Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Киришская спортивная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
МАУДО «Киришская СШ»
Протокол № 4 от «24» мая 2023 года

Утверждено
Приказом № 35 от «24» мая 2023 г.
Директор
МАУДО «Киришская СШ»
_____ Токарев В.К.

Утверждено приказом
МДОУ «Центр РостОк»

№ 124 от «31» августа 2023 г.
_____ Л.Е. Сова

Утверждено приказом
МДОУ «Детский сад № 27»

№ 241/3 от «30» августа 2023 г.
_____ Е.В. Прохорова

Утверждено приказом
МДОУ «Детский сад № 24»

№ ____ от «28» августа 2023 г.
_____ В.С. Душина

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации программы 2 года

Составитель:
Лопахтина Г.Н. – тренер-преподаватель

г. Кириши
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

		Страницы
1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебно-тематическое планирование	7
3.	Содержание изучаемого курса	8
4.	Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы	21
5.	Планируемые результаты освоения образовательной программы	24
6.	Система оценки результатов освоения программы	26
7.	Приложение	28

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Лёгкая атлетика» разработана на основе:

Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ;

Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 августа 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Письма Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы);

Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

При разработке дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Лёгкая атлетика» была использована:

Ушаков А.А. Легкая атлетика. Примерная учебная программа для Детско-юношеских спортивных школ, специализированных Детско-юношеских школ олимпийского резерва, утв. Федеральным агентством по Ф К и С, 2005 г.

Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетикой ребенок учится правильным двигательным навыкам ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий и т.д., необходимых ему в повседневной жизни. Развивается ловкость, быстрота, сила и выносливость, точность и красота движений. Кроме этого, занятия являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечнососудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Лёгкая атлетика» – физкультурно – спортивная.

Цель дополнительной общеразвивающей программы «Лёгкая атлетика»: здоровье и физическое развитие учащихся, воспитание у дошкольников стремления к здоровому образу жизни и самосовершенствованию средствами лёгкой атлетики.

Задачи дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Лёгкая атлетика»:

Обучающая:

1. Освоение техники избранного вида спорта (лёгкой атлетики).
2. Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам.
3. Повышение двигательной активности детей путем создания специальных условий, позволяющих преодолевать скованность, ограниченность, недостаточность движений, боязнь передвижения в пространстве.
4. Формирование личностных качеств, воспитание положительной мотивации к самостоятельной двигательной деятельности, преодоление неуверенности в своих силах, коммуникативных свойств личности.

Развивающая:

1. Развитие физических качеств (быстрота, гибкость, сила, выносливость, координационные способности).
2. Укрепление здоровья, профилактика сколиоза, улучшение психофизического состояния ребёнка средствами лёгкой атлетики.

Воспитательная:

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни;
2. Выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх;
3. Воспитание положительных черт характера.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности «Лёгкая атлетика». Данная программа является актуальной и востребованной для детей и их родителей, поскольку занятия легкой атлетикой являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразие дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, метания, и вовлекающего детей в соревновательную деятельность. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса ребенка.

Возраст обучающихся, на который рассчитана данная образовательная программа: 5-7 лет. Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение: 5 лет.

Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности «Лёгкая атлетика»: 2 года.

Для комплектации групп по лёгкой атлетики по данной программе не производится отбор детей по антропометрическим данным, гибкости и другим показателям пригодности к данному виду спорта. В группу может зачисляться целиком группа детского сада, дети, которые не имеют медицинских противопоказаний для занятий лёгкой атлетикой, а так же формируются сборные группы из всех желающих 5-7 лет.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности «Лёгкая атлетика» реализуется по сетевой форме реализации на базе муниципального дошкольного образовательного учреждения «Центр РостОк», муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 27», муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 24».

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Легкая атлетика» учитывает следующие уровни сложности:

1. «Стартовый уровень» - предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала.

2. «Базовый уровень» - предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний.

3. «Продвинутый уровень» - предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы.

