

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА № 30**

РАССМОТРЕНА
на заседании педагогического
от «30» августа 2024 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ НШ № 30
С.В. Колесник
«30» августа 2024 г.
Приказ № НШ30-13-458/4

Подписано электронной подписью
Сертификат:
0081E370A3F412B9B451AE153A6E71CAAF
Владелец:
Колесник Светлана Владимировна
Действителен: 15.02.2024 с по 10.05.2025

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа «Детский кроссфит»**

Возраст обучающихся 8-10 лет
Срок реализации программы 1 год
Количество часов: 66 часов
Направленность: физкультурно-
спортивная
Уровень: стартовый

Автор-составитель программы:
Насонова Наталья Юрьевна,
педагог дополнительного образования

Сургут, 2024

ПАСПОРТ

Название программы	«Кроссфит»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Насонова Наталья Юрьевна , педагог дополнительного образования
Год разработки	2024
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Рассмотрена заседании педагогического совета (протокол от 30.08.2024 № 1); приказ МБОУ НШ №30 №НШ30-13-458/4 от 30.08.2024 г.
Уровень	стартовый
Информация и наличии рецензии	нет
Цель	Укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, развитие и совершенствование физических качеств, воспитание морально-волевых и духовных качеств.
Задачи	<p><u>Образовательные</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • сформировать знания и умения в области легкоатлетических упражнений • обучить и совершенствовать технику двигательных действий. • обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности. <p><u>Воспитательные</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • воспитать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности. • воспитать нравственные и волевые качества личности учащихся. • воспитать привычку к самостоятельным занятиям. <p><u>Развивающие</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • повысить техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта • развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость. • расширить функциональные возможности организма. <p><u>Оздоровительные</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • укрепить физическое и психологическое здоровье. <p>дозировать физическую нагрузку с учётом состояния здоровья и функциональными возможностями организма.</p> <ul style="list-style-type: none"> • повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.
Ожидаемые результаты освоения программы	<p>В результате освоения дополнительной общеобразовательной программы, обучающиеся будут <u>знать</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Историю возникновения и развития легкоатлетических упражнений в стране. • Олимпийские игры современности

	<ul style="list-style-type: none"> • Правила техники безопасности, оказание помощи при травмах и ушибах. • Названия разучиваемых специально беговых упражнений упражнений . • Типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений. • Упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости). • Контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения. • Основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча на дальность. • Игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты. <p><u>уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой. • Контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях. <p><u>Демонстрировать:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Правильное выполнение основы движения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях. • Бег с максимальной скоростью 30, 60, 100 м, в равномерном темпе 10-25 мин. • Старт из различных исходных положений. <p>Преодоление с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий.</p>
Срок реализации программы	1 год
Количество часов в неделю / год	2 часа в неделю, 66 часов в год
Возраст обучающихся	8-10 лет
Методическое обеспечение	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рабочая программа курса. 2. Диагностический материал. 3. Разработки игр.
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	<p>Материально-техническое обеспечение.</p> <p>Оборудование спортзала: Перекладина гимнастическая (пристеночная), стенка гимнастическая, комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты), мячи (баскетбольные, волейбольные), палка гимнастическая, скакалка детская, мат гимнастический, обруч пластиковый детский, фишки, щит баскетбольный тренировочный, стойки волейбольные, сетка волейбольная, сетка для переноса и хранения мячей, аптечка.</p> <p>Мультимедийное оборудование:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ЭОР. 2. Компьютер. 3. Мультимедийный компьютер.
Формы занятий	Форма организации занятия – групповая, индивидуальная и

	работа по подгруппам. Формы проведения занятия – беседа, учебно-тренировочное занятие, соревнование, занятие-игра, путешествие, наблюдение, открытое занятие, поход, практическое занятие, экскурсия, тренинг, эстафета. Занятие по типу - может быть комбинированным, теоретическим, практическим, тренировочным.
--	---

Аннотация

Направленность: физкультурно-спортивная.

Уровень: базовый.

Адресат программы: обучающиеся 8-10 лет

Количество часов в год: 66 часов

Актуальность программы. Лёгкая атлетика – вид спорта, объединяющий естественные для человека физические упражнения: ходьбу, бег, прыжки, метание. Легкую атлетику можно характеризовать как средство воспитания и развития подрастающего поколения. Легкая атлетика включает в себя пять видов физических упражнений, основные легкоатлетические упражнения включены в программу Олимпийских игр, чемпионатов мира, национальных первенств и других соревнований. Перед обучающимися открывается широкая перспектива спортивного совершенствования и достижения более высоких результатов.

