

Управление образования администрации муниципального образования
Ленинградский район

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение начальная
общеобразовательная школа № 40 имени Н.Т. Воробьёва станицы Ленинградской
муниципального образования Ленинградский район

Принята на заседании
педагогического совета
от « ____ » _____ 20 ____ г.
Протокол № _____

Утверждаю
Директор МБОУ НОШ № 40
_____ Е.В.Бауэр
« ____ » _____ 20 ____ г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Лёгкая атлетика»

(наименование программы)

Уровень реализации программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 1 год: 42 ч.

Возрастная категория: 7– 10 лет

Состав группы: 30 чел.

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID- НОМЕР Программы в Навигаторе:

Автор-составитель:
Богуш В.М., педагог
дополнительного
образования

ст. Ленинградская
2025 год

ПАСПОРТ
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Легкая атлетика» физкультурно-спортивной направленности

Наименование муниципалитета	Муниципальное образования Ленинградский район
Наименование организации	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение начальная общеобразовательная школа № 40 имени Н.Т. Воробьева станицы Ленинградской муниципальной образования Ленинградский район
ID-номер программы в АИС «Навигатор»	14758
Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Легкая атлетика»
Механизм финансирования (ПФДО, бюджетное финансирование)	Бюджетное финансирование
ФИО автора (составителя) программы	Богущ Вера Михайловна
Краткое описание программы	Программа носит образовательно-развивающий характер, направлена на развитие физических способностей учащихся. Игровая ситуация увлекает и воспитывает ребенка, а двигательная деятельность детей благотворно влияет на физические двигательные навыки и физические качества, на укрепление здоровья, повышая функциональную деятельность организма. Физкультурные эстафеты и игры состязательного характера помогают детям закрепить основные движения и повысить двигательную активность. Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются координационные способности. Они приучаются согласовывать свои действия и соблюдать определенные правила.
Форма обучения	очная
Уровень содержания	Ознакомительный уровень
Продолжительность освоения (объём)	1 год 42 часа
Возрастная категория	7-10 лет
Цель программы	- приобщение младших школьников к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом посредством подвижных игр; - содействие всестороннему развитию личности младшего школьника посредством подвижных игр; - развитие коммуникативных навыков и организаторских способностей;

	- активный отдых.
Задачи программы	Предметные: - познакомить учащихся с видами подвижных игр; - обучить правилам игр; - дать учащимся теоретические знания по укреплению здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию, познакомить с правилами проведения соревнований. Личностные: - развивать двигательные умения и навыки, формировать опыт двигательной активности; - способствовать формированию выдержки, критического отношения к себе и к сопернику; - сформировать навыки овладения общеразвивающими и корригирующими упражнениями, умениями использовать их в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга. Метапредметные: - привить бережное отношение к окружающим, стремление к развитию личностных качеств; - прививать навыки самодисциплины; - способствовать воспитанию волевых качеств, самосовершенствования и самооценки. .
Ожидаемые результаты	Предметные результаты освоения программы. - выбирать и подготавливать инвентарь для занятий спортивными играми; - правильно выполнять технические приемы спортивных игр, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; - применять простейшие тактические приемы и схемы; - осуществлять судейство соревнований в спортивных играх; - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. Личностные результаты - устанавливать межличностную коммуникацию, основанную на принципах доброжелательности и уважения в процессе освоения учебных навыков, оказывать помощь и поддержку партнерам и соперникам по игровому взаимодействию; - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в условиях тренировочной и соревновательной деятельности; - проявлять концентрацию и устойчивость внимания во время тренировочных занятий и в

	условиях соревнования; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Метапредметные результаты - характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; - находить ошибки при выполнении игровых заданий, отбирать способы их исправления; - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; - организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; - планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; - технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. - представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
Особые условия (доступность для детей с ОВЗ)	-
Возможность реализации в сетевой форме	-
Возможность реализации в электронном формате с применением дистанционных технологий	нет
Материально-техническая база	Материально-техническое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы: - спортивная площадка. Перечень оборудования, инструментов и материалов для реализации программы: - мячи резиновые, - мячи баскетбольные, - мячи волейбольные, - скакалки, - кубики, - кегли,

	- гимнастические скамейки, - гимнастические палки, - конусы. Спортивное оборудование соответствует росту и возрасту обучающихся и обеспечивает выполнение программы «Подвижные игры».
--	--

Нормативно-правовое обеспечение программы

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. №678-р;
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018г;
- Стратегия развития воспитания в РФ до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015г. № 996-р.;
- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20»);
- Письмо Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Письмо Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
- Методические рекомендации Регионального модельного центра дополнительного образования детей Краснодарского края по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, 2024г;
- Приказ Минтруда России от 22.09.2021г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Устав МБОУ НОШ № 40.

