкоголь и человечество. Кто победит?»	Февраль	Педагоги доп. образования Ветчинова Л.Н., Денисенко Е.В.
11	Спортивное мероприятие «А-ну, ка парни» посвящённый 23 февраля.	Февраль	Педагоги доп. образования Ветчинова Л.Н., Денисенко Е.В.
12	Неделя воинской славы День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества. Патриотическое мероприятие, посвящённое Дню памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества «ЭХО АФГАНСКОЙ ВОЙНЫ».	Март	Педагоги доп. образования Ветчинова Л.Н., Денисенко Е.В.
13	День космонавтики. Гагаринский урок «Космос - это мы». «Хочу стать космонавтом»	Апрель	Педагоги доп. образования Ветчинова Л.Н., Денисенко Е.В.
14	Праздник «Мама папа и я –	Май	Педагоги доп. образования Ветчинова Л.Н.,

	спортивная семья!» Привлечение родителей к спортивной жизни детей.		Денисенко Е.В.
15	«День защиты детей»	Июнь	Педагоги доп. образования Ветчинова Л.Н., Денисенко Е.В.

Работа с родителями

Основная цель: создание психолого-педагогических условий для взаимодействия детей и родителей, укрепление партнерских отношений педагогов, родителей, детей, в мобилизации социокультурного потенциала семьи для создания единой гуманной, доброжелательной воспитательной среды.

Формы работы: тематические беседы, собрания, модерирование родительских чатов, индивидуальные консультации.

Вместо обособленности и формальной связи с родителями, педагоги дополнительного образования должны стремиться идти к социальному партнерству с семьей, с родителями, включая их в образовательный процесс, так как родители заинтересованы в том, чтобы ребенок занимался «полезным делом».

Тема	Сроки
О работе по дополнительной общеразвивающей программе «Олимпиец: быстрее, выше, сильнее»	сентябрь
«Физическое здоровье ребенка – залог успешности учебной деятельности».	январь

2.6 Список литературы

Для педагога.

1. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классов.- М. ,«Просвещение» 2007.
2. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха 1-4 классы- М. «Просвещение», 2012.
- 3..: Терра – Спорт, «Детская лёгкая атлетика. Программа международной ассоциации лёгкоатлетических федераций». – М.Олимпия Пресс, 2002
4. .И.И.Столова.- М.Советский спорт, 2005.Лёгкая атлетика. Многоборье. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских

спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ под ред

5. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод.пособие и программа. – М. Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2002.
6. Правила соревнований по лёгкой атлетике. – М. Терра Спорт, 2000.
7. Лазарев И.В. и др. Практикум по лёгкой атлетике: Учебное пособие для студ. сред. пед. учеб. Заведений – М.: Издательский центр «Академия», 1999.
8. Подготовка юных легкоатлетов. – М.: Терра. Спорт, 2000.
9. Колодницкий В.А. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика: пособие для учителей и методистов – М. «Просвещение», 2011.
- 10.Евгения Ярцева. – . Бег и ходьба / М. Издательский дом Мещерякова, 2012
- 11.Иссурин.А.И., Эстерлис М.И. На олимпийских аренах. Л. – Лениздат, 1989
12. Сост. А.Г. Бочарова, Т.М. Горева, В.Я.Окунь. – М.: 500 лучших детских игр / ООО Издательство Яуза, ЗАО Издательство ЭКСМО-Пресс, 2002.

Список литературы для занимающихся и родителей

-
1. И.П. Брызгунов, Е.В.Касатикова. Непоседливый ребёнок или всё о гиперактивных детях. Издательство Института Психотерапии - Москва, 2002.
 2. И.А.Гайс. Оздоровительная ходьба. – М. Советский спорт, 1990.
 3. Красикова И.С. Осанка. Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. – СПб. КОРОНА- Век, 2007
 4. Сост. А.Г. Бочарова, Т.М. Горева, В.Я.Окунь. «500 лучших детских игр» – М.: ООО Издательство Яуза, ЗАО Издательство ЭКСМО-Пресс, 2002
 5. Евгения Ярцева. – М. Издательский дом Мещерякова, 2012. «Бег и ходьба»

Методика оценки степени социализированности ребёнка «Оцени себя»

Цель: выявить уровень социальной адаптации, активности, автономности, воспитанности обучающихся.

Ход проведения.