Данная программа может быть использована как основа для разработки индивидуальной программы для детей с ОВЗ и детей-инвалидов.

Для работы с одаренными детьми, детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами могут быть предусмотрены индивидуальные занятия.

Для детей с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов организуется образовательный процесс по программе с учетом особенностей психофизического развития указанных категорий обучающихся. Учреждение должно создать специальные условия (условия обучения, воспитания, программы, технические средства, предоставление услуг ассистента (помощника) и техническую помощь для доступа в Учреждение), без которых невозможно или затруднено освоение программы категории

учащихся, в соответствии с заключением психолого-медико-педагогической комиссии. Численный состав группы может быть уменьшен при включении в нее обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и (или) детей-инвалидов. С обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, детьми-инвалидами, занятия могут быть организованы как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах, как в Учреждении, так и на дому, индивидуально. Индивидуальные занятия приравниваются к занятиям в группах. Срок обучения по программе для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов может быть увеличен с учетом особенностей их психофизического развития. Содержание дополнительного образования и условия организации обучения и воспитания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов, определяется адаптированной образовательной программой, с привлечением специалистов в области коррекционной педагогики, а также педагогических работников, прошедших соответствующую переподготовку. При реализации программы обучающимся с ограниченными возможностями здоровья, детям-инвалидам, инвалидам предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная литература, материалы в электронном виде.

В случае введения ограничительных мер на реализацию дополнительных общеобразовательных программ и программ спортивной подготовки в очном формате, связанных с санитарно-эпидемиологической обстановкой в субъекте Российской Федерации или муниципальном образовании, возможно освоение части программ с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Организация обучения устанавливается Положением об организации образовательного процесса и спортивной подготовки с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в МАУДО «Киришская СШ».

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 36 недель.

№ п/п	Содержание занятий	СОГ-1, 2 год обучения 36 нед. 3 часа в неделю	Формы контроля
1	Теоретическая подготовка	1	Собеседование, опрос
2	Основные виды движений	30	Визуальное наблюдение
3	Общеразвивающие и строевые упражнения	14	Визуальное наблюдение
4	Подвижные игры и игры-эстафеты	43	Визуальное наблюдение
5	Подвижные игры с элементами спортивных игр	15	Визуальное наблюдение
6	Учебные нормативы (тесты)	5	Тестирование
итого		108	

Примерный годовой план распределения учебных часов этапа СОГ 1, 2 года обучения (для 36 недель по 3 часа - 108 часов в год)

месяц	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	Всего часов
Теоретическая подготовка	7'	7'	7'	7'	6'	7'	6'	7'	6'	-	-	1
Основные виды движений	3	4	4	4	3	3	3	3	3	-	-	30
Общеразвивающие и строевые упражнения	2	2	1	2	1	2	1	2	1	-	-	14
Подвижные игры и игры-эстафеты	5	5	5	5	4	5	5	5	4	-	-	43
Подвижные игры с элементами спортивных игр	2	2	1	2	1	2	2	2	1	-	-	15
Учебные нормативы (тесты)	2							1	2	-	-	5
Всего часов	14	13	11	13	9	12	11	13	12	-	-	108