Систематические занятия физическими упражнениями в виде различных спортивных и подвижных игр, осуществляемых на занятиях для обучающихся, не только формируют у них необходимый фонд двигательных умений и навыков, но и создают необходимые условия для укрепления здоровья, повышения устойчивости к учебным нагрузкам, создают базу для дальнейших занятий игровыми видами спорта.

Отличительные особенности программы Программа позволяет учитывать интересы обучающихся 8-10 лет к занятиям, данным видом спорта независимо от их одарённости, способностей, уровня физического развития и подготовленности, позволяет обеспечить условия развития личных качеств каждого обучающегося через восхождение к самодисциплине, самостоятельности и свободе творчества.

Также предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, выполнение контрольных нормативов и участие в соревнованиях. Хотя на начальных этапах подготовки программа дает представление обо всех основных направлениях легкой атлетики, преимущество все же отдается подготовке к бегу на короткие, средние и длинные дистанции.

Форма обучения - очная, образовательная и досуговая деятельность. Особенности организации образовательного процесса: Занятия проводятся в группе детей. Приоритетное внимание уделяется общефизической и теоретической подготовке.

I. Пояснительная записка

Нормативно-правовое обеспечение программы:

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми документами:

1. [Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»](#) (с изменениями).

2. [Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»](#).

3. [Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»](#).

4. [Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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»](#).

А также другими Федеральными законами, иными нормативными правовыми актами РФ, законами и иными нормативными правовыми актами субъекта РФ (Ханты-Мансийского автономного округа – Югры), содержащими нормы, регулирующие отношения в сфере дополнительного образования детей, нормативными и уставными документами МБОУ НШ № 30.

Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы осуществляется за пределами Федеральных государственных образовательных стандартов и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

Актуальность. «Детский кроссфит»- это интенсивные занятия , которые включают в себя различные упражнения, такие как подтягивание на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания, кроссовую подготовку ,бег на короткую и длинную дистанцию, координационную лестницу, круговые тренировки, степ платформы и другие.

Кроссфит направлен на развитие физических качеств, таких как сила, выносливость, гибкость, скорость и координация.

Занятия кроссфитом могут помочь детям:

- улучшить физическую форму;
- развить мышечную силу;
- повысить выносливость и гибкость;
- развить координацию движений, улучшить баланс и ловкость.

Тренировочный процесс включает в себя подготовку к сдаче ВФСК ГТО, участие в соревнованиях различного уровня .В программе используются все легкоатлетические виды . Легкую атлетику можно характеризовать как средство воспитания и развития подрастающего поколения. Легкая атлетика включает в себя пять видов физических упражнений, основные легкоатлетические упражнения включены в программу Олимпийских игр, чемпионатов мира, национальных первенств и других соревнований. Перед обучающимися открывается широкая

перспектива спортивного совершенствования и достижения более высоких результатов.

Систематические занятия физическими упражнениями в виде различных спортивных и подвижных игр, осуществляемых на занятиях для обучающихся, не только формируют у них необходимый фонд двигательных умений и навыков, но и создают необходимые условия для укрепления здоровья, повышения устойчивости к учебным нагрузкам, создают базу для дальнейших занятий игровыми видами спорта.

Отличительные особенности программы Программа позволяет учитывать интересы обучающихся 8-10 лет к занятиям, данным видом спорта независимо от их одарённости, способностей, уровня физического развития и подготовленности, позволяет обеспечить условия развития личных качеств каждого обучающегося через восхождение к самодисциплине, самостоятельности и свободе творчества.

Также предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, выполнение контрольных нормативов и участие в соревнованиях. Хотя на начальных этапах подготовки программа дает представление обо всех основных направлениях легкой атлетики, преимущество все же отдается подготовке к бегу на короткие, средние и длинные дистанции

Адресат программы: программа предназначена обучающимся (девочкам, мальчикам) 8-10 лет. Наполняемость в группе составляет 15-19 человек.

Форма обучения по программе – очная.

Объем и срок освоения программы.

Общее количество часов по программе – 66ч. Занятия проводятся после уроков, 2 раза в неделю по 40 минут.