Обучающимся предлагается прочитать (прослушать) 20 суждений и оценить степень своего согласия с их содержанием по следующей шкале:

- 4 – всегда;
- 3 – почти всегда;
- 2 – иногда;
- 1 – очень редко;
- 0 – никогда.–

Предлагаемые суждения.

1. Стараюсь слушаться во всем своих учителей и родителей.
2. Считаю, что надо чем-то отличаться от других.
3. За что бы я ни взялся - добиваюсь успеха.
4. Я умею прощать людей.
5. Я стремлюсь поступать так же, как и все мои товарищи.
6. Мне хочется быть впереди других в любом деле.
7. Я становлюсь упрямым, когда уверен, что я прав.
8. Считаю, что делать людям добро - это главное в жизни.
9. Стараюсь поступать так, чтобы меня хвалили окружающие.
10. Общаясь с товарищами, отстаиваю свое мнение.
11. Если я что-то задумал, то обязательно сделаю.
12. Мне нравится помогать другим.
13. Мне хочется, чтобы со мной все дружили.
14. Если мне не нравятся люди, то я не буду с ними общаться.
15. Стремлюсь побеждать и выигрывать.
16. Переживаю неприятности других, как свои.
17. Стремлюсь не ссориться с товарищами.
18. Стараюсь доказать свою правоту, даже если с моим мнением не согласны окружающие.
19. Если я берусь за дело, то обязательно доведу его до конца.

20. Стараюсь защищать тех, кого обижают.

Чтобы быстрее и легче проводить обработку результатов, необходимо изготовить для каждого обучающегося бланк, в котором против номера суждения ставится оценка.

№1	№5	№9	№13	№17
№2	№6	№10	№14	№18
№3	№7	№11	№15	№19
№4	№8	№12	№16	№20

Обработка полученных данных.

Среднюю оценку социальной адаптированности обучающихся получают при сложении оценок за 1,5,9,13,17 суждения и деления этой суммы на пять.

Оценка автономности высчитывается на основе аналогичных операций с оценками за 2,6,10,14,18 суждения.

Оценка социальной активности по оценкам за 3,7,11,15,19 суждения.

Оценка нравственности по оценкам за 4,8,12,16,20 суждения.

Для удобства подсчета можно пользоваться таблицей, предложенной для ответов обучающимся.

Если получаемый коэффициент больше трех баллов, то можно констатировать высокую степень (уровень) развития социальных качеств.

Если коэффициент от двух до трех баллов – средний уровень.

Если коэффициент меньше двух баллов – низкий уровень.

Информационная карта «Оцени себя»

Фамилия, имя обучающегося: _____

Возраст: _____

Название программы: _____

Год освоения программы: _____

Дата заполнения карты: _____

Прочитайте (прослушайте) 20 суждений и оцените степень своего согласия с их содержанием по следующей шкале:

- 4 – всегда;

- 3 – почти всегда;
- 2 – иногда;
- 1 – очень редко;
- 0 – никогда

№ высказы- вания	ответ по цифровой шкале	№ высказы- вания	ответ по цифровой шкале	№ высказы- вания	ответ по цифровой шкале	№ высказы- вания	ответ по цифровой шкале	№ высказы- вания	ответ по цифровой шкале
№1		№5		№9		№13		№17	
№2		№6		№10		№14		№18	
№3		№7		№11		№15		№19	
№4		№8		№12		№16		№20	
результат									

Методика «Степень участия родителей в образовательном процессе»

Цель: узнать мнение родителей (законных представителей) о качестве образования по данной программе и определить степень заинтересованности родителей в учебном процессе ребёнка.

Обработка полученных данных

По каждому вопросу ответы группируются по содержанию, определяется наибольшее совпадение ответов и фиксируется общая тенденция мнений. Результаты оформляются в виде таблицы, диаграммы, графика.

Опросный лист «Степень участия родителей в образовательном процессе»

Уважаемые родители!

Мы обращаемся к вам с надеждой выявить проблемы, которые волнуют Вас, детей, хотели бы посмотреть на свою работу Вашими глазами, чтобы усовершенствовать ее с учетом ваших пожеланий. Просим ответить на наши вопросы, но если Вы на какой-то вопрос затрудняетесь ответить, можете его оставить без ответа.