3.СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия	кол-во часов	Основные понятия и термины, оборудование
Сентябрь, октябрь, ноябрь			
1	Построение в шеренгу по росту. Ходьба и бег.	1	«Физическая культура» Правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями.
2	Ходьба и бег. П/и «Занять своё место!»	1	Строевые команды: «Становись!», «Смирно!», « Равняйсь!», «Вольно!»
3	Ходьба и бег.	1	Строевые команды: «Становись!», «Смирно!», « Равняйсь!», «Вольно!»
4	Учебные нормативы (тесты)	1	Бег 30 м, прыжок в длину с места, метание наб. мяча
5-6	Прыжки на одной и двух ногах. П/и «Кто быстрее?»	2	Техника прыжка
7	Учебные нормативы (тесты)	1	Наклон вперед из положения сед ноги врозь, Бег без учета времени, прыжки со скакалкой за 15 сек.
8-9	Прыжки с высоты 30-40 см (с высоты скамейки) П./и «Охотники и утки»	2	Техника прыжка, скамья
10	Комплекс ОРУ для формирования правильной осанки. Прыжки с высоты 30-40 см	1	Правильная осанка, скамья
11	Упражнения на релаксацию и на формирование правильной осанки.	1	Размыкание в сторону на ширину поднятых рук; на вытянутые руки
12-13	Прыжки через скакалку, качающуюся и неподвижную.	2	Скакалка
14	Прыжки через скакалку, качающуюся и неподвижную. П/и «Волки во рву».	1	Скакалка
15	Ходьба, бег. П/и «Пустое место»	1	Медленный бег, бег с ускорением.
16	Метание малого мяча в горизонтальную мишень с расстояния 3-4м.	1	Техника метания, мячи
17	Метание мяча в горизонтальную мишень.	1	Техника метания, мячи
18	Метание мяча в горизонтальную мишень. П/и «Угадай чей голосок?»	1	Метание в цель, мячи
19	Строевые команды. Построение в	1	«Налево», «Направо»

	колонну по одному и равнение в шеренге и в колонне		
20	Бег на скорость	1	Команды: «На старт», «Внимание», «Марш».
21	Бег на скорость	1	Команды: «На старт», «Внимание», «Марш».
22	Бег на скорость	1	Команды: «На старт», «Внимание», «Марш».
23	Бег на скорость	1	Команды: «На старт», «Внимание», «Марш».
24	Техника длительного бега. Учёт по метанию в мишень	1	Техника бега
25	Бег на длинной дистанции (от 500 до 1000м)	1	Техника бега
26	Прыжки с места в длину в квадраты. Ведение мяча.	1	Мячи
27	Прыжки с места в длину в квадраты.	1	Техника прыжка
28-29	Комплекс ОРУ в движении. Метание набивного мяча.	2	Набивные мячи
30	Метание набивного мяча.	1	Набивные мячи
31	Весёлые эстафеты.	1	Эстафеты, соревнование
32-33	Комплекс ОРУ со скакалками. П/и «Кто выше прыгнет?»	2	Скакалка
34	Комплекс ОРУ со скакалками.		Скакалка
35	Лазанье по гимнастической стенке. Построение в круг	1	Правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями в гимнастическом зале.
36- 37	Лазанье по гимнастической стенке. Вис спиной к гимнастической стенке.	2	Вис спиной к гимнастической стенке
38	Лазанье по гимнастической стенке. Вис согнув ноги.	1	Вис согнув ноги.
39	Лазанье по наклонной скамейке, стоя на коленях и в упоре присев.	1	Упор присев
Декабрь, январь, февраль			
40	Лазанье по наклонной скамейке, стоя на коленях и в упоре присев.	1	Упор присев
41	Лазанье по гимнастической стенке. П/и «Третий лишний»	1	Вис спиной к гимнастической стенке, вис согнув ноги.
42	Упражнения на развитие координации движений. Подвижные игры.	1	Эстафеты, соревнование
43	Подвижные игры.	2	Эстафеты, соревнование
44	Упражнения на развитие ловкости и внимания.	1	Эстафеты, соревнование
45-46	Упражнения на развитие ловкости и внимания.	2	Эстафеты, соревнование
47	Упражнения на гимнастической скамейке. Комплекс ОРУ в	1	Скамья, эстафета