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

I. Пояснительная записка

Направленность программы физкультурно-спортивная. Данная программа направлена на содействие улучшению здоровья учащихся, физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность, приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, а также на развитие двигательных качеств. Тренировочные занятия строятся по общему принципу: от простого к сложному, от известного к неизвестному. На занятиях используются игровые, соревновательные технологии. Важнейшим методом обучения на занятиях является метод дифференцированного обучения и индивидуальный подход к каждому ребенку.

Актуальность данной программы заключена в том, что занятия легкой атлетикой со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения.

Новизна данной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей, обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

Педагогическая целесообразность:

Педагогической целесообразностью создания программы можно считать, что программа по легкой атлетике является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности школьника при занятиях легкой атлетикой. Важно обеспечивать оптимальный двигательный режим — рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности.

Отличительные особенности программы:

Предлагаемая программа составлена на основе примерной программы начального общего образования по физической культуре. В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Лёгкая атлетика является одним из разделов школьной программы и представлена как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте; является одним из ведущих видов спорта в

организации секционной работы в общеобразовательном учреждении.

Адресат программы:

Пол: мужской и женский. Возраст учащихся в объединении от 7 до 10 лет. В объединение принимаются все желающие с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основной и подготовительной. Состав – разновозрастные. Количество учащихся в группе 30 человек.

Уровень реализации программы, объем сроки обучения

Объем программы: 42 ч.

Срок освоения программы: 1 год.

Уровень реализации – ознакомительный.

Продолжительность обучения 1 год в объеме 42 часа.

Форма обучения – очная.

Режим занятия – 1 раз в неделю по 1 часу.

Особенности организации образовательного процесса:

Состав группы – разновозрастной, постоянный. Занятия проводятся групповые. Виды занятий – теоретические и практические: соревнования, общефизическая подготовка.

II. Цель и задачи программы

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

В ходе реализации программы решаются следующие **задачи**:

- укрепление здоровья детей, содействие гармоническому развитию;
- приобретение необходимых знаний для самостоятельных занятий спортом;
- развитие физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости);
- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «легкая атлетика» и использование их в качестве средств формирования здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения факультативного курса внеурочной деятельности:

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать, как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Здоровьесберегающие:

- обеспечивать гигиенически оптимальные условия образовательного процесса для поддержания умственной работоспособности на высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления;
- способствовать приобщению к самостоятельным занятиям использованием их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности.

В ходе изучения данной программы у обучающихся идет освоение предметной компетенции, а также формирование умений участвовать в коллективной деятельности.

Ожидаемые результаты к уровню подготовленности учащихся:

В результате изучения раздела «Лёгкая атлетика» во внеурочной деятельности учащиеся должны:

Характеризовать:

- значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;
- названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;
- технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;

- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

Уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой; технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты).

Демонстрировать:

1 класс

№ п\п	Физические способности	Контрольные упражнения	уровень					
			мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	скоростные	Бег 30 м,с	7.5	7.3-6.2	5.6	7.6	7.5-6.4	5.8
2.	координационные	Челночный бег 3x10м,с	11.2	10.8-10.3	9.9	11.7	11.3-10.6	10.2
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	100	115-135	155	90	110-130	150
4.	выносливость	6-ти минутный бег,м	700	730-900	1100	500	600-800	900
5.	гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	1	3-5	9	2	6-9	11.5
6.	силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (М) На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (Д)	1	2-3	4	2	4-8	12

2 класс

№ п\п	Физические способности	Контрольные упражнения	уровень					
			мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	скоростные	Бег 30 м,с	7.1	7.0-6.0	5.4	7.3	7.2-6.2	5.6
2.	координационные	Челночный бег 3x10м,с	10.4	10.0-9.5	9.1	11.2	10.7-10.1	9.7

3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	110	125-145	165	100	125-140	155
4.	выносливость	6-ти минутный бег, м	750	800-950	1150	550	650-850	950
5.	гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	1	3-5	7.5	2	6-9	12.5
6.	силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (М) На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	1	2-3	4	3	6-10	14