№	Вопрос	Ответ
1	Видите ли Вы результаты обучения?	
2	Делится ли ребенок впечатлениями от занятий?	
3	Как ощущает Ваш ребенок учебную нагрузку?	
4	Какие трудности испытывает Ваш ребёнок:	
а	в общении с педагогом	

b	в общении с детьми	
c	в освоении программы	
d	Другие трудности (укажите какие)	
5	Ваше мнение о проведенных мероприятиях, открытых занятиях, спортивных соревнований.	

Укажите, пожалуйста, свою фамилию, имя, отчество:

Дата _____

Благодарим Вас за сотрудничество!

Методика оценки результатов участия детей в соревнованиях различного уровня

Цель: Фиксация и оценка результатов участия детей в соревнованиях различного уровня, то есть для оценки «внешних» достижений.

Возраст: любой

Проводится два раза в год по итогам первого полугодия и года.

Фиксируются следующие формы «внешнего» предъявления достижений обучающихся: творческие отчёты; концерты; спектакли; выставки; конкурсы; смотры; фестивали; конференции, семинары, круглые столы, чтения; соревнования; олимпиады; другое.

При заполнении карты целесообразно указывать названия и даты мероприятий. **Достижения фиксируются на 3-х уровнях:**

- 1) учреждения;
- 2) города (района);
- 3) регион

Определяются качественные показатели результата:

- 1) участие;
- 2) призовые места, дипломы;
- 3) победитель.

Обработка и интерпретация данных.

Каждому показателю в зависимости от степени значимости соответствует определенный балл. В табличке проставляйте тот балл, который указан под названием достижения. После заполнения таблицы суммируются все поставленные обучающемуся баллы, и подводится общий итог. По сумме баллов определяется рейтинг обучающихся в учебной группе. При регулярном проведении методика позволяет зафиксировать динамику достижений обучающихся, а также стимулировать их творческую активность. Озвучивать результаты следует корректно, так как дети с заниженной самооценкой могут воспринять их как сигнал не успешности.

Информационная карта результатов участия детей в конкурсах, фестивалях и соревнованиях различного уровня

Фамилия, имя обучающегося _____

Возраст _____

Название программы _____

Год освоения программы _____

Дата заполнения карты _____

Уровень участия

Формы предъявления достижений	учреждение			город			регион		
	Участие	Призёр , дипло мант	Побед итель	Участи е	Призёр, диплома нт	Побед итель	Участи е	Призёр, диплома нт	Победит ель
Спортивные соревнования									
Фестиваль ГТО									
Другое									
Общая сумма баллов									

Календарный учебный график
реализации дополнительной общеразвивающей программы «Олимпиец: быстрее ,выше, сильнее» на 2021-2022 учебный год

Легкая атлетика – 6 часов в неделю.

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Форма контроля
1	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения и ТБ в кружке. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.	1	Наблюдение Опрос
2	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения и ТБ в кружке.	1	Наблюдение Опрос
3	Легкоатлетическая разминка.Ходьба по разметкам, бег с ускорением ,игра «Пятнашки».	1	Наблюдение
4	Легкоатлетическая разминка.Ходьба по разметкам, бег с ускорением ,игра «Пятнашки».	1	Наблюдение
5	Высокий старт. Бег с ускорением.Подвижная игра «Вызов номеров».	1	Наблюдение
6	Высокий старт. Бег с ускорением.Подвижная игра «Вызов номеров».	1	Наблюдение
7	Повторный бег.Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1	Наблюдение
8	Повторный бег.Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1	Наблюдение
9	Низкий старт. Бег на короткие дистанции:30,60,100 м. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1	Наблюдение
10	Низкий старт. Бег на короткие	1	Наблюдение