Цель: Укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, развитие и совершенствование физических качеств, воспитание морально-волевых и духовных качеств.

Задачи:

- сформировать знания и умения в области легкоатлетических упражнений
- обучить и совершенствовать технику двигательных действий.
- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности.
- воспитать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности.
- воспитать нравственные и волевые качества личности учащихся.
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям.
- повысить техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта
- развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость.
- расширить функциональные возможности организма.
- укрепить физическое и психологическое здоровье.
- дозировать физическую нагрузку с учётом состояния здоровья и функциональными возможностями организма.

- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

Планируемые результаты.

знать

- Историю возникновения и развития легкоатлетических упражнений в стране.
- Олимпийские игры современности
- Правила техники безопасности, оказание помощи при травмах и ушибах.
- Названия разучиваемых специально беговых упражнений .
- Типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений.
- Упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).
- Контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.
- Основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча на дальность.\
- Игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты.

уметь:

- Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой.
- Контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях.

Демонстрировать:

- Правильное выполнение основы движения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.
- Бег с максимальной скоростью 30, 60, 100 м, в равномерном темпе 10-25 мин.
- Старт из различных исходных положений.
- Преодоление с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий.

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- организовывать и проводить общеразвивающие упр. во время самостоятельных занятий.

Личностными результатами освоения учащимися являются следующие умения:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами учащихся являются следующие умения:

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами учащихся являются следующие умения:

- организовывать и проводить со сверстниками легко атлетические упр. и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятий	Всего кол-во часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	1	-
2	История развития легкоатлетического спорта	1	1	-
3	Гигиена спортсмена и закаливание	1	1	-
4	Место занятий , их оборудование и подготовка	2	1	1
5	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой	1	1	-
6	Ознакомление с правилами соревнований	2	1	1
7	Общая физическая и специальная подготовка	26	-	26
8	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы	32	-	32
Контрольные упражнения и спортивные соревнования.		Согласно плану спортивных мероприятий.		
Всего		66	6	58

Содержание учебного плана.

Вводное занятие. План работы тренировочного процесса. Правила поведения на занятиях и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обувь и мест занятий.

Места занятий , их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина- основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований и отдельных видах спорта, ходьбы, в метании мяча, прыжках в длину.

Общая физическая и специальная подготовка

Практические занятия. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающиеся упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствия. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и тазобедренного сустава. Упражнения с предметами: со скакалкой и мячами. Координационная лестница. Подвижные игры эстафеты

Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.

- Изучение техники спортивной ходьбы(ознакомление с техникой, изучение ног и тазобедренного сустава, изучение работы рук в сочетании с движениями ног.
- Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и тазобедренного сустава, изучение работы рук в сочетании с движением ног. Низкий старт, стартовый разбег)
- Изучение техники на короткие дистанции(ознакомление с техникой, изучение работы рук в сочетании с движением ног.
- Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий 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), выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).
- Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).
- Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

III. Формы аттестации и оценочные материалы.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся является выполнение контрольных нормативов по

общей физической подготовке (ОФП), динамика прироста индивидуальных показателей технической, тактической и теоретической подготовки по видам спорта (баскетбол и волейбол), а также результаты участия в соревновательной деятельности

Реализация программы предусматривает следующие виды аттестации:

Промежуточная аттестация - опрос, тестирование обучающихся. Оценка уровня технико-тактической, физической подготовленности учащихся. Учащиеся сдают контрольное тестирование. *Формы промежуточной аттестации:* контрольные нормативы по общей физической подготовке (ОФП); контрольные нормативы по специальной физической подготовке (СФП); теоретическое тестирование.

Текущая аттестация – по итогам проведения занятия (форма педагогического контроля спортивной формы обучающихся, динамика освоение уровня содержания программы, достижений обучающихся в период обучения).

Итоговая аттестация - выявление уровня освоения обучающимися программы, форма оценки показателей тренировочной и соревновательной подготовки и его соответствия прогнозируемым результатам.

Форма контроля итоговой аттестации: участие в соревнованиях.

