

Управление образования администрации города Бузулука
Оренбургской области

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
города Бузулука
«Начальная общеобразовательная школа № 11»

Принята на заседании
педагогического совета
от «22» августа 2023 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МОБУ «НОШ № 11»

М.А. Горюнова
Приказ № 01-05/42
от «28» августа 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Легкая атлетика»**

(кружок «Легкая атлетика»)

Возраст обучающихся: 9-10 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Наливкина Наталья Михайловна,
учитель первой квалификационной
категории

г. Бузулук, 2023

Содержание

		Стр.	
1.	Комплекс основных характеристик программы	3	
1.1	Пояснительная записка	3	
	1.1.1	Направленность программы	3
	1.1.2	Уровень освоения программы	3
	1.1.3	Актуальность программы	4
	1.1.4	Отличительные особенности программы	4
	1.1.5	Адресат программы	4
	1.1.6	Объем и сроки освоения программы	5
	1.1.7	Формы организации образовательного процесса	5
	1.1.8	Режим занятий	5
1.2	Цель и задачи программы	5	
1.3	Содержание программы	6	
	1.3.1	Учебный план	6
	1.3.2	Содержание учебного плана	7
1.4	Планируемые результаты	7	
2	Комплекс организационно-педагогических условий	9	
2.1	Календарный учебный график	9	
2.2	Условия реализации программы	13	
2.3	Формы аттестации/контроля	13	
2.4	Оценочные материалы	13	
2.5	Методические материалы	13	
	Список литературы	14	
	Приложение	15	

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

1.1.1 Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» является программой физкультурно-спортивной направленности.

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 03.02.2014 г. № 11-ФЗ) «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);

- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Постановление «Об утверждении 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)»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 17.03.2020 № 103 «Об утверждении временного порядка сопровождения реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

- Приказ №104 от 17 марта 2020 г. «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательные программы среднего профессионального образования, соответствующего дополнительного профессионального образования и дополнительные общеобразовательные программы, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации»;

- Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;

- Письмо Минпросвещения РФ от 07.05.2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных технологий»;

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

1.1.2 Уровень освоения программы

Программа реализуется на базовом уровне. Базовый уровень предполагает использование и реализацию форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

1.1.3 Актуальность программы

Легкая атлетика – один из популярнейших и базовых видов спорта среди детей, который не требует особых затрат для проведения уроков и экипировке учащихся. Легкая атлетика положительно влияет на развитие мышечной, дыхательной, нервной систем организма, а также на развитие волевых качеств, воспитание трудолюбия, упорства в достижении цели, укрепления чувства товарищества и коллективизма.

С незапамятных времен дети всегда проявляли интерес к соревнованию друг с другом и искали сравнения друг с другом. Легкая атлетика с ее разнообразием видов предоставляет великолепную возможность для таких отношений с ровесниками. Легкая атлетика - привлекательный вид спорта для детей.

Большую часть времени детские соревнования в этом виде спорта напоминают миниатюрную версию взрослой программы. Неадекватная стандартизация часто приводит к ранней специализации в конкретном виде, что противоречит требованию гармоничного развития детей. Также возникает ранняя элитарность, которая вредна для большинства детей.

В специальной литературе отмечается авторами в многочисленных исследованиях инициатив и изучения существующей ситуации стала очевидна острая необходимость создания новой концепции легкой атлетики, которая будет полностью подходить детям для их развития.

Новизна данной образовательной 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 обучающегося, и его оценку в глазах окружающих.

Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса. Необычность и новизна в проведении учебно-тренировочных занятий позволяют привлечь к тренировкам «трудных» детей: именно такие учащиеся, как правило, показывают наиболее высокие результаты.

1.1.4 Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью представленной программы является то, что она, основываясь на курсе обучения, раскрывает обязательный минимум для такого рода программ. В программе отражены основные задачи на этапах годового цикла тренировки, построение учебно-тренировочного процесса на этапах: начальной подготовки, специальной подготовке; этапе спортивного совершенствования, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах; участие в соревнованиях по их значимости. Также особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годового цикла тренировки, рассчитанную на 34 недели на уровне начального общего образования.

1.1.5 Адресат программы

Программа ориентирована на обучающихся 9-10 лет с учетом возрастных и психологических особенностей детей данного возраста. Обучение ведется в разновозрастных группах.