	равновесии «Узкая скамеечка». Весёлые старты		
48	Упражнения на гимнастической скамейке.	1	Скамья
49-50	Прыжки через скакалку. Весёлые старты.	2	Скакалка, эстафета
51	Прыжки через скакалку.	1	Скакалка
52	Упражнения на развитие ловкости и внимания.	1	Эстафеты, соревнование
53	Акробатические упражнения. Группировка сидя, лёжа на спине и в приседе	1	Акробатика, группировка
54	Акробатические упражнения. Группировка сидя, лёжа на спине и в приседе.	1	Акробатика, группировка
55	Акробатические упражнения. Группировка сидя, лёжа на спине и в приседе	1	Акробатика, группировка
56-57	Закрепление по теме: «Группировка сидя, лёжа на спине и в приседе».	2	Акробатика, группировка
58	Кувырок вперёд	1	Из упора присев
59	Кувырок назад.	1	Из упора присев
60	Стойка на лопатках. Мост.	1	Стойка на лопатках. Мост.
61	Закрепление по теме: « Кувырок вперёд, назад»	1	Из упора присев
62	Вводный. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах	1	Техника передвижения на лыжах
63	Совершенствование скользящего шага	1	Лыжи
64	Учет по технике подъема	1	Лыжи
65	Отработка навыков в подъемах и спусках	1	Лыжи
66	Учет по технике подъема	1	Лыжи
67	Развитие выносливости при ходьбе на лыжах	1	Лыжи
68	Совершенствование техники передвижения.	1	Лыжи
69	Совершенствование техники скольжения.	1	Лыжи
70	Формирование умения ходьбы на лыжах	1	Лыжи
71	Формирование умения ходьбы на лыжах	1	Лыжи
72	Контроль прохождения дистанции на лыжах	1	Лыжи
73	Закрепление техники передвижения на лыжах	1	Лыжи
74	Прыжки (в глубину) со скамейки. П/и «Мяч соседу»	1	Техника прыжка
Март, апрель, май			

75	Прыжки (в глубину) со скамейки.	1	Техника прыжка
76	Лазанье по гимнастической стенке. П/и « По местам»	1	Вис спиной к гимнастической стенке, вис согнув ноги.
77-78	Строевые команды. Эстафеты.	2	Строевые команды: «Становись!», «Смирно!», « Равняйсь!», «Вольно!»
79	Бросок и ловля теннисного мяча.	1	Бросок и ловля мяча
80	Закрепление. Бросок и ловля теннисного мяча.	1	Бросок и ловля мяча
81	Игры с теннисным мячом. Метание в цель.	1	Бросок и ловля мяча
82-83	Упражнения на развитие ловкости и внимания. Игра «Салки с мячом»	2	Эстафеты, соревнование, мяч
84	Упражнения на развитие ловкости и внимания.	1	Эстафеты, соревнование
85	Закрепление по теме: «Техника ходьбы и бега»	1	Техника ходьбы и бега
86	Прыжки в длину с места. Эстафеты.	1	Техника прыжка
87	Прыжки через качающуюся скакалку.1		Техника прыжка, скакалка
88	Прыжки через качающуюся скакалку. Подвижные игры.	1	Техника прыжка, скакалка
89	Прыжки через качающуюся скакалку. Подвижные игры.	1	Техника прыжка, скакалка
90-91	Подвижные игры.	2	Эстафеты, соревнование
92	Упражнения на развитие координации движения.	1	Равновесие, скамья
93	Упражнения на развитие координации движения. П./и «Метко в цель»	1	Равновесие, техника броска, мяч
94	Учебные нормативы (тесты)	1	Наклон вперед из положения сед ноги врозь, Бег без учета времени, прыжки со скакалкой за 15 сек.
95	Упражнения на развитие координации движения.	1	Равновесие, мяч, скамья
96	Подтягивание (мальчики -в висе, девочки- вис лёжа).	1	Подтягивание, турник
97	Упражнения для сохранения равновесия. Игра-эстафета с ведением мяча и передачей следующему.	1	Эстафета
98	Упражнения для сохранения равновесия.	1	Равновесие, скамья
99	Учебные нормативы (тесты)	1	Бег 30 м, прыжок в длину с места, метание наб. мяча
100	Прыжки в длину с места.	1	Техника прыжка
101	Учёт по прыжкам в длину с места.	1	Техника прыжка
102	Ведение мяча в шаге.	1	Ведение мяча
103	Ведение мяча в шаге.	1	Ведение мяча

104	Прыжок в длину с места толчком двух ног. Длительный бег.	1	Техника прыжка толчком
105	Прыжок в длину с места толчком двух ног.	1	Техника прыжка
106	Бег на 1000 метров без учёта времени (отдых 3-5 минут) Эстафеты.	1	Эстафеты.
107	Эстафеты.	1	Эстафеты.
108	Бег на 1000 метров без учёта времени (отдых 3-5 минут)	1	Техника длительного бега

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Виды спорта.