Теоретическая подготовка в рамках промежуточной аттестации оценивается по результатам тестов. Обучающиеся должны ответить на 15 вопросов. Оценивание теоретических знаний, полученных на занятия: 15 правильных ответов – «отлично», 8-11 правильных ответов – «хорошо», менее 8 правильных ответов – «удовлетворительно». (Приложение 1)

Контроль по общей физической подготовке осуществляется в форме проведения контрольных тестов: подъем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклон вперед из положения сидя. Диагностика физической подготовленности проводится в 2 этапа, промежуточная в начале каждого учебного года, итоговая в конце учебного года. По окончании курса обучения, обучающиеся должны продемонстрировать динамику прироста индивидуальных показателей физической подготовленности. (Приложение 2)

Контроль по специальной физической подготовке осуществляется в форме проведения контрольных тестов:

Обучающимся необходимо выполнить 3 тестовых упражнений. Итоговая оценка в результате тестирования по физической подготовке производится по 6-балльной системе. Так, 6 баллов получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат, 4 балла - если предыдущий результат не изменился, два балла – если зафиксирован результат хуже предыдущего. (Приложение 3)

Соревновательная деятельность осуществляется в течение учебного года, в соответствии с Календарным планом спортивных и физкультурно-массовых мероприятий учреждения. Подведение итогов осуществляется в процессе школьных соревнований, спортивных игр.

IV. Организационно-педагогическое и информационное обеспечение программы

Материально-техническое обеспечение.

Оборудование спортзала: Перекладина гимнастическая (пристеночная), стенка гимнастическая, комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты), мячи (баскетбольные, волейбольные), палка гимнастическая, скакалка детская, мат гимнастический, обруч пластиковый детский, фишки, щит баскетбольный тренировочный, стойки волейбольные, сетка волейбольная, сетка для переноса и хранения мячей, аптечка.

Мультимедийное оборудование:

1. ЭОР.
2. Компьютер.
3. Мультимедийный компьютер.

Учебно-методическое обеспечение:

1. Рабочая программа курса.
2. Диагностический материал.
3. Разработки игр.

№ п/п	Тема занятий	Всего кол-во часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1	1	-
2.	История развития легкоатлетического спорта	1	1	-
3.	Гигиена спортсмена и закаливание	1	1	-
4.	Место занятий , их оборудование и подготовка	2	1	1
5.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой	1	1	-
6.	Ознакомление с правилами соревнований	2	1	1
7.	Общая физическая и специальная подготовка	26	-	26
8.	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы	32	-	32
Контрольные упражнения и спортивные соревнования.		Согласно плану спортивных мероприятий.		
Всего		66	6	60

V. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Раздел	Дата проведения занятий		Тема	Кол-во часов
		План	Факт		
1	Теория	11.09		Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности. Беседа : «Что такое легкая атлетика?» Кроссовая подготовка. Метание набивного мяча.	1
2	Легкая атлетика	13.09		Кроссовая подготовка. Метание набивного мяча на дальность.	1
3	Легкая атлетика	18.09		Кроссовая подготовка. Метание набивного мяча на дальность из различных и.п.	1
4	Легкая атлетика	20.09		Кроссовая подготовка. Спринт. Прыжки в длину с места.	1
5	Легкая атлетика	25.09		Кроссовая подготовка. Спринт. Прыжки в длину с места.	1
6	Легкая атлетика	27.09		8-минутный бег в свободном темпе. Координационная лестница.	1
7	Легкая атлетика	02.10		Челночный бег 3x10 м. Бег на средние дистанции.	1
8	Легкая атлетика	04.10		Челночный бег 3x10 м. Бег на средние дистанции.	1
9	Легкая атлетика	09.10		Встречные эстафеты. Игры.	1
10	Теория	11.10		Беседа: «Виды легкой атлетики». Кроссовая подготовка. Прыжки со скакалкой.	1
11	Легкая атлетика	16.10		Кроссовая подготовка. Прыжки со скакалкой.	1
12	Легкая атлетика	18.10		Кроссовая подготовка. Прыжки в длину с места.	1
13	Легкая атлетика	23.10		Кроссовая подготовка. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1
14	Легкая атлетика	25.10		Бег в свободном темпе 6-8 мин. Прыжки в длину с места.	1
15	Легкая атлетика	06.11		Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места.	1
16	Легкая атлетика	08.11		Бег на короткие дистанции. Многоскоки (8-ой прыжок).	1
17	Легкая атлетика	13.11		Челночный бег. Прыжки через вращ. скакалку.	1
18	Легкая атлетика	15.11		Челночный бег. Прыжки через вращ. скакалку.	1