3 класс

п\п	Физические способности	Контрольные упражнения	уровень					
			мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
.1	скоростные	Бег 30 м,с	6.8	6.7-5.7	5.1	7.0	6.9-6.0	5.3
.2	координационные	Челночный бег 3x10м,с	10.2	9.9-9.3	8.8	10.8	10.3-9.7	9.3
.3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	120	130-150	175	110	135-150	160
.4	выносливость	6-ти минутный бег, м	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
.5	гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	1	3-5	7.5	2	6-9	13
.6	силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (М) На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (Д)	1	3-4	5	3	8-13	16

4 класс

№ п\п	Физические способности	Контрольные упражнения	уровень					
			мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	скоростные	Бег 30 м,с	6.6	6.5-5.6	5.0	6.6	6.5-5.6	5.2
2.	координационные	Челночный бег 3x10м,с	9.9	9.5-9.0	8.6	10.4	10.0-9.5	9.1

3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	130	140-160	185	120	140-155	170
4.	Выносливость	6-ти минутный бег, м	850	900-1050	1250	650	750-950	1050
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	2	4-6	8.5	3	7-10	14.0
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (М) На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	1	3-4	5	4	8-13	18

III. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	НАЗВАНИЕ РАЗДЕЛА, ТЕМЫ	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях	1	1	-	
2.	Лёгкая атлетика	20	-	20	
3.	Эстафеты, спортивные игры	17	-	17	
5	Промежуточная аттестация	3	-	3	
6	Итоговое занятие. Итоговая аттестация.	1	-	1	
	ИТОГО:	42	1	41	

Содержание программы

Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория: введение в программу. Знакомство с режимом работы. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях. Значение общей физической подготовки. Утренняя зарядка. Разминка. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой. Стартовая диагностика.

Практика: тестовая работа.

Раздел 2. Лёгкая атлетика

Теория: правила безопасности и гигиенические требования на занятиях лёгкой атлетикой. История развития легкой атлетики.

Практика: Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, высокий старт, стартовый разбег). Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по

прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 30 и 60 м). Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега). Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 200 м. Бег на средние дистанции 400м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе. Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10м. Равномерный бег 1000м. Кросс в сочетании с ходьбой до 1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

Раздел 3. Эстафеты, спортивные игры

Теория: понятие эстафеты, игры с элементами лёгкой атлетики.

Практика: игры с бегом: «Волк во рву», «Жмурки», «Ловишки», «Картошка», «Выше ноги от земли», «Лапта», «Знамя», «Жмурки», «Выручай», эстафеты; игры с прыжками: «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов», «Кузнечики», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов»; игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему». Соревнования по лёгкой атлетике «Шиповка юных». Соревнования по футболу. Соревнования по пионерболу. Соревнования «Веселые старты».

Раздел 4.Общефизическая подготовка

Теория: понятие ОФП.

Практика: выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости); выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания); выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.

Раздел 5. Промежуточная аттестация

Диагностика двигательных умений, навыков по итогам 1, 2, 3, 4 четвертей.

Раздел 6. Итоговое занятие. Итоговая аттестация.

Диагностика знаний, умений и навыков по итогам года. Спортивные игры и эстафеты. Отбор в школьную команду по весёлым стартам.

IV. Планируемые результаты

Предметные результаты освоения программы.

- выбирать и подготавливать инвентарь для занятий спортивными играми;
- осуществлять судейство соревнований в спортивных играх;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Личностные результаты

- устанавливать межличностную коммуникацию, основанную на принципах доброжелательности и уважения в процессе освоения учебных навыков, оказывать помощь и поддержку партнерам и соперникам по игровому взаимодействию;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в условиях тренировочной и соревновательной деятельности;
- проявлять концентрацию и устойчивость внимания во время тренировочных занятий и в условиях соревнования;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметные результаты

