

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
Программа физкультурно-спортивной направленности
«Лёгкая атлетика»

Возраст обучающихся: 7-12 лет. Срок реализации: 1год

Составитель: педагог дополнительного образования
Аксенова Наталия Сергеевна

Ижевск, 2023

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая «Легкая атлетика» разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года», утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- СанПиН организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи - СП 2.4.3648-20 (Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28).
- Комплексная программа по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов (В.А. Лях, А.А.Зданевич. М: « Просвещение», 2008)
- Примерные программы по физической культуре для учащихся 1-4 классов.

Направленность программы – физкультурно - спортивная.

Актуальность программы - занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Программа обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма учащихся, развитие природных качеств личности ребенка. Она предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метание. Занятия по данной программе помогают формированию физически развитой, работоспособной, морально-устойчивой и психологически уравновешенной личности, готовой к жизненным стрессовым ситуациям посредством соревновательной и тренировочной деятельности.

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально-волевых и нравственных качеств, коллективных действий посредством занятий лёгкой атлетикой. Развитие творческих и коммуникативных способностей учащихся на основе их собственной оценку в глазах окружающих. В данную программу включены спортивно-массовые мероприятия, спортивные соревнования и эстафеты, а также посещение спортивных 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 мероприятий и соревнований, проводимых учреждениями дополнительного образования.

Отличительные особенности программы:

- учебный материал даётся в виде основных упражнений с учётом индивидуальных особенностей занимающихся;

- программа ориентирована на развитие природных качеств личности, помогает учесть её возможность в семье и школе, предоставляет ребёнку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен;

- программа направлена на ознакомление с видами лёгкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма, воспитание интереса к занятиям лёгкой атлетикой.

Цель программы: повышение мотивации учащихся к здоровому образу жизни, популяризации ценностей физической культуры и спорта, развитие жизненно важных физических качеств: быстрота, выносливость, сила, координация движений, гибкость, ловкость.

Задачи программы:

1. Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников.
2. Обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метании.
3. Обучение умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой.
4. Выявление и поддержка учащихся, проявивших выдающиеся способности в спорте.
5. Формирование теоретических знаний по физической культуре и специальных знаний по лёгкой атлетике (техника выполнения разучиваемых двигательных действий, элементы правил соревнований и судейства, правил безопасности на занятиях по физической культуре).

Адресат программы: данная программа предназначена для учащихся 7 - 12 лет. Учащиеся могут включиться в освоение программы в любом возрасте.

Срок реализации программы 1 год, 34 недели, 102 часа. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу.

Форма и режим занятий.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений в учебно-тренировочном процессе и участие в спортивных соревнованиях различного уровня. Основными формами и методами организации деятельности обучающихся являются:

- фронтальный метод;
- групповой метод;
- круговой метод;
- индивидуальная работа;
- самостоятельная работа;
- работа в парах;
- беседы;
- участие в соревнованиях, фестивалях.

В объединение зачисляются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний.

| №п/п | Год обучения | Кол-во занятий в неделю | Цикл обучения (кол-во занятий в неделю) | Продолжительность одного занятия в часах | Аудиторная деятельность | Итого за год |
|------|--------------|-------------------------|---|--|-------------------------|--------------|
| 1 | 1 | 3 | 34 | 1 | 102 | 102 |
| 2 | 1 | 3 | 34 | 1 | 102 | 102 |
| 3 | 1 | 3 | 34 | 1 | 102 | 102 |

Прогнозируемые результаты освоения программы:

- желание заниматься тем или иным видом лёгкой атлетики;
- стремление овладеть основами техники бега, прыжков, метания;

- укрепление здоровья, повышение уровня разносторонней физической подготовленности учащихся;
- развитие волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости, решительности, смелости, самообладания;
- закалка, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внутренней и внешней среды;
- умение применять полученные знания о физической культуре и спорте в формировании здорового образа жизни и в самостоятельных занятиях;
- повышение интереса родителей к внеурочной деятельности ребёнка.