1.1.6 Объем и сроки освоения программы

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» рассчитана на 1 год обучения, реализуется в объеме 34 часов.

1.1.7 Формы организации образовательного процесса

Практические и теоретические занятия проводятся в форме групповых упражнений с учетом индивидуальных особенностей.

В зависимости от поставленных задач на занятиях используется фронтальный, поточный, групповой, круговой, игровой и соревновательный методы организации обучающихся.

Для сохранения ритма и темпа движений при выполнении упражнений используются:

- сопутствующие сигналы;
- четкая команда и свисток;
- музыкальное сопровождение.

Для поддержания ритма и темпа движений, а также для эмоциональной разрядки используется музыкальное сопровождение.

Физическая нагрузка планируется не более 60% от максимально возможной и ее повышение осуществляется путем увеличения количества упражнений, времени их выполнения, скорости и укорочения отдыха в паузах. Тренировочная нагрузка повышается поэтапно и составляет 70% от максимально возможной.

Форма обучения – очная.

Форма реализации программы – групповая. Основной формой организации образовательного процесса является учебное занятие. Учебное занятие проводится в различных формах: вводное занятие, итоговое занятие, практическое занятие, занятие-игра, занятие-соревнование.

Групповые практические занятия в спортивном зале;

Просмотр учебных фильмов, видеозаписей;

Спортивные соревнования;

Тестирование двигательных способностей;

Встречи;

Кругосветка.

Спортивный конкурс.

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть.

Учебная работа осуществляется на основе данной программы, которая содержит материал теоретических и практических занятий.

Теоретические занятия проводятся в форме 5-10-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.

Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными.

При обучении необходимо применять упражнения, эстафеты, подвижные игры, в которых активно принимают участие все занимающиеся.

1.1.8 Режим занятий

Занятия проводятся один раз в неделю. Длительность одного учебного часа для детей младшего школьного возраста – 45 минут.

1.2 Цель и задачи программы:

Цель: повышение мотивации обучающихся к здоровому образу жизни посредством занятий легкой атлетикой, популяризация ценностей физической культуры и спорта, развитие субъектного, ответственного подхода к здоровью своему и окружающих.

Задачи:

воспитательные:

- воспитывать ценностное отношение обучающихся к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей, воспитывать волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности юных спортсменов;

- воспитывать нравственные, эстетические личностные качества обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям, взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

развивающие:

- развивать следующие качества: силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые человеку в повседневной жизни;

- улучшать координацию движений, быстроту реакции и ловкость;

- улучшать общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;

- повышать адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;

- формировать коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

обучающие:

- познакомить обучающихся со значением легкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся; с названиями разучиваемых легкоатлетических упражнений;

- ознакомить с прикладным значением легкоатлетических упражнений;

- научить применять правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;

- обучить техниками выполнения легкоатлетических упражнений,

- формировать навыки бережного обращения с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

1.3 Содержание программы

1.3.1 Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Правила безопасности	1	1	
2.	Легкая атлетика и правила соревнований	2	2	
3.	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями и основы ЗОЖ	1	1	
4.	Легкая атлетика – базовая составляющая ВФСК ГТО.	1	1	
5.	Специальные беговые и прыжковые упражнения	4		4
6.	Подвижные игры с бегом и прыжками	4		4
7.	Специальные упражнения на освоение техники бега	6		6
8	Специальные упражнения на освоение техники прыжков	5		5

9	Специальные упражнения на з метаний	4		4
10.	Контрольные игры и соревнования	4		4
11.	Тестирование	2		2
	Итого:	34	5	29

Формы оздоровительных занятий и подведения итогов по каждому разделу программы

Раздел программы:	Формы подведения итогов
I. Теоретический материал	Тестирование, игра, опрос, сообщение
II Практический материал 1. Легкая атлетика	Спортивные праздники, конкурсы, соревнования, контрольные упражнения.

1.3.2 Содержание учебного плана

Теоретический раздел.

Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на пришкольной площадке. Правила соревнований по легкой атлетике. Легкая атлетика – базовая составляющая ВФСК ГТО. Двигательный режим. Навыки, умение, развитие двигательных качеств. Режим дня. Основы ЗОЖ.

Практический раздел.