	дистанции:30,60,100 м. Подвижная игра «Зайцы в огороде».		
11	Развитиегибкости.Подвижная игры «Гуси-лебеди» и «Весёлая игра».	1	Наблюдение
12	Развитиегибкости.Подвижная игры «Гуси-лебеди» и «Весёлая игра».	1	Наблюдение
13	Ходьба и бег. Переменный бег. Игра « Мы весёлые ребята».	1	Наблюдение
14	Ходьба и бег. Переменный бег. Игра « Мы весёлые ребята».	1	Наблюдение
15	Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м. Подвижная игра « Не давай мяча водящему». Эстафеты с ускорением.	3	Наблюдение
16	Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м. Подвижная игра « Не давай мяча водящему». Эстафеты с ускорением.		Наблюдение
17	Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м. Подвижная игра « Не давай мяча водящему». Эстафеты с ускорением.		Наблюдение
18	Техника метания мяча.Подвижная игра « Кто дальше бросит?».	2	Наблюдение
19	Техника метания мяча.Подвижная игра « Кто дальше бросит?».		Наблюдение
20	Техника эстафетного бега 4х40м.Подвижные игры на совершенствование скоростных способностей.	3	Наблюдение
21	Техника эстафетного бега 4х40м.Подвижные игры на совершенствование скоростных способностей.		Наблюдение
22	Техника эстафетного бега 4х40м.Подвижные игры на совершенствование скоростных способностей.		Наблюдение
23	Прыжковая работа.Прыжки в длину с места. Подвижная игра «Зайцы в огороде»	2	Наблюдение
24	Прыжковая работа.Прыжки в длину с места. Подвижная игра «Зайцы в огороде»		Наблюдение
25	Подвижные игры на совершенствование скоростных способностей. Игра «Гуси-лебеди», « Весёлые ребята».	2	Наблюдение
26	Подвижные игры на совершенствование скоростных способностей. Игра «Гуси-лебеди», « Весёлые ребята».		Наблюдение

27	Бег на короткие дистанции 30,40,50,60 м. Игра «Прыгающие воробушки», «Попади к своим флажкам».	2	Наблюдение
28	Бег на короткие дистанции 30,40,50,60 м. Игра «Прыгающие воробушки», «Попади к своим флажкам».		Наблюдение
29	Бег на короткие дистанции 30,60, 100м – зачет. Спортивная игра « Футбол».	3	Зачет
30	Бег на короткие дистанции 30,60м – зачет. Спортивная игра « Футбол».		Наблюдение
31	Бег на короткие дистанции 60, 100м – зачет. Спортивная игра « Футбол».		Наблюдение
32	Бег на средние дистанции 200-300м. Спортивная игра « Футбол».	3	Наблюдение
33	Бег на средние дистанции 300-400 м. Спортивная игра « Футбол».		Наблюдение
34	Бег на средние дистанции 400-500 м. Спортивная игра « Футбол».		Наблюдение
35	Бег на средние дистанции 400-500 м. Спортивная игра « Футбол».	3	Наблюдение
36	Бег на средние дистанции 500-600 м. Спортивная игра « Футбол».		Наблюдение
37	Бег на средние дистанции 700-800 м. Спортивная игра « Футбол».		Наблюдение
38	Темповой бег 30 минут. Игра «Запрещённое движение», «Совушка».	3	Наблюдение
39	Темповой бег 30 минут. Игра «Запрещённое движение», «Совушка».		Наблюдение
40	Темповой бег 30 минут. Игра «Запрещённое движение», «Совушка».		Наблюдение
41	Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м. Подвижная игра «Не ошибись»	3	Наблюдение
42	Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м. Подвижная игра «Не ошибись»		Наблюдение
43	Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м. Подвижная игра «Не ошибись»		Наблюдение
44	Подвижные игры на основе баскетбола. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу». Эстафеты с мячами.	2	Наблюдение
45	Подвижные игры на основе баскетбола. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу». Эстафеты с мячами.		Наблюдение
46	Челночный бег 2х30 м. Спортивная игра «Пионербол».	3	Наблюдение
47	Челночный бег 2х30 м. Спортивная игра «Пионербол».		Наблюдение

48	Челночный бег 2х30 м. Спортивная игра «Пионербол».		Наблюдение
49	Равномерный бег 1000-1200 м. Спортивная игра «Пионербол».	3	Наблюдение
50	Равномерный бег 1000-1200 м. Спортивная игра «Пионербол».		Наблюдение
51	Равномерный бег 1000-1200 м. Спортивная игра «Пионербол».		Наблюдение
52	Техника эстафетного бега. Эстафеты с разновидностями спортивного инвентаря.	2	Наблюдение Опрос
53	Техника эстафетного бега. Эстафеты с разновидностями спортивного инвентаря.		Наблюдение
54	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Подвижная игра «Автомобилисты».	3	Наблюдение
55	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Подвижная игра «Автомобилисты».		Наблюдение
56	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Подвижная игра «Автомобилисты».		Наблюдение
57	Кроссовая подготовка. Разновидности ходьбы, разновидности бега. Эстафеты.	2	Наблюдение
58	Кроссовая подготовка. Разновидности ходьбы, разновидности бега. Эстафеты.		Наблюдение
59	Переменный бег. Обучение челночному бегу. Подвижная игра «Пустое место».	2	Соревнование
60	Переменный бег. Обучение челночному бегу. Подвижная игра «Пустое место».		Зачет