Тема 2. Значение занятий физической культурой. Формирование умений и навыков при самостоятельной работе на тренировочных занятиях.

Тема 3. Режим и его значение для ребенка, морально-волевые качества спортсмена. Воспитание лидерских качеств у юных спортсменов.

Тема раздела	Кол-во часов	Планируемые результаты	Корректировка
		Универсальные учебные действия	Предметные знания
Подвижные игры и игры-эстафеты. Подвижные	58	Личностные: внутренняя позиция учащегося; учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу; ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности; Регулятивные планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивать правильность выполнения действия; адекватно	Уметь выполнять правила игры.

игры с элементами спортивных игр.		воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. Коммуникативные: допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновении интересов; строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет; контролировать действия партнёра; использовать речь для регуляции своего действия.	
		Личностные: внутренняя позиция школьника; учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу; ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности; Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и	Уметь передвигаться на лыжах. Знать технику скольжения, подъёма и спуска

Ходьба на лыжах (основные виды движений)	12	условиями её реализации; оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. Коммуникативные: допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет; контролировать действия партнёра; использовать речь для регуляции своего действия.	
		Личностные: учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности; Регулятивные: планировать свои действия; оценивать правильность выполнения действия;	Уметь бросать и ловить мяч (большой и малый), перебрасывать мяч товарищу и ловить мяч.

Упражнения с большими и малыми мячами (основные виды движений)	5	адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату Коммуникативные : допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; формулировать собственное мнение и позицию договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет; контролировать действия партнёра; использовать речь для регуляции своего действия	
Акробатические упражнения (основные виды движений)	4	Выполнять перекат назад из упора присев и перекатом вперед возвращаться в упор присев; уметь лазать по канату. Личностные: учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;	

		Регулятивные планировать свои действия; оценивать правильность выполнения действия;	
Равновесие (основные виды движений)	4	Личностные: учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности; Регулятивные: планировать свои действия; оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок; осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату Коммуникативные : допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; строить понятные для	Уметь держать равновесие

		партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет контролировать действия партнёра; использовать речь для регуляции своего действия.	
Ходьба и бег. Прыжки		Личностные: внутренняя позиция школьника; учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу; ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности; Регулятивные :планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. Коммуникативные: допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; формулировать собственное	Уметь выполнять все изученные команды на построения и перестроения, основные положения и движения руками, ногами, туловищем, головой. Знать и уметь выполнять комплекс утренней гимнастики. Уметь бегать в медленном темпе в течение 2 мин. Уметь прыгать через короткую скакалку на месте с промежуточным прыжком на обеих ногах. Уметь прыгать в длину с места, с разбега и в высоту с прямого разбега, отталкиваясь одной ногой, мягко

(общеразвивающие и строевые упражнения)	14	мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет; контролировать действия партнёра; использовать речь для регуляции своего действия.	приземляясь на обе ноги.
Метание мяча (основные виды движений)	5	Личностные: учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности; Регулятивные: планировать свои действия; оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату Коммуникативные: допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в	Уметь бросать и ловить мяч (большой и малый), перебрасывать мяч товарищу и ловить мяч. Уметь метать мяч в цель и на дальность

		совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет контролировать действия партнёра; использовать речь для регуляции своего действия.	