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

2.1. Календарный учебный график программы КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Дата		Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения	Форма заняти я	Место проведения	Форма контрол я
	план	факт						
1			Техника безопасности на занятиях. Ходьба на носках, на пятках, в приседе. ОРУ.	1		очная	Спортивная площадка	Стартовая диагностика
2			Ходьба обычная, с высоким подниманием бедра. ОРУ. Игра «Волк во рву».	1		очная	Спортивная площадка	Стартовая диагностика
3			Обычный бег, в чередовании с ходьбой, с изменением направления. Бег 30м. ОРУ. Игра «Жмурки», Кросс 200 м.	1		очная	Спортивная площадка	Стартовая диагностика
4			Бег с ускорением, с преодолением препятствий. Бег 30м. ОРУ. Игра «Ловишки».	1		очная	Спортивная площадка	Стартовая диагностика
5			Развитие скоростных качеств. Бег 60м. Игра «Ляпта».	1		очная	Спортивная площадка	Стартовая диагностика
6			Бег 60 м с прыжками и с ускорением. ОРУ. Игра «Выше ноги от земли».	1		очная	Спортивная площадка	Промежуточная аттестация
7			Прыжки на одной ноге, на двух на месте, с поворотом на 90 градусов. Прыжки в длину с места. Игра «Ляпта».	1		очная	Спортивная площадка	Промежуточная аттестация
8			Тестирование. Сдача нормативов. Прыжки в длину с разбега. Прыжки с продвижением вперед на одной и на двух ногах, со скакалкой. Игра «Попрыгунчики-воробушки». Кросс 500 м.	1		очная	Спортивная площадка	Итоговая аттестация
9			Прыжок в длину с разбега. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Кросс 500 м.	1		очная	Спортивная площадка	Промежуточная аттестация
10			Прыжковый бег. Челночный бег 3х10м. Подвижная игра «Выручай».	1		очная	Спортивная площадка	Промежуточная аттестация
11			Прыжки по полоскам.	1		очная	Спортивная площадка	Промежуточная

			Высокий старт с последующим ускорением. Бег на 60м. ОРУ. Игра «Попрыгунчики-воробушки».					аттестация
12			Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на дальность. Игра «Попади в мяч».	1		очная	Спортивная площадка	Промежуточная аттестация
13			Метание малого мяча на заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит». Бег 400 м. Игра «Гонка мячей по кругу».	1		очная	Спортивная площадка	Промежуточная аттестация
14			Броски набивного мяча на дальность. Игра «Охотники и утки» Гладкий бег 400 м. Игра «Кто дальше бросит».	1		очная	Спортивная площадка	Промежуточная аттестация
15			Метание мяча в цель - 5 м. Подвижная игра «Салки с мячом». Эстафета с бегом и метанием в цель. Игры «Прыжки по полоскам», «Гонка мячей по кругу».	1		очная	Спортивная площадка	Промежуточная аттестация
16			Бег по пересеченной местности 1000 м. ОРУ. Игра «Пустое место».	1		очная	Спортивный зал	Промежуточная аттестация
17			Тестирование. Сдача нормативов. Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ.	1		очная	Спортивный зал	Итоговая аттестация
18			Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега Развитие выносливости. ОРУ. Игра «Волк во рву».	1		очная	Спортивный зал	Промежуточная аттестация
19			Бег на 1000м. ОРУ. Игра «Третий лишний».	1		очная	Спортивный зал	Промежуточная аттестация
20			Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Третий лишний».	1		очная	Спортивный зал	Промежуточная аттестация
21			Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 100м, ходьба 1000м). Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости. ОРУ	1		очная	Спортивный зал	Промежуточная аттестация
22			Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег	1		очная	Спортивный зал	Промежуточная аттестация

			50м, ходьба 100м). Подвижная игра «У медведя во бору». Развитие выносливости. ОРУ					ия
23			Равномерный бег 6 минут. Подвижная игра «У медведя во бору». Развитие выносливости.	1		очная	Спортивный зал	Промеж уточная аттестация
24			Кросс 1000м на результат. Подвижная игра «Третий лишний».	1		очная	Спортивный зал Спортивная площадка	Промеж уточная аттестация
25			ОРУ. Развитие скоростных способностей. Встречная эстафета. Игры с бегом: «Выше ноги от земли», «Лапта»; игры с прыжками: «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам»; игры с метанием: «Кто дальше бросит».	1		очная	Спортивный зал	Промеж уточная аттестация
26			ОРУ. Игры с бегом: «Волк во рву», «Ловишки», игры с прыжками: «Попрыгунчики-воробушки», «Перемена мест», игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Гонка мячей по кругу»,	1		очная	Спортивный зал	Промеж уточная аттестация
27			ОРУ. Игры «Картошка», «Выше ноги от земли», игры с прыжками: «Удочка», «Бой петухов», «Кузнечики», игры с метанием: «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему».	1		очная	Спортивный зал	Промеж уточная аттестация
28			ОРУ. Игры: «Лапта», «Знамя», игры с прыжками: «Попрыгунчики-воробушки», «Бой петухов»; игры с метанием: «Кто дальше бросит».	1		очная	Спортивный зал	Промеж уточная аттестация
29			ОРУ. «Гуси-лебеди», «Вызов номеров». Эстафета. Развитие быстроты и ловкости.	1		очная	Спортивная площадка	Промеж уточная аттестация
30			ОРУ в движении. Игры: «Кот и мыши», «Охотники и утки». Эстафеты. Развитие быстроты и ловкости.	1		очная	Спортивная площадка	Промеж уточная аттестация
31			Подвижная игра «Круговая лапта». Развитие быстроты и ловкости.	1		очная	Спортивная площадка	Промеж уточная аттестация