Особое внимание уделяется дифференцированному подходу. Набор в группу осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в кружке. В группе собираются учащиеся с разным уровнем развития. Предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие учащихся, подготовленных слабее. В процессе занятий легкой атлетикой совершенствуется умение управлять своими движениями, развиваются навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий.

Программа реализуется на основе интегрированного подхода, предполагающего взаимосвязь занятий легкой атлетикой с историей, ОБЖ, ЗОЖ, ОФП. Предполагается проведение занятий в Музее спортивной славы города Ижевска, Национальном музее им. К. Герда, встреч с известными спортсменами города и республиками, выпускниками школы, добившимися выдающихся успехов в спорте.

2. Содержание программы

Учебный план.

| №п/п | Наименование темы | Количество часов | | |
|----------|--|---------------------------------------|-----------------------|----------------------|
| | | Всего | Теоретические занятия | Практические занятия |
| 1 | Вводное занятие | 1 | 1 | - |
| 2 | Основы знаний | 31 | 7 | 24 |
| | История развития легкоатлетического спорта | 1 | 1 | - |
| | Гигиена спортсмена и закаливание | 1 | 1 | - |
| | Места закаливания, их оборудование и подготовка | 2 | 1 | 1 |
| | Техника безопасности во время занятий лёгкой атлетикой | 2 | 1 | 1 |
| | Ознакомление с правилами соревнований | 9 | 1 | 8 |
| | Техника выполнения разучиваемых упражнения | 7 | 1 | 6 |
| | Основные упражнения для развития физических качеств | 9 | 1 | 8 |
| 3 | Общая физическая подготовка | 70 | - | 70 |
| 4 | Общая физическая и специальная подготовка | Согласно плану спортивных мероприятий | | |
| 5 | Итого | 102 | 8 | 94 |

Содержание учебного плана.

1. Вводное занятие.

Теоретическая часть: Правила техники безопасности. Введение в программу. История развития лёгкой атлетики.

Практическая часть: беседа, проверка уровня физической подготовленности детей.

Техническое оснащение: литература по истории Олимпийских игр и лёгкой атлетики, секундомер, беговая дорожка, прыжковая яма.

2. Основы знаний.

Теоретическая часть: техника безопасности при выполнении упражнений на разные группы мышц, беседы о правилах поведения на занятиях по лёгкой атлетике, правилах закаливания организма, самоконтроль, просмотр видео о правилах соревнований по лёгкой атлетике, описание техники выполнения легкоатлетических упражнений.

Практическая часть:

2.1.упражнения при выполнении легкоатлетической разминки, специальные беговые и прыжковые упражнения, упражнения для развития физических качеств, упражнения на осанку.

2.2.специальные беговые упражнения, упражнения на пресс, силовые упражнения.

2.3.игры с элементами строевой подготовки, игра « бабочки, шмели». Игры выполняемы по сигналу учителя.

2.4.проведение турниров по различным видам лёгкой атлетики в группе.

Техническое оснащение: секундомер, маты, гимнастические скакалки, мячи набивные, беговая дорожка, прыжковая яма.

3. Общая физическая подготовка.

Теоретическая часть: техника безопасности при выполнении упражнений.

Практическая часть:

3.1 Низкий и высокий старты, беговые упражнения.

3.2 Разбег, отталкивание, фаза полёта, приземление, игры с элементами прыжков.

3.3 Метание мяча с места, с разбега. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Подвижные игры с элементами метания.

3.4 Гладкий бег.

3.5 Работа рук, ног и туловища в спортивной ходьбе. Прохождение отрезков разной длины и интенсивности спортивной ходьбы.

3.6 Передача эстафетной палочки. Подвижные игры.

3.7 Кроссовый бег от 2 и более км.

Техническое оснащение: секундомер, скакалки, эспандеры, шведская стенка, гимнастические маты, набивные мячи, барьеры.

4. Контрольное тестирование.