19	Теория	20.11		Гигиена спортсмена и закаливание.	1
20	Теория	22.11		Повторный бег 2х60 м.	1
21	Легкая атлетика	27.11		Равномерный бег 1000-1200 м.	1
22	Легкая атлетика	29.11		Технике эстафетного бега	1
23	Легкая атлетика	04.12		Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	1
24	Легкая атлетика	06.12		Кроссовая подготовка	1
25	Легкая атлетика	11.12		Круговая тренировка .	1
26	Легкая атлетика	13.12		Бег на средние дистанции 300-500м	1
27	Подвижные игры	18.12		Подвижные игры и эстафеты	1
28	Контрольные нормативы	20.12		Экспресс-тесты	1
29	Теория	25.12		История развития легкоатлетического спорта.	1
30	Легкая атлетика	27.12		Развитие координации . Координационная лестница	1
31	Легкая атлетика	10.02		Спортивная ходьба	1
32	Легкая атлетика	15.01		ОФП - подтягивания на высокой перекладине, низкой перекладине	1
33	Легкая атлетика	17.01		Низкий старт, стартовый разбег	1
34	Легкая атлетика	22.01		Бег по повороту	1
35	Легкая атлетика	24.01		Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности	1
36	Легкая атлетика	29.01		Бег 500 м. Подвижные игры.	1
37	Легкая атлетика	31.01		Поднимание туловища из положения лежа . Наклон из положения сидя на полу.	1
38	Легкая атлетика	05.02		Кроссовая подготовка. Бег 700 м.	1
39	Легкая атлетика	07.02		Кроссовая подготовка .Кросс 800 м.	1
40	Легкая атлетика	12.02		Кроссовая подготовка. Кросс 900м	1
41	Легкая атлетика	14.02		Челночный бег 3х10м.	1
42	Легкая атлетика	19.02		Кроссовая подготовка . Кросс 1000м	1
43	Легкая атлетика	21.02		Бег 60, 100м . Подвижные игры.	1
44	Легкая атлетика	26.02		Кросс 1300м .Подвижные игры.	1
45	Легкая атлетика	28.03		Степ-платформы, развитие координации	1

46	Легкая атлетика	05.03		Кросс 1500м	1
47	Легкая атлетика	07.03		Степ-платформы, развитие координации.	1
48	Легкая атлетика	12.03		Кроссовая подготовка . Кросс 2000м	1
49	Легкая атлетика	14.03		Встречная эстафета . Подвижные игры.	1
50	Теория	19.03		Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1
51	Легкая атлетика	21.03		Равномерный бег 1000-1200м	1
52	Легкая атлетика	02.04		Развитие силы . Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
52	Легкая атлетика	04.04		Специальные беговые упражнения	1
54	Легкая атлетика	09.04		Эстафетный бег	1
55	Теория	11.04		Ознакомление с правилами соревнований.	1
56	Легкая атлетика	16.04		Бег 60, 100м . Координационная лестница.	1
57	Легкая атлетика	18.04		Бег 500-800м	1
58	Легкая атлетика	23.04		ОФП – прыжковые упражнения	1
59	Легкая атлетика	25.04		Круговая эстафета	1
60	Теория	30.04		Места занятий, их оборудование и подготовка.	1
61	Легкая атлетика	02.05		Прыжки в длину с разбега.	1
62	Легкая атлетика	07.05		Челночный бег 3х10м и 6х10 м.	1
63	Легкая атлетика	14.05		Бег по пересечённой местности	1
64	Легкая атлетика	16.05		Подвижные игры	1
65	Теория	21.05		Судейство соревнований.	1
66	Легкая атлетика	23.05		Подвижные игры	1