61	Барьерный бег. Прыжки с высоты. Игра «Футбол».	1	Наблюдение
62	Барьерный бег. Прыжки с высоты. Игра «Футбол».	1	Наблюдение
63	Барьерный бег. Прыжки с высоты. Игра «Футбол».	1	Наблюдение
64	Бег на средние дистанции 300-500м. Эстафеты.	1	Наблюдение
65	Бег на средние дистанции 300-500м. Эстафеты.	1	Наблюдение
66	Бег на средние дистанции 300-500м. Эстафеты.	1	Наблюдение
67	Прыжки с высоты. Подвижные игры и эстафеты.	1	Наблюдение
68	Прыжки с высоты. Подвижные игры и эстафеты.	1	Наблюдение
69	Прыжки с высоты. Подвижные игры и эстафеты.	1	Наблюдение
70	Экспресс – тесты. Спортивная игра «Мини-баскетбол».	1	Наблюдение Тест

71	Экспресс – тесты. Спортивная игра «Мини-баскетбол».	1	Наблюдение Тест
72	История развития легкоатлетического спорта территории Древней Руси. Спортивная игра «Футбол».	1	Наблюдение
73	История развития легкоатлетического спорта территории Древней Руси. Спортивная игра «Футбол».	1	Наблюдение
74	Развитие координации движения при спортивной ходьбе. Спортивная игра «Баскетбол».	1	Наблюдение
75	Развитие координации движения при спортивной ходьбе. Спортивная игра «Баскетбол».	1	Наблюдение
76	Спортивная ходьба. Спортивная игра «Баскетбол».	1	Наблюдение
77	Спортивная ходьба. Спортивная игра «Баскетбол».	1	Наблюдение
78	ОФП- на силу рук(подтягивания, висы, сгибание разгибание рук из упора лёжа). Скоростная эстафета.	1	Наблюдение
79	ОФП- на силу рук(подтягивания, висы, сгибание разгибание рук из упора лёжа). Скоростная эстафета.	1	Наблюдение Сдача нормативов
80	Низкий старт, на короткие дистанции, стартовый разбег. Спортивная игра «Пионербол».	1	Наблюдение Соревнование
81	Низкий старт, на короткие дистанции, стартовый разбег. Спортивная игра «Пионербол».	1	Наблюдение
82	Медленный бег, бег на ускорение, эстафетный бег. Спортивная игра «Футбол».	1	Наблюдение
83	Медленный бег, бег на ускорение, эстафетный бег. Спортивная игра «Футбол».	1	Наблюдение
84	Медленный бег, бег на ускорение, эстафетный бег. Спортивная игра «Футбол».	1	Наблюдение
85	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Спортивная игра «Баскетбол».	1	Наблюдение
86	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Спортивная игра «Баскетбол».	1	Наблюдение

87	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Спортивная игра «Баскетбол».	1	Наблюдение
88	Бег 500м. Спортивная игра «Футбол».	1	Наблюдение
89	Бег 500м. Спортивная игра «Футбол».	1	Наблюдение
90	Бег 500м. Спортивная игра «Футбол».	1	Наблюдение Сдача нормативов
91	Метание мяча. Спортивная игра «Футбол».	1	Наблюдение
92	Метание мяча. Спортивная игра «Футбол».	1	Наблюдение
93	Метание мяча. Спортивная игра «Футбол».	1	Наблюдение
94	Бег 700м. Спортивная игра «Футбол».	1	Наблюдение
95	Бег 700м. Спортивная игра «Футбол».	1	Наблюдение Сдача нормативов
96	Метание мяча на дальность. Спортивная игра «Мини-футбол».	1	Наблюдение
97	Метание мяча на дальность. Спортивная игра «Мини-футбол».	1	Наблюдение
98	Метание мяча на дальность. Спортивная игра «Мини-футбол».	1	Наблюдение
99	Кросс 900м. Спортивная игра «Мини-баскетбол».	2	Наблюдение
100	Кросс 900м. Спортивная игра «Мини-баскетбол».	1	Наблюдение
101	Челночный бег. Спортивная игра «Мини-футбол».	1	Наблюдение
102	Челночный бег. Спортивная игра «Мини-футбол».	1	Наблюдение
104	Кросс 1000м. Спортивная игра «Пионербол».	1	Наблюдение
105	Кросс 1200м. Спортивная игра «Пионербол».	1	Наблюдение
106	Бег 60, 100м. Спортивная игра «Стритбол».	1	Наблюдение
107	Бег 60, 100м. Спортивная игра «Стритбол».	1	Наблюдение
108	Бег 60, 100м. Спортивная игра «Стритбол».	1	Наблюдение
109	Кросс 1300м. Спортивная игра «Мини-футбол».	1	Наблюдение
110	Кросс 1500м. Спортивная игра «Мини-футбол»	1	Наблюдение
111	Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка. С.и. футбол	1	Наблюдение
112	Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка. С.и. футбол	1	Наблюдение
113	Прыжок в длину с разбега. Места	1	Наблюдение