Теоретическая часть: объяснение выполнения нормативно-контрольных тестов.

Практическая часть: Бег 30 м (с), 60 м (с), 500м(мин.,с), 2000 м (мин.), 1000м(мин.), 3000 м (мин.), прыжок в длину с места (см), прыжок в длину с разбега (см), метание малого мяча на дальность (м).

Техническое оснащение: секундомер, рулетка, мячи малые, прыжковая яма, стартовые колодки.

5. Участие в соревнованиях:

Теоретическая часть: правила поведения на соревнованиях и культурно-массовых мероприятиях, техника безопасности при выполнении отдельных видов лёгкой атлетики.

Практическая часть: выступление детей в личных и командных соревнованиях по лёгкой атлетике.

Техническое оснащение: секундомер, рулетка, наличие спортивной формы

Тематическое планирование.

| №п/п | Наименование раздела и тем | Количество часов |
|------|---|------------------|
| 1 | Инструктаж по ОТ и ТБ. История развития лёгкой атлетики. | 1 |
| 2 | Специальные беговые и прыжковые упражнения. | 1 |
| 3 | Беговые упражнения. Игры для развития физических качеств. | 1 |
| 4 | Повторный инструктаж по ОТ и ТБ. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 5 | Техника низкого старта. Стартового разгона. | 1 |
| 6 | Бег с низкого старта. Подвижные игры с элементами бега. | 1 |
| 7 | Бег с низкого старта. Подвижные игры с элементами бега и прыжков. | 1 |
| 8 | Бег с высокого старта. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 9 | Контрольные нормативы по лёгкой атлетике: прыжок в длину с места, метание мяча. | 1 |
| 10 | Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами бега и прыжков. | 1 |
| 11 | Прыжок в длину с разбега. Упражнения для развития прыгучести. Спортивные игры. | 1 |
| 12 | Гимнастические упражнения с элементами акробатики. Элементы спортивной игры. | 1 |
| 13 | Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Толчок одной ногой с места, подвижные игры. | 1 |
| 14 | Соревновательная деятельность. | 1 |
| 15 | Специальные беговые упражнения. Толчок одной ногой с места, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр. | 1 |
| 16 | Повороты, разновидности ходьбы, упражнения на осанку, ОРУ. Специальные беговые упражнения. | 1 |
| 17 | Медленный бег, разновидность бега, ОРУ в парах. Маховые движения рук и ног. | 1 |
| 18 | Медленный бег, разновидность бега, ОРУ в парах. Маховые движения рук и ног. Толчок одной ногой с места. | 1 |
| 19 | Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Толчок одной ногой с места, подвижные игры. | 1 |
| 20 | Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Толчок одной ногой с места, подвижные игры. | 1 |
| 21 | Специальные беговые упражнения. Толчок одной ногой с места, с 1-3-х беговых шагов. Элементы спортивных игр. | 1 |
| 22 | Специальные беговые упражнения. Толчок одной ногой с места, с 1-3-х беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры. | 1 |
| 23 | Толчок одной ногой с места, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры. Гимнастические упражнения. | 1 |
| 24 | Общая физическая подготовка. Круговая тренировка. | 1 |
| 25 | Совершенствование спринтерского бега. Упражнения на развитие силовых качеств. | 1 |