VI. Список используемой литературы

1. Бакланов, Л.Н. К вопросу об определении эффективных периодов развития общей выносливости у школьников / Л.Н. Бакланов// Развитие двигательных способностей у детей: (Тез.симпоз.).- М.: Просвящение, 2011.- 9-10с.
2. Баева, Т.Е. Применение статистических методов в педагогическом исследовании/Т.Е. Баева, С.Н. Бекасова, В.А. Чистяков. - СПб.: НИИХ, 2011. - 81 с.
3. Войцеховский, С.М. Физическая подготовка спортсменов высшего класса/С.М.Войцеховский. - М.: Физкультура и спорт, 2008.- 164 с.
4. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов/Ю.В. Верхошанский.- М.; Физкультура и спорт, 2008.- 135 с.
5. Волков, Л.В. Физические способности детей и подростков/Л.В. Волков.-Киев: Здоровье, 2008.- 24-27с.
6. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок/ М.А.Годик.- М.: Физкультура и спорт, 2010.-136 с.
7. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников/А.А.Гужаловский.- Минск: Народная асвета, 2010. - 87 с.
8. Дибнер, Р.Д. Медицинские аспекты выносливости спортсмена: Сб. тр. Сектора функцией. Диагностики / Под ред. Р.Д.Дибнер.- СПб.: Ленингр. НИИ физ. культуры,2011.- 128 с.
9. Зацорский, В.М. Физические качества спортсмена/ В.М.Зацорский.- М.: Физкультура и спорт, 2009.- 200 с.
10. Зеличенок, В.Б. Лёгкая атлетика: критерии отбора/В.Б. Зеличенок, В.Г. Никитушкина, В.П. Губа.- М.: Terra-Спорт, 2010.- 240с.
11. Зимкин, Н.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости/ Н.В. Зимкин. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 206 с.
12. Кабраль, А.П.Легкая атлетика: Португальская школа бега - взгляд изнутри/ А.П.Кабраль.- М.:Терра-Спорт, 2009.-32-34с.Реклама
13. Каганов, Л.С. Развиваем выносливость/ Л.С. Каганов.- М.: Знание, 2011. - 98 с.
14. Камышов, В.Я. Управление подготовкой юных спортсменов/ под ред. В.Я. Камышова.- Волгоград: Волгогр. ГИФК, 2013.- 147 с.
15. Коц, Я. Спортивная физиология: Мышечный аппарат и выносливость/ Я.Коц.-М.: Физкультура и спорт,2014.-30с.
16. Кузнецова, З. И. Критические периоды развития двигательных качеств школьников /З.И. Кузнецова// Физическая культура в школе. _М.:Просвящение, 2008.- 7-9с.
17. Кукалевский, Г.М. Основы спортивной медицины: Учебник для институтов физкультуры/Г.М. Кукалевский, Н.Д. Граевская. - М.: Медицина, 2011.-368с.
18. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф.Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.- 464с.
19. Курамшин, Ю.Ф. Хрестоматия по физической культуре: Учебное пособие / Под ред. Ю.Ф.Курамшина, Н.И.Пономарева, В.И.Григорьева.- СПб.: изд-во СПбГУЭФ, 2011.- 254с.
20. Кобринский, М.Е. Легкаяатлетика: учебник /под ред. М.Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова. - Мн.: Тесей, 2009. - 336с.
21. Лобанов, С.А Физиология физического воспитания и спорта: учебно-методическое пособие/ С.А. Лобанов, В.Ю. Корнаухов.- Уфа: Вагант, 2008.- 136с.
22. Лобанов, С.А. Смирнов В.А., Корнаухов В.Ю. Функциональные пробы: учебно-методическое пособие/ С.А. Лобанов, В.А. Смирнов, В.Ю. Корнаухов.- Уфа: Вагант, 2008. - 166с.
23. Локтев, С.А. Организационно-педагогическая концепция преобразования системы подготовки спортивного резерва на средние и длинные дистанции:Автореф. дис...канд. пед. Наук/ С.А.Локтев.- СПб.: Печать, 2014.- 24 с.
24. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников/ В.И. Лях.- М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 2008.- 272 с.
25. Максименко, А.М. Основы теории и методики физической культуры: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений/ А.М. Максименко.- М.: 4-й филиал Воениздата, 2011.- 319с.
26. Матвеев, А.Д. Теория и методика физического воспитания/А.Д. Матвеев.- М.: Физкультура и спорт, 2006.- 254 с.

1. Победителя Олимпийских игр древности награждали венком.

Из чего он был свит?

- А) из оливы; В) из лавра;
Б) из бузины; Г) из сельдерея

2. Что олицетворяют собой цвета колец в олимпийском символе?

- А) континенты; В) цвета городов древней Греции;
Б) цвета радуги; Г) дружбу народов мира.

3. Могла ли женщина участвовать на Олимпийских играх в древности?

- А) да; Б) нет; В) да, если она из знатного рода;
Г) да, если она училась в гимназии (древнегреческой школе)

4. Какого цвета фон Олимпийского флага?