Равномерный бег до 1500 метров. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Бег с максимальной скоростью 30 и 60 м. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Прыжки в длину с места. Тройной прыжок с места. Прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги». Закрепление специальных беговых и прыжковых упражнений для освоения техники бега и прыжков. Полоса препятствий. Закрепление техники эстафетного бега, старт в эстафетном беге, бег по дистанции, передача эстафетной палочки.

Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Бег с ускорением. Высокий старт. Бег с высокого старта. Бег с опорой на одну руку. Бег из разных положений. Бег на выносливость до 15 минут. Бег с препятствиями (до 5-и препятствий). «Бегби». Метание малого мяча в цель с места. Метание малого мяча в плоскую цель. Метание малого мяча по предметам. Метание малого мяча на дальность с 5-6 шагов. Закрепление специальных упражнений на освоение техники барьерного бега.

1.4 Планируемые результаты

При освоении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Легкая атлетика» отслеживаются три вида результатов: предметный, метапредметный и личностный, что позволяет определить динамическую картину творческого развития обучающихся.

Предметные	Метапредметные	Личностные
Будут знать: Значение легкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма	Разовьют следующие качества: силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые человеку в повседневной жизни	воспитывать ценностное отношение обучающихся к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей, воспитывать волевых, дисциплинированных,

<p>занимающихся; прикладное значение легкоатлетических упражнений; правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой; названия разучиваемых легкоатлетических упражнений; будут уметь: технику выполнения легкоатлетических упражнений, бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.</p>	<p>улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость; улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам; повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера; коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.</p>	<p>обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности юных спортсменов; воспитывать нравственные, эстетические личностные качества обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям, взаимопонимание и бесконфликтность в общении.</p>
--	---	--

2. Комплекс организационно-педагогических условий
2.1 Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма аттестации/контроля
1.				Усвоение знаний, умений и навыков	1	Правила безопасности.	Спортивный зал	Опрос
2.				Совершенствование знаний, умений и навыков	1	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями и основы ЗОЖ.	Спортивный зал	Наблюдение
3.				Совершенствование знаний, умений и навыков	1	Легкая атлетика и правила соревнований.	Учебный кабинет	Опрос
4.				Совершенствование знаний, умений и навыков	1	Тестирование.	Учебный кабинет	Тестирование
5.				Усвоение знаний, умений и навыков	1	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Высокий старт. Бег с высокого старта.	Спортивная площадка	Упражнения
6.				Совершенствование знаний, умений и навыков	1	Специальные упражнения на освоение техники бега. Бег с опорой на одну руку. Бег до 1500 м	Спортивная площадка	Контрольные упражнения
7.				Совершенствование знаний, умений и навыков	1	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег из разных положений.	Спортивная площадка	Упражнения
8.				Совершенствование знаний, умений и навыков	1	Специальные упражнения на освоение техники бега. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	Спортивная площадка	Контрольные упражнения
9.				Совершенствование	1	Специальные упражнения на освоение	Спортивная	Упражнения

				знаний, умений и навыков		техники бега. Бег с ускорением. Бег с максимальной скоростью 30 и 60 м.	площадка	
10.				Совершенствование знаний, умений и навыков	1	Подвижные игры с бегом и прыжками.	Спортивный зал	Контрольные упражнения
11.				Занятие применение знаний, умений, навыков	1	Контрольные игры и соревнования.	Спортивный зал	Соревнование
12.				Совершенствование знаний, умений и навыков	1	Специальные упражнения на освоение техники прыжков. Прыжки в длину с места. Тройной прыжок с места.	Спортивный зал	Упражнения
13.				Совершенствование знаний, умений и навыков	1	Специальные упражнения на освоение техники прыжков. Тройной прыжок с места. Прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги».	Спортивный зал	Контрольные упражнения
14.				Совершенствование знаний, умений и навыков	1	Специальные упражнения на освоение техники прыжков. Прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги».	Спортивный зал	Упражнения
15.				Совершенствование знаний, умений и навыков	1	Специальные упражнения на освоение техники метаний. Метание малого мяча в цель с места. Метание малого мяча по предметам.	Спортивный зал	Упражнения
16.				Занятие применение знаний, умений, навыков	1	Подвижные игры с бегом и прыжками.	Спортивный зал	Контрольные упражнения
17.				Занятие применение знаний, умений, навыков	1	Контрольные игры и соревнования.	Спортивный зал	Соревнование
18.				Совершенствование знаний, умений и навыков	1	Легкая атлетика и правила соревнований.	Учебный кабинет	Опрос