| | | |
|----|--|---|
| 26 | Теоретические сведения. Гимнастические упражнения с элементами акробатики. Элементы спортивных игр. | 1 |
| 27 | Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости. Элементы спортивных игр. | 1 |
| 28 | Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Техника спортивной ходьбы. | 1 |
| 29 | Техника спортивной ходьбы. Эстафетный бег. | 1 |
| 30 | Медленный бег по слабо-пересечённой местности. Подвижные игры с элементами метания.. | 1 |
| 31 | Медленный бег, разновидность бега, ОРУ в парах, маховые движения рук, ног. Передача эстафетной палочки. | 1 |
| 32 | Медленный бег, разновидность бега, ОРУ в парах, маховые движения рук, ног. Контрольные испытания. | 1 |
| 33 | Техника метания малого мяча. Подвижные игры. Спортивная ходьба. | 1 |
| 34 | Техника метания в цель. Подвижные игры. | 1 |
| 35 | Соревновательные действия. | 1 |
| 36 | Круговая тренировка. Подвижные игры: « Снайпер», « Пионер-бол». | 1 |
| 37 | Кроссовая подготовка. Бег трусцой до 2 км. Игра. | 1 |
| 38 | Кроссовая подготовка. Бег по слабопересечённой местности до 8-10 мин. Упражнения на развитие общей выносливости. | 1 |
| 39 | Беседа- самоконтроль на занятиях л/а. Равномерный гладкий бег до 2 км. | 1 |
| 40 | Специальные беговые и прыжковые упражнения. Эстафеты. Игра. | 1 |
| 41 | Бег с изменением скорости до 2 км. Подвижные игры. | 1 |
| 42 | Соревновательная деятельность. Бег 500м. Игра по выбору учащихся. | 1 |
| 43 | Специальные беговые и прыжковые упражнения. Силовой тест- подтягивание. | 1 |
| 44 | Общая физическая подготовка. Круговая тренировка. Игра баскетбол по упрощённым правилам. | 1 |
| 45 | Беседа- закаливание организма. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег трусцой до 2 км. | 1 |
| 46 | Упражнения на развитие гибкости. Игра баскетбол по упрощённым правилам. | 1 |
| 47 | Спортивная ходьба. Бег с ускорением. Финиширование. | 1 |
| 48 | Тактика бега на средние дистанции. Беседа- вредные привычки и их последствия. | 1 |
| 49 | Беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование тактики бега на средние дистанции. | 1 |
| 50 | Техника тройного прыжка. Бег с изменением скорости до 2 км. Подвижные игры с элементами прыжков. | 1 |
| 51 | Бег в равномерном темпе. Общая физическая подготовка. | 1 |
| 52 | Техника бега на длинные дистанции. Упражнения на развитие общей выносливости и скоростно- силовых качеств. | 1 |
| 53 | Равномерный гладкий бег. Прыжки в длину с места. | 1 |
| 54 | Общая физическая подготовка. Круговая тренировка. Игра « Снайпер» | 1 |
| 55 | Медленный бег 10-15 мин. Эстафеты с передачей эстафетной палочки. | 1 |
| 56 | Бег в равномерном темпе по шоссе. Упражнения на развитие | 1 |

| | | |
|----|---|---|
| | силы. | |
| 57 | Бег с ускорением 4X25-30 м. Эстафетный бег. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 58 | Бег в равномерном темпе до3 км. Дыхательные упражнения. Упражнения на осанку. | 1 |
| 59 | Общая физическая подготовка. Подвижные игры с элементами бега и прыжков. | 1 |
| 60 | Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег с ускорением. Игра баскетбол по упрощённым правилам. | 1 |
| 61 | Медленный равномерный бег. Упражнения на гибкость. Подвижные игры. | 1 |
| 62 | Силовая подготовка посредством круговой тренировки. Игра «Снайпер». | 1 |
| 63 | Упражнения с набивными мячами. Эстафеты «Весёлые старты». | 1 |
| 64 | Бег трусцой. Дыхательные упражнения. Прыжки через скакалку. | 1 |
| 65 | Бег по слабопересечённой местности в среднем темпе. Упражнения на силу. | 1 |
| 66 | Специальные беговые и прыжковые упражнения. Упражнения на мышцы брюшного пресса. Подвижные игры. | 1 |
| 67 | Бег в горку 3x200 м. Многоскоки. Подвижные игры. | 1 |
| 68 | Медленный равномерный бег. Дыхательные упражнения. Прыжки через скакалку. | 1 |
| 69 | Общая физическая подготовка. Специальные беговые упражнения. Прыжки через скакалку. | 1 |
| 70 | Упражнения с набивными мячами. Бег с отягощением. Подвижные игры | 1 |
| 71 | Спринтерский бег. Правила соревнований по спринтерскому бегу. | 1 |
| 72 | Бег со стартовых колодок с низкого старта. Бег с ускорением бх60м. | 1 |
| 73 | Бег трусцой до 4 км. Игра «Снайпер». | 1 |
| 74 | Соревновательная деятельность. Бег 1000м на результат. | 1 |
| 75 | Кроссовый бег. Подвижные игры с элементами бега и прыжков. | 1 |
| 76 | Кроссовый бег. Игра по выбору учащихся. | 1 |
| 77 | Бег в равномерном темпе по слабопересечённой местности. Прыжки через скакалку. | 1 |
| 78 | Упражнения на развитие гибкости. Подвижные игры с элементами спортивных игр. | 1 |
| 79 | Медленный бег, разновидность бега ОРУ в парах, маховые движения рук, ног. Толчок одной ногой с места. | 1 |
| 80 | Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Толчок одной ногой с места, подвижные игры. | 1 |
| 81 | Специальные беговые упражнения. Толчок одной ногой с места, с 1-3-х беговых шагов. Элементы спортивных игр. | 1 |
| 82 | Кроссовый бег. Техника рук при беге. Мнгоскоки. | 1 |
| 83 | Прыжковые упражнения. Техника прыжка с разбега. | 1 |