	занятий, их оборудование и подготовка.С.и. футбол		
114	Кросс 1000м. Спортивная игра «Стритбол».	1	Наблюдение
115	Кросс 1500м. Спортивная игра «Стритбол».	1	Наблюдение
116	Метание набивного мяча на дальность. Спортивная игра «Мини-футбол».	1	Наблюдение
117	Метание набивного мяча на дальность. Спортивная игра «Мини-футбол».	1	Наблюдение
118	Кросс 1500м. Спортивная игра «Мини-футбол».	1	Наблюдение
119	Кросс 2000м. Спортивная игра «Мини-футбол».	1	Наблюдение
120	Встречная эстафета. Спортивная игра «Стритбол».	1	Наблюдение
121	Встречная эстафета. Спортивная игра «Стритбол».	1	Наблюдение
122	Встречная эстафета. Спортивная игра «Стритбол».	1	Наблюдение
123	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.Медленный бег, бег на ускорение(30 м).Подвижная игра «Кто быстрее найдёт?».	1	Наблюдение
124	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.Медленный бег, бег на ускорение(30 м).Подвижная игра «Автомобилисты».	1	Наблюдение
125	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.Медленный бег, бег на ускорение(30 м).Подвижная игра «Кто быстрее найдёт?».	1	Наблюдение
126	Равномерный бег 1000-1200м(6 минут).Подвижная игра «Воробушки».	1	Наблюдение
127	Равномерный бег 1000-1200м(6 минут).Подвижная игра «Воробушки».	1	Наблюдение
128	Равномерный бег 1000-1200м(6 минут).Подвижная игра «Воробушки».	1	Наблюдение
129	ОФП-развитие силы, выносливости, вис. Подвижная игра « Гуси-лебеди».	1	Наблюдение
130	ОФП-развитие силы, выносливости, вис. Подвижная игра « Гуси-лебеди».	1	Наблюдение
131	Специальные беговые упражнения и прыжки. Прыжки через скакалку, прыжки с высоты, прыжки через скамейку. Спортивная игра «Футбол».	1	Наблюдение
132	Специальные беговые упражнения и прыжки. Прыжки через скакалку, прыжки с высоты, прыжки через скамейку. Спортивная игра «Футбол».	1	Наблюдение
133	Специальные беговые упражнения и прыжки. Прыжки через скакалку, прыжки с высоты, прыжки через скамейку. Спортивная игра «Футбол».	1	Наблюдение
134	Эстафетный бег.Передачаэстафетнойпалочки. Подвижная игра «Медведи во	1	Наблюдение