19.				Усвоение знаний, умений и навыков	1	Легкая атлетика – базовая составляющая ВФСК ГТО.	Учебный кабинет	Устный опрос
20.				Усвоение знаний, умений и навыков	1	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег с ускорением.	Спортивный зал	Упражнения
21.				Усвоение знаний, умений и навыков	1	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег на выносливость до 15 минут.	Спортивный зал	Контрольные упражнения
22.				Усвоение знаний, умений и навыков	1	Специальные упражнения на освоение техники бега. Эстафетный бег, старт в эстафетном беге, бег по дистанции, передача эстафетной палочки.	Спортивный зал	Упражнения
23.				Усвоение знаний, умений и навыков	1	Специальные упражнения на освоение техники бега. Бег с препятствиями (до 5-ти препятствий).	Спортивный зал	Контрольные упражнения
24.				Усвоение знаний, умений и навыков	1	Специальные упражнения на освоение техники бега. Барьерный бег. Пробегание 1-2 барьеров.	Спортивный зал	Упражнения
25.				Занятие-применение знаний, умений, навыков	1	Подвижные игры с бегом и прыжками.	Спортивный зал	Соревнование
26.				Занятие применение знаний, умений, навыков	1	Контрольные игры и соревнования.	Спортивный зал	Соревнование
27.				Совершенствование знаний, умений и навыков	1	Специальные упражнения на закрепление техники прыжков. Прыжки в длину с места. Тройной прыжок с места.	Спортивная площадка	Упражнения
28.				Совершенствование знаний, умений и навыков	1	Специальные упражнения на освоение техники прыжков. Прыжки в длину с разбега.	Спортивная площадка	Контрольные упражнения
29.				Совершенствование	1	Специальные упражнения на освоение	Спортивная	Упражнения

				знаний, умений и навыков		техники метаний. Метание малого мяча в цель с места.	площадка	
30.				Совершенствование знаний, умений и навыков	1	Специальные упражнения на освоение техники метаний. Метание малого мяча по предметам.	Спортивная площадка	Контрольные упражнения
31.				Совершенствование знаний, умений и навыков	1	Специальные упражнения на освоение техники метаний. Метание малого мяча на дальность с 5-6 шагов.	Спортивная площадка	Упражнения
32.				Занятие применение знаний, умений, навыков	1	Подвижные игры с бегом и прыжками.	Спортивная площадка	Контрольные упражнения
33.				Занятие применение знаний, умений, навыков	1	Контрольные игры и соревнования.	Спортивная площадка	Соревнование
34.				Совершенствование знаний, умений и навыков	1	Итоговая аттестация. Тестирование.	Учебный кабинет	Тестирование

2.2 Условия реализации программы

материально-техническое обеспечение: занятия проводятся в спортивном зале и на свежем воздухе. Для этого в школе имеются спортивные площадки, площадка для прыжков в длину с разбега, мячи для метания, гранаты, беговые дорожки, спортивный городок;

информационное обеспечение: компьютер, музыкальный центр, видео и аудио-тренировки, соревнования, комплексы упражнений;

кадровое обеспечение программы: реализация программы и подготовка занятий осуществляется учителем физической культуры в рамках его должностных обязанностей.

Педагог осуществляет дополнительное образование обучающихся в соответствии со своей образовательной программой. В ходе реализации программы возможна консультативная помощь педагога-психолога для выявления скрытых способностей обучающихся.

2.3 Формы аттестации/контроля

Входной контроль - проводится при наборе или на начальном этапе формирования группы – изучение отношения обучающегося к выбранному виду спорта, его физические и интеллектуальные способности и достижения в этом виде спорта, личностные качества.

Текущий контроль - проводится в течение года, возможен на каждом занятии.

Итоговый контроль - проводится в конце обучения по программе – контрольные испытания по технике и оценка уровня физической подготовленности, учет изменений качеств личности каждого обучающегося.

2.4 Оценочные материалы

Для оценки результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Легкая атлетика» используются контрольно-переводные нормативы (Приложение).

2.5 Методические материалы

Описание основных легкоатлетических упражнений, наглядное пособие в виде картинок, журналов.

Технологии обучения:

1. Проектная.
2. Сотрудничества.
3. Здоровьесберегающие.
4. Игровые.
5. Информационно-коммуникативные.
6. Системно-деятельностный подход.