| | | |
|-----|---|---|
| 84 | Фазы прыжка с разбега способом «согнув ноги». Подбор разбега. | 1 |
| 85 | Прыжок в длину с разбега на результат. Подвижные игры. | 1 |
| 86 | Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег с ускорением. Игра баскетбол по упрощённым правилам. | 1 |
| 87 | Медленный равномерный бег. Упражнения на гибкость. Подвижные игры. | 1 |
| 88 | Силовая подготовка посредством круговой тренировки. Игра «Снайпер». | 1 |
| 89 | Упражнения с набивными мячами. Эстафеты «Весёлые старты». | 1 |
| 90 | Бег трусцой. Дыхательные упражнения. Прыжки через скакалку. | 1 |
| 91 | Бег по слабопересечённой местности в среднем темпе. Упражнения на силу. | 1 |
| 92 | Специальные беговые и прыжковые упражнения. Упражнения на мышцы брюшного пресса. Подвижные игры. | 1 |
| 93 | Бег в горку 3х200м. Многоскоки. Подвижные игры. | 1 |
| 94 | Медленный бег, разновидность бега, ОРУ в парах, маховые движения рук и ног. Передача эстафетной палочки . | 1 |
| 95 | Медленный бег, разновидность бега, ОРУ в парах, маховые движения рук и ног. Контрольные испытания. | 1 |
| 96 | Техника метания малого мяча. Подвижные игры. Спортивная ходьба. | 1 |
| 97 | Техника метания в цель. Подвижные игры. | 1 |
| 98 | Соревновательные действия. | 1 |
| 99 | Круговая тренировка. Подвижные игры: «Снайпер», «Пионер-бол». | 1 |
| 100 | Кроссовая подготовка. Бег трусцой до 2км. Игра. | 1 |
| 101 | Медленный бег, разновидность бега, ОРУ в парах, маховые движения рук и ног. Передача эстафетной палочки. | 1 |
| 102 | Медленный бег, разновидность бега, ОРУ в парах, маховые движения рук и ног. Контрольные испытания. | 1 |

Алгоритм проведения занятий.