- А) бледно-жёлтый; В) бледно-голубой;
Б) белый; Г) бледно-зеленый.

5. Основные внутренние органы человека:

- А) головной мозг, легкие, сердце, печень, желудок, кишечник.
Б) плечо, печень, желудок, кишечник, сердце, головной мозг,
В) легкие, сердце, печень, ключица, желудок, кишечник.
Г) рука, голова, грудь, живот, туловище, нога, шея, спина.

6. Как называется расстояние между занимающимися в шеренге?

- А) шеренга; В) интервал;
Б) дистанция; Г) расстояние.

7. Как называется обувь для бега?

- А) кеды; Б) ботинки; В) чешки; Г) шиповки.

8. Быстрее, выше, сильнее – это

- А) реклама В) речёвка
Б) девиз Г) крылатое выражение

9. Какие бывают короткие дистанции?

- А) 30 м, 60 м, 100 м, 1000 м;
Б) от 10 до 40 м; 60 м и 100 м;
В) 1 км, 30 м, 60 м.

10. Олимпийский символ это-

- А) пять переплетенных колец;
Б) медвежонок Миша;
В) зверек Изи.

11. Физическая культура это-

- А) физические упражнения;
Б) вид спорта;
В) анаболики.

12. Назовите физические качества:

- А) четкость, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость;
Б) сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация движений.
В) резкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость.

13. Что включает в себя легкая атлетика?

- А) плавание, метание, прыжки, ходьба;
Б) стрельба, ходьба, бег, прыжки;
В) бег, ходьба, прыжки, метание.

14. Для чего нужен режим дня?

- А) чтобы правильно распределять свое время в течение дня и все успевать;
Б) чтобы не забывать какое число;
В) чтобы знать какая погода.

15. Какой вид спорта называют «Королевой спорта»? А) Гимнастику; Б) Фигурное катание; В) Легкую атлетику

ТЕСТЫ

Приложение 2

Контрольные нормативы по общей физической подготовке

Контрольные упражнения 1 класс	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 минуту, кол-во раз	35	24	21	30	21	18
Прыжок в длину с места, см	130 – 140	120 – 130	110 – 120	125 – 135	115 – 125	105 – 115
Наклон вперед, из положения сидя	6 и больше	2-6	1 и меньше	10 и больше	4-10	3 и меньше
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	17	10	7	11	6	4

Контрольные упражнения 2 класс	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 минуту, кол-во раз	35	24	21	30	21	18
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, из положения сидя	7 и больше	3-7	2 и меньше	11 и больше	4-10	3 и меньше
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	17	10	7	11	6	4

Контрольные упражнения 3 класс	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 минуту, кол-во раз	37	26	23	32	24	20
Прыжок в длину с места, см	145 – 152	130 – 143	123 – 128	140 – 150	120 – 122	115 – 117
Наклон вперед, из положения сидя	7 и больше	3-7	2 и меньше	11 и больше	4-10	3 и меньше
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	19	11	9	12	8	5

Контрольные упражнения 4 класс	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 минуту, кол-во раз	43	33	26	37	28	23
Прыжок в длину с места, см	152-162	132– 142	128-130	152 – 145	132-130	118-119
Наклон вперед, из положения сидя	8 и больше	4-7	2 и меньше	11 и больше	5-10	3 и меньше
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	22	13	10	13	9	6

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке

	Контрольные упражнения	Уровень																							
		высокий								средний								низкий							
классы		1		2		3		4		1		2		3		4		1		2		3		4	
		М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
1	Бег 30 метров	6.1	6.3	5.9	6.1	5.5	5.7	5.3	5.5	6.6	6.7	6.5	6.6	6.1	6.3	5.9	6.1	7.3	7.5	7.1	7.3	6.5	6.7	6.3	6.5
2	Челночный бег 3x10 м.	9.4	9.6	9.1	9.4	8.6	8.8	8.4	8.6	10.2	10.4	9.8	10.2	9.4	9.6	9.2	9.4	10.8	10.9	10.5	10.8	10.1	10.3	9.7	10.1
3	Бег 1000 метров	5.55	6.10	5.12	5.55	5.30	5.40	4.42	5.03	6.55	7.05	6.30	6.55	6.12	6.20	5.41	6.12	7.45	7.50	7.21	7.45	6.40	6.50	6.20	6.40