Методы обучения:

1. Информационно-рецептивный метод.
2. Метод проблемного обучения.
3. Метод строго регламентированного упражнения.
4. Игровой метод.
5. Соревновательный метод.

Приемы обучения:

1. Предметная наглядность.
2. Наглядно-слуховые приемы.
3. Вербальный метод.

Алгоритм подготовки учебного занятия может быть следующим:

Этап	Описание этапа
1 этап. Анализ	Поиск ответов на следующие вопросы:

<p>предыдущего учебного занятия</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Достигло ли учебное занятие поставленной цели? 2. В каком объёме и качестве реализованы задачи занятия на каждом из его этапов? 3. Насколько полно и качественно реализовано содержание? 4. Каков в целом результат занятия, оправдался ли прогноз педагога? 5. За счет чего были достигнуты те или иные результаты (причины)? 6. В зависимости от результатов, что необходимо изменить в последующих учебных занятиях» какие новые элементы внести, от чего отказаться? 7. Все ли потенциальные возможности занятия и его темы были использованы для решения воспитательных и обучающих задач?
<p>2 этап. Моделирующий.</p>	<p>По результатам анализа предыдущего занятия строится модель будущего учебного занятия:</p> <p>определение места данного учебного занятия в системе тем, в логике процесса обучения (здесь можно опираться на виды и разновидности занятий);</p> <p>обозначение задач учебного занятия;</p> <ul style="list-style-type: none"> • определение темы и ее потенциала, как обучающего, так и воспитательного; • определение вида занятия, если в этом есть необходимость; • продумывание содержательных этапов и логики занятия, отбор способов работы как педагога, так и детей на каждом этапе занятия.
<p>3 этап. Обеспечение учебного занятия.</p>	<p>а) Самоподготовка педагога, подбор информации познавательного материала.</p> <p>б) Обеспечение учебной деятельности обучающихся; подбор, изготовление спортивного инвентаря.</p> <p>в) Хозяйственное обеспечение: подготовка кабинета, зала, площадки.</p> <p>Алгоритм будет изменяться, уточняться, детализироваться в каждом конкретном случае. Важна сама логика действий, прослеживание педагогом последовательности как своей работы, так и учебной деятельности детей, построение учебных занятий не как отдельных, разовых, не связанных друг с другом форм работы с детьми, а построение системы обучения, которая позволит достигать высоких образовательных результатов и полностью реализовать творческий, познавательный, развивающий потенциал преподаваемого педагогом учебного предмета.</p>

Список литературы:

1. Мазур И.В. «Авторская программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Детский фитнес», Кемерово 2011 г.
2. Материалы международной научно – практической конференции «Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности, здоровья при занятиях физической культурой и спортом», Томск, 2016.
3. Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера» («Наука побеждать»), М., ООО «Издательство Астрель», 2012, с.864;

4. Погадаев Г.И «Настольная книга учителя физической культуры», М., «ФиС», 2018;
5. Сиваков В.И. // «О психоэмоциональном перенапряжении школьников», «Физическая культура в школе» 2014, N2, с. 74.
6. Чехунова Т.И «Программа по физической культуре для классов с ежедневным занятием физической культурой», Томск, 2019 г.

Приложение

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
для отделения
легкая атлетика

Вид испытаний	Оценка	группа Н/П-1		группа Н/П-2	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
30 м.	ниже среднего средний выше среднего	6,6 6,5-5,2 5,1-5,5	6,6 6,5-5,6 5,5-5,2	6,5-5,6 5,1-5,5 5,0 и ниже	6,5-5,6 5,5-5,2 5,1 и ниже
Длина с/м	ниже среднего средний выше среднего	130 140-160 160 и ниже	120 140-155 160-170	140-160 160-180 186 и выше	140-155 160-170 175 и выше
Челночный бег 3x10	ниже среднего средний выше среднего	9,9 9,5-9,0 8,9 и ниже	10,4 10,0-9,5 9,4 и ниже	9,5-9,0 8,9-8,6 8,5 и ниже	10,0-9,5 9,4-9,0 8,9 и ниже
Подтягивание из виса мальчики - на высокой перекладине, девочки - на низкой перекладине из виса лёжа)	ниже среднего средний выше среднего	1 3-4 5 и выше	4 8-10 11 и выше	3 4-5 6 и выше	8-10 11-14 16 и выше