Продолжительность 45 минут (1 час)

| №п/п | Содержание | Время проведения | Методические указания |
|------|------------------------|------------------|--|
| 1 | Подготовительная часть | 10 минут | Определение наличия обучающихся по журналу учёта посещения; Объявление темы, задач занятия, бег в медленном темпе, ОРУ,СБУ и прыжковые упражнения. |
| 2 | Основная часть | 30 минут | Обучение, закрепление, совершенствование ОФП. Выполнение тестов. Подвижные игры. |
| 3 | Заключительная часть | 5 минут | Упражнения на гибкость и подвижность |

| | | | |
|--------------|--|-----------------|---|
| | | | мышечных тканей и суставов. Игры малой интенсивности. |
| Итого | | 45 минут | |

Методическое обеспечение:

| №п/п | Наименование раздела | Форма занятий | Методические приёмы |
|------|---|---|---|
| 1 | Вводное занятие | Фронтальная, нестандартная: психологическая подвижная игра. | Рассказ, игра. |
| 2 | Основы знаний | Групповая, индивидуальная, парная, самостоятельная работа. | Наглядные методы, демонстрация, повторение. |
| 3 | Общая физическая и специальная подготовка | Групповая, индивидуальная, парная, самостоятельная работа, круговая работа. | Наглядные методы, демонстрация, повторение. |
| 4 | Контрольные тестирования | Индивидуальная, групповая. | Тестовые задания. |
| 5 | Участие в соревнованиях | Фронтальная. | Психологические беседы. |

В результате освоения настоящей программы, учащиеся должны:

знать

- историю развития лёгкой атлетики и Олимпийских игр;
- технику выполнения изучаемого легкоатлетического упражнения;
- правила поведения и технику безопасности на занятиях по лёгкой атлетике;
- правила самоконтроля физического состояния при занятиях физическими упражнениями;
- правила соревнований по лёгкой атлетике и спортивным играм.

уметь:

- правильно выполнять легкоатлетическое упражнение;
- дозировать нагрузку на организм, согласно правил самоконтроля общего физического состояния;
- правильно оценивать свои силы и силу соперника;
- соблюдать режим дня спортсмена.

3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Данная образовательная программа предусматривает форму внешней оценки, включающую в себя участие учащихся в спортивных соревнованиях, выполнение норм по общей физической подготовке: внутренние соревнования, контрольные тесты. Планируется проведение тестирования физической подготовленности учащихся. Тестирование проводится в начале учебного года (сентябрь), в середине учебного года (декабрь) и итоговое тестирование в конце учебного года (май). Данное тестирование позволяет установить конечный результат работы, сопоставить их с исходными данными, оценить качество и подвести итоги.

Подведением итогов спортивных и культурно-массовых мероприятий является отчёт о проделанной работе на совещании педагогического коллектива, на родительских собраниях.

Контрольные нормативы:

| Контрольные упражнения | девочки | мальчики |
|-------------------------------|-------------------|-----------|
| Бег 30м (с) | 5,5-6,0 | 5,2-5,5 |
| Бег 60м (с) | 9,6-10,2 | 9,2-10,0 |
| Бег 500м (мин., с) | 2,05-2,20 | 1,50-2,10 |
| Бег 1000м (мин.) | 3,50-4,50 | 3,40-4,30 |
| Бег 2000м | Без учёта времени | |
| Бег 3000м | Без учёта времени | |
| Прыжок в длину с места (см) | 160-170 | 165-175 |
| Прыжок в длину с разбега (см) | 280-380 | 290-400 |
| Метание малого мяча (м) | 22-28 | 26-34 |

4. Комплекс организационно-педагогических условий.

Материально-техническое обеспечение:

- спортивные сооружения (стадион, спортивный зал);
- спортивный инвентарь (набивные мячи, мячи для метания, мячи, эстафетные палочки, скакалки, гимнастические коврики и т.д.).

Список литературы:

Для педагогов:

1. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика: пособие для учителей и методистов/ Г.А. Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В. Маслов.-М: Просвещение,2011.-93с.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.-М: Просвещения 2005.
3. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа.
4. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 4 класс.-М: ВАКО, 2006.- 176с.
5. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры.
6. С.А. Локтев. Лёгкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера « Советский спорт» Москва, 2007

Для учащихся:

1. Лёгкая атлетика (ред. В.С. Каюров, А.К. Гринкев)
2. Н.Г. Озолин, Лёгкая атлетика. М., ФиС.,1979.
3. Н.Г. Озолин, Спринтерский бег. М., ФиС., 1986

Тест для промежуточной аттестации.