	бору».		
135	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Подвижная игра «Медведи во бору».	1	Наблюдение
136	Ознакомление с правилами соревнований. Подвижная игра «Воробьи-вороны»	1	Наблюдение
137	Ознакомление с правилами соревнований. Подвижная игра «Воробьи-вороны»	1	Наблюдение
138	Барьерный бег через препятствия. Подвижная игра «Прыжок за прыжком».	1	Наблюдение
139	Барьерный бег через препятствия. Подвижная игра «Удочка».	1	Наблюдение
140	Барьерный бег через препятствия. Подвижная игра «Прыжок за прыжком».	1	Наблюдение
141	Бег 60, 100м. Подвижная игра «Белые медведи».	1	Наблюдение
142	Бег 100, 200м. Подвижная игра «Невод».	1	Наблюдение
143	Бег 4000м. Подвижная игра «Белые медведи».	1	Наблюдение
144	Бег 500-800м. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	Наблюдение
147	Прыжковые упражнения. Прыжки на скакалках, прыжки на левой ноге, на правой, на двух ногах. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1	Наблюдение
148	Прыжковые упражнения. Прыжки на скакалках, прыжки на левой ноге, на правой, на двух ногах. Подвижная игра «Медведь в берлоге».	1	Наблюдение
149	Прыжковые упражнения. Прыжки на скакалках, прыжки на левой ноге, на правой, на двух ногах. Подвижная игра «Сова».	1	Наблюдение
150	Круговая эстафета. Спортивная игра «Мини футбол».	1	Наблюдение
151	Круговая эстафета. Спортивная игра «Пионер бол».	1	Наблюдение
152	Круговая эстафета. Спортивная игра «Мини футбол».	1	Наблюдение
153	Места занятий, их оборудование и подготовка. Подвижная игра «Пятнашки» и «Весёлые ребята».	1	Наблюдение
154	Места занятий, их оборудование и подготовка. Подвижная игра «Пятнашки» и «Чай, чай выручай».	1	Наблюдение
155	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	Наблюдение
156	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	Наблюдение
157	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	Наблюдение
158	Челночный бег 3х10м и 6х10 м. Спортивная игра «Мини футбол».	1	Наблюдение

159	Челночный бег 3х10м и 6х10 м. Спортивная игра «Мини футбол».	1	Наблюдение	
160	6 минутный бег по пересеченной местности. Спортивная игра «Пионербол».	1	Наблюдение	
161	6 минутный бег по пересеченной местности. Спортивная игра «Пионербол».	1	Наблюдение	
162	6 минутный бег по пересеченной местности. Спортивная игра «Футбол».		Наблюдение	
163-	Подвижные игры «Пятнашки», « Гуси-лебеди» « День-ночь», «Кузнечики», « Парашютисты», « Прыжок за прыжком» и т.д.	1	Наблюдение	
164	Подвижные игры, « Не давай мяч водящему», « День-ночь», «Кузнечики», « Парашютисты», « Прыжок за прыжком» и т.д.	1	Наблюдение	
165	Подвижные игры «Пятнашки», « Не давай мяч водящему», « День-ночь», «Кузнечики», « Парашютисты», « Прыжок за прыжком» и т.д.	1	Наблюдение	
166	Подвижные игры «Пятнашки», « Гуси-лебеди», « Не давай мяч водящему», « День-ночь», «Кузнечики», « Прыжок за прыжком» и т.д.	1	Наблюдение	
167	Подвижные игры «Пятнашки», « Гуси-лебеди», « Не давай мяч водящему», « День-ночь», «Кузнечики», « Парашютисты», « Прыжок за прыжком» и т.д.	1	Наблюдение	
168	Развитие гибкости с набивными мячами. Эстафеты с мячами.	1	Наблюдение	
169	Развитие гибкости с набивными мячами. Эстафеты по кругу	1	Наблюдение	
170	Развитие гибкости с набивными мячами. Эстафеты с мячами.	1	Наблюдение	
171	Судейство соревнований. Подвижная игра «Мяч в обруч», спортивная игра « Футбол».	1	Наблюдение	
172	Судейство соревнований. Подвижная игра «Мяч в обруч», спортивная игра « Мини-Футбол».	1	Наблюдение	
173	Судейство соревнований. Подвижная игра «Мяч в обруч», спортивная игра « Футбол».	1	Наблюдение	
174	Прыжок в длину с разбега. Спортивная игра « Футбол».	1	Наблюдение	
175	Прыжок в длину с разбега. Спортивная игра « Футбол».	1	Наблюдение Сдача нормативов	

176	Тройной прыжок. Подвижная игра «Перестрелка», спортивная игра «Стритбол».	1	Наблюдение
177	Тройной прыжок. Подвижная игра «Перестрелка»,	1	Наблюдение