32			Подвижные игры «Пионербол», «Перестрелка».	1		очная	Спортивная площадка Спортивный зал	Промеж уточная аттестация
33			ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1		очная	Спортивная площадка	Итоговая аттестация
34			ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1		очная	Спортивная площадка	Промеж уточная аттестация
35			ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1		очная	Спортивная площадка	Промеж уточная аттестация
36			ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1		очная	Спортивная площадка	Промеж уточная аттестация
37			ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Лапта».	1		очная	Спортивная площадка	Промеж уточная аттестация
38			ОРУ в движении. Эстафеты. Весёлые старты.	1		очная	Спортивная площадка	Промеж уточная аттестация
39			ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1		очная	Спортивная площадка	Промеж уточная аттестация
40			ОРУ. Весёлые старты. Эстафеты.	1		очная	Спортивная площадка	Промеж уточная аттестация
41			«Футбол», «Баскетбол», «Русская лапта», легкоатлетические эстафеты.	1		очная	Спортивная площадка	Промеж уточная аттестация
42			Тестирование. Сдача нормативов.	1		очная	Спортивная площадка	Итоговая аттестация

III. Планируемые результаты

Предметные результаты освоения программы.

- выбирать и подготавливать инвентарь для занятий спортивными играми;
- правильно выполнять технические приемы спортивных игр, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять простейшие тактические приемы и схемы;
- осуществлять судейство соревнований в спортивных играх;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Личностные результаты

- устанавливать межличностную коммуникацию, основанную на принципах доброжелательности и уважения в процессе освоения учебных навыков, оказывать помощь и поддержку партнерам и соперникам по игровому взаимодействию;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в условиях тренировочной и соревновательной деятельности;
- проявлять концентрацию и устойчивость внимания во время тренировочных занятий и в условиях соревнования;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметные результаты

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

2.2.Раздел программы «Воспитание»

Цель воспитания обучающихся:

развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства;

формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к человеку труда и старшему поколению,

взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации.

2.4. Задачи воспитания обучающихся:

усвоение обучающимися знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);

формирование и развитие личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);

приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных социальных отношений, применения полученных знаний;

Личностные результаты освоения обучающимися образовательных программ включают:

осознание российской гражданской идентичности;

сформированность ценностей самостоятельности и инициативы;

готовность обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению;

наличие мотивации к целенаправленной социально значимой деятельности;

сформированность внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом.

Календарный план воспитательной работы

№	Название мероприятия	Сроки	Форма проведения
1.	«Безопасные дороги Кубани»	сентябрь	Тематическая беседа
2.	Спортивно развлекательный праздник «День ученика»	октябрь	Развлекательное мероприятие с элементами эстафет и соревнований
3.	«Жить здорово!»	октябрь	Тематическая беседа
4.	Профилактика вредных привычек	ноябрь	Тематическая беседа
5.	Школьные соревнования «Перетягивание каната»	ноябрь	Соревнование
6.	Беседы на тему «Берегите здоровье !»	ноябрь	Тематическая беседа
7.	«Как правильно питаться, если занимаешься спортом»	декабрь	Тематическая беседа
8.	« <i>День неизвестного солдата</i> » (возложение цветов к мемориалу)	декабрь	экскурсия
9.	Беседа по профилактике правонарушений и преступлений среди несовершеннолетних	декабрь	Тематическая беседа
10.	Школьные соревнования по пионерболу	январь	Соревнование
11.	Спортивный праздник «Защитникам Отечества посвящается!»	февраль	Соревнование
12.	Школьные соревнования «Выбивной на весь зал»	март	Соревнование
13.	Легкоатлетическая эстафета	апрель	Соревнование
14.	Беседа по профилактике правонарушений и преступлений среди несовершеннолетних	май	Тематическая беседа

2. 3 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы:

- спортивная площадка.