1. Физические качества человека - это:

- А. Вежливость, терпение, жадность
- Б. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость
- В. Грамотность, ловкость, мудрость
- Г. Быстрота, гибкость, сила.

2. Как звучит олимпийский девиз?

- А. «Смелее, выше, сильнее»
- Б. «Длиннее, выше, сильнее»
- В. «Длиннее, выше, сильнее»
- Г. «Быстрее, выше, сильнее»

3. Что не входит в лёгкую атлетику?

- А. прыжки
- Б. метание
- В. Стойка на лопатках

4. На сколько «фаз» делится прыжок в длину с места?

- А. две
- Б. три
- В. пять
- Г. четыре

5. Челночный бег – это...?

- А. 7*10
- Б. 6*10
- В. 3*10
- Г. 5*10

6. Что такое выносливость?

- А. способность переносить физическую нагрузку длительное время
- Б. способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени
- В. способность с помощью мышц производить активные действия
- Г. способность человека совершать движение с максимальной скоростью

7. Что представляет собой олимпийский символ?

- А. пять переплетенных колец
- Б. олимпийский мишка
- В. лучик и льдинка

8. К гимнастическим упражнениям не относится...

- А. кувырок
- Б. прыжок
- В. «мост»

9. Приведи пример подвижных игр (5 игр).

10. Перечисли снаряды для метания.

Критерии отметки тестовых работ.

Выполненное задание - 1 балл, невыполненное - 0 баллов

| Количество баллов | Отметка |
|-------------------|---------|
| 9 - 10 | «5» |
| 7 - 8 | «4» |
| 5 - 6 | «3» |
| Менее 4 | «2» |

Тест для итоговой аттестации.

1. Зачем нужно заниматься физкультурой?

- А. Чтобы не болеть
- Б. Чтобы стать сильным и здоровым
- В. Чтобы быстро бегать

2. Гимнастическая палка, обруч, мяч, гантели, скакалка — это:

- А. Предметы для игры
- Б. Школьные принадлежности
- В. Спортивный инвентарь

3. Чтобы осанка была правильной нужно:

- А. Заниматься физкультурой
- Б. Развивать все мышцы тела
- В. Плавать

4. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на...

- А. Развитие физических качеств людей
- Б. Сохранение и улучшение здоровья людей
- В. Подготовку к профессиональной деятельности
- С. Поддержание высокой работоспособности людей

5. Как звучит олимпийский девиз?

- А. "Быстрее, выше, сильнее"
- Б. "Делу время - потехе час"
- В. "Главное не победа, а участие"

6. Что такое эстафета?

- А. Бег все командой одновременно
- Б. Бег на 100 и 200 метров
- В. Бег по этапам с передачей эстафетной палочки

7. Гибкость – это:

- А. Умение делать упражнение « ласточка»
- Б. Умение садиться на « шпагат»
- В. Способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов

8. Гимнастика бывает:

- А. Художественной
- Б. Спортивной
- В. Спортивной, художественной и ритмической

9. Зачем нужно выполнять разминку?

- А. Чтобы стать сильным
- Б. Чтобы не было травм
- В. Чтобы не болеть

10. Назовите основные физические качества человека:

- А. Быстрота, сила, смелость, гибкость
- Б. Быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость
- В. Быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость
- С. Быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность

11. Перечисли названия подвижных игр.

12. Перечисли названия спортивных игр.

13. Зимние Олимпийские игры в России проходили (выбери правильный вариант ответа):

- А. 1980, 2014 год
- Б. 1985, 2013 год
- В. 1999, 2001 год
- С. 1980, 2016 год

Критерии оценки:

- «5» - 10-11 баллов;
- «4» - 8-9 баллов
- «3» - 5-6 баллов
- «2» - ниже 5 баллов