178	Тройной прыжок.Подвижная игра «Перестрелка», спортивная игра «Стритбол».	1	Наблюдение
179	Бег 60,100,150 м, ОФП.Упражнение на восстановление дыхания. Подвижная игра «Пионербол».	1	Наблюдение
180	Бег 60,100,150 м, ОФП.Упражнение на восстановление дыхания. Подвижная игра «Пионербол».	1	Наблюдение
181	Бег на средние дистанции 4х200.Круговая эстафета. Подвижная игра «Через кочки и пенечки».	1	Соревнование
182	Бег на средние дистанции 4х200.Круговая эстафета. Подвижная игра «Через кочки и пенечки».	1	Наблюдение
183	Силовая работа с набивными мячами. С баскетбольными мячами. Подвижная игра «Попади в кольцо».	1	Наблюдение
184	Силовая работа с набивными мячами. С баскетбольными мячами. Подвижная игра «Попади в кольцо».	1	Наблюдение
185	Силовая работа с набивными мячами. С баскетбольными мячами. Подвижная игра «Попади в кольцо».	1	Наблюдение
186	Восстановительный кросс. Равномерный медленный 7 минутный бег. Подвижная игра «Многоскоки».	1	Наблюдение
187	Восстановительный кросс. Равномерный медленный 7 минутный бег. Подвижная игра «Многоскоки».	1	Наблюдение
188	Кросс 1000м.Спортивная игра «Русская Лапта».	1	Наблюдение
189	Кросс 1500м. «Спортивная игра «Русская Лапта».	1	Наблюдение
190	Развитие скоростных координационных способностей. Игра «К своим флажкам», «Футбол».	1	Наблюдение
191	Развитие скоростных координационных способностей. Игра «К своим флажкам», «Футбол».	1	Наблюдение
192	Прыжки с поворотом на 180гр. Прыжок с места. Игра «Волк во рву», «Футбол».	1	Наблюдение
193	Прыжки с поворотом на 180гр. Прыжок с места. Игра «Волк во рву», «Футбол».	1	Наблюдение
194	Прыжок в длину с разбега с 3х-5ти шагов. Прыжок в высоту с разбега 4-5	1	Наблюдение

	шагов. Игра «Удочка», «Пионербол».		
195	Прыжок в длину с разбега с 3х-5ти шагов. Прыжок в высоту с разбега 4-5 шагов. Игра «Резиночка» и «Эстафеты».	1	Наблюдение
196	Метание малого мяча в цель в горизонтальную мишень. Эстафеты. Подвижная игра « Кто дальше бросит?».	1	Наблюдение
197	Метание малого мяча в цель в горизонтальную мишень. Эстафеты. Подвижная игра « Кто дальше бросит?».	1	Наблюдение
198	Броски в цель(кольцо,щит,мишень).ОРУ Игра « Мяч в корзину».	1	Наблюдение
199	Броски в цель(кольцо,щит,мишень).ОРУ Игра « Мяч в корзину».	1	Наблюдение
200	Броски в цель(кольцо,щит,мишень).ОРУ Игра « В мини - баскетбол».	1	Наблюдение
201	Зачёт	1	Зачет
202	Броски в цель(кольцо,щит,мишень).ОРУ Игра «Гонка мячей п кругу», «Футбол».	1	Наблюдение
203	Броски в цель(кольцо,щит,мишень).ОРУ Игра «Гонка мячей п кругу», «Футбол».	1	Наблюдение
204	Метание малого мяча в вертикальную мишень.Эстафеты «Кто дальше бросит?», «Мини-баскетбол».	1	Наблюдение
205	Метание малого мяча в вертикальную мишень.Эстафеты «Кто дальше бросит?», «Мини-баскетбол».	1	Наблюдение
206	ОРУ в движение. Игры « Лисы и куры», «Точный расчёт»,» Эстафеты».	1	Наблюдение
207	ОРУ. Игра « Западня», «Конники-спортсмены», «Эстафеты»	1	Наблюдение
208	ОРУ. Игра «Знамя», «Эстафеты»	1	Наблюдение
209	ОРУ. Игра «Птица в клетке», «Салки на одной ноге», «Эстафеты».	1	Наблюдение
210	ОРУ. Игра «Птица в клетке», «Знамя».	1	Наблюдение
211	ОРУ. Игра «Прыгуны и пятнашки», «Невод», «Эстафеты».	1	Наблюдение
212	ОРУ. Игра «Прыгуны и пятнашки», «Невод», «Эстафеты».	1	Наблюдение
213	Прыжок с высоты до 40см. ОРУ Игра «Прыгающие воробушки» , «Эстафеты».	1	Наблюдение
214	Прыжок с высоты до 40см. ОРУ Игра «Прыгающие воробушки» , «Эстафеты».	1	Наблюдение

215	Экспресс тесты (история Лёгкой атлетики)	1	Тест
216	Экспресс тесты (спортивная тематика)	1	Тест