Перечень оборудования, инструментов и материалов для реализации программы:

- мячи резиновые,
- мячи баскетбольные,
- мячи волейбольные,

- скакалки,
- кубики,
- кегли,
- гимнастические скамейки,
- гимнастические палки,
- конусы.

Спортивное оборудование соответствует росту и возрасту обучающихся и обеспечивает выполнение программы «Подвижные игры».

Информационное обеспечение: интернет-источники.

Кадровое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы: педагог дополнительного образования, занятый в реализации программы, имеет высшее педагогическое образование, прошедший медицинский осмотр, не имеющий ограничения допуска к педагогической деятельности.

2.4.Формы аттестации

Сроки	Формы отслеживания	Объект отслеживания	Методы отслеживания
сентябрь	Стартовая диагностика	Наличие знаний, умений и навыков, предусмотренных программой на начало года.	Собеседование, наблюдение, проверка спортивных данных.
октябрь	Промежуточная аттестация	Диагностика уровня сформированности знаний, умений и навыков по итогам 1 четверти.	Тестирование, эстафеты.
декабрь	Промежуточная аттестация	Диагностика уровня сформированности знаний, умений и навыков по итогам 2 четверти.	Тестирование, практические задания.
март	Промежуточная аттестация	Диагностика уровня сформированности знаний, умений и навыков по итогам 3 четверти.	Тестирование, практические задания.
май	Промежуточная аттестация	Диагностика уровня сформированности знаний, умений и навыков по итогам 4 четверти.	Тестирование, практические задания.
июнь	Итоговая аттестация	Диагностика уровня сформированности знаний, умений и навыков по итогам года.	Спортивные эстафеты.

Оценочные материалы

- Участие в школьных и муниципальных соревнованиях.
- Выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2.5. Методическое обеспечение

Методы обучения:

По внешним признакам деятельности педагога и учащихся:

Словесный – рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, задание, команда.

Наглядный – показ двигательного действия, рисунки мелом на полу, предметные пособия, звуковая сигнализация.

Практический – игры, соревнования, эстафеты.

По степени активности познавательной деятельности учащихся:

Объяснительно-иллюстративные - учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;

Репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности, это учебно-тренировочные игры, а также участие учащихся в эстафетах, соревнованиях.

Методы воспитания: методы стимулирования и мотивации.

Особенностью младших школьников является их большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность во время занятий. Поэтому на занятиях четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений педагога, должна сочетаться с предоставлением им определенной свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими творчество и инициативность.

Педагогические технологии:

- технологии объяснительно-иллюстративного обучения;
- личностно ориентированные технологии обучения;
- технологии развивающего обучения;
- игровые технологии;
- здоровье сберегающие технологии обучения.

Формы проведения занятий. Групповые занятия, длительность занятия – 45 минут. Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;

образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;

образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

Основными формами подведения итогов программы являются: тестирование; умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжков и метаний, выполнять индивидуальные и коллективные действия; знание основ техники легкоатлетических, специальных беговых упражнений и способность применения их на практике: способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по легкой атлетике.

Меры предосторожности

- беспрекословно соблюдать установленный учителем порядок занятий и дисциплину;
- иметь необходимую спортивную обувь (кроссовки) и соответствующую одежду;
- шнуровать спортивную обувь туго, но удобно;
- аккуратно и бережно использовать спортивное оборудование и инвентарь;
- соблюдать личную гигиену, в том числе иметь аккуратную прическу (длинные волосы обязательно собирать в «пучок»);
- пользоваться оборудованием и инвентарем без разрешения учителя.

VIII. Список литературы

Педагогам:

1. Антропова М.В. Гигиенические требования к организации режима дня школьников. Волгоград: Учитель, 2004.
2. Короновский В.Н. и др. Физическое воспитание учащихся 1-4 классов. М: Просвещение, 2000.
3. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.А., «Легкая атлетика». Внеурочная деятельность. Работаем по новым стандартам.- М. Просвещение, 2012г.
4. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012 Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)
5. Пособия Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011г

Детям:

6. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. организации М: Просвещение, 2020. (Школа России).
7. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры. М: Просвещение 1984г.

Родителям:

9. Гужаловский А.А. Подвижные игры в режиме дня учащихся 1-4 классов.
10. Сборник инструктивно – методических материалов по физическому воспитанию: Пособие для учителя; В. П. Богословский, - М: Просвещение, 1994