Учебные нормативы (тесты)

Показатели	**Мальчики Девочки**	**5-6 лет**		
		Стартовый уровень	**Базовый уровень**	**Продвинутый уровень**
Бег 30 м (сек)	Мальчики Девочки	10,0 - 9,7 10,4 - 10,2	9,6 - 8,7 10,1 - 9,2	8,6 - 8,4 9,1 - 8,9
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Мальчики Девочки	82 - 84 74 - 76	85 - 94 77 - 86	95 - 114 87 - 106
Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	Мальчики Девочки	200 - 209 140 - 144	210 - 219 145 - 154	220 - 304 155 - 249
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	Мальчики Девочки	0 + 1-2	+ 1-2 + 3-4	+ 3-6 + 5-8
Шестиминутный бег (м)	Мальчики Девочки	300 200	400 300	600 500

Показатели	**Мальчики Девочки**	**6-7 лет**		
		Стартовый уровень	**Базовый уровень**	**Продвинутый уровень**
Бег 30 м (сек)	Мальчики Девочки	9,6 - 8,7 10,1 - 9,2	8,6 - 8,4 9,1 - 8,9	8,3 - 8,2 8,8 - 8,7
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Мальчики Девочки	85 - 94 77 - 86	95 - 114 87 - 106	115 - 120 107 - 115
Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	Мальчики Девочки	210 - 219 145 - 154	220 - 304 155 - 249	305 - 320 250 - 300
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	Мальчики Девочки	+ 1-2 + 3-4	+ 3-6 + 5-8	+ 7-9 + 9-11
Шестиминутный бег (м)	Мальчики Девочки	400 300	600 500	800 700

4. ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Форма обучения: очная.

Формы организации тренировочного процесса:
тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
текущая, промежуточная аттестация обучающихся.

Наполняемость группы: 10-30 человек.

Режимы учебно-тренировочных занятий:
- в год 108 часов при 36 неделях, 3 часа в неделю.

Продолжительность одного тренировочного занятия: 1 час (1 час – 25 минут для детей 5-6 лет, 1 час – 30 минут для детей 6-7 лет).

Средства обучения

Тренировочные занятия проводятся в оборудованном спортивном зале с использованием следующих средств обучения:

Перечень спортивного инвентаря и оборудования:

Наименование спортивного инвентаря и оборудования	Количество
Гимнастические скамейки	6
Гимнастические лестницы	10
Скакалки	20
Набивные мячи	20
Фитболы	20
Обручи	20
Ленточки малые	20
Кубики	20
Фишки	8
Массажные мячи	20
Теннисные мячи	10
Малые мячи	20
Гимнастические палки	20
Гантели	15

Коврики гимнастические	20
Массажные коврики	20
Гимнастические маты	8
Секундомер	1
Измерительная лента	1
Лыжи	25
Костюмы	8

Перечень технических средств обучения:

Наименование технических средств обучения	Количество
Магнитофон, колонка	1
Видео аппаратура	1
Кассеты, диски, флеш карта с записями музыки, песен, видео материалов	

Перечень учебно- методических материалов:

Наименование учебно- методических материалов *(может также включать перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе)*	Количество
Е.Н. Вареник, С.Г. Кудрявцева, Н.Н. Сергиенко. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет: Планирование и конспекты. – М.: ТЦ Сфера, 2007.	1
Глазырина Л. Д., Лопатик Т. А. Физическая культура. 1-й класс – М., 1998.	1
Иванов В. А. Методика комплексного развития основных двигательных качеств детей 3-7 лет в режиме дошкольных учреждений – Красноярск, 1997.	1
Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 1 класс.- М., ВАКО, 2006.	1
В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Физические упражнения и подвижные игры: Метод. пособие.- М.: НЦ ЭНАС, 2005.	1
В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: Метод. пособие.- М.: НЦ ЭНАС, 2002.	1
Лазарев И.В. Практикум по лёгкой атлетике. 1999 год издательский центр «Академия»	1
М.Ф. Литвинова. Русские народные подвижные игры для детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2003.	1
С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007.	1
Лях В.И. Физическая культура. Учебник для 1-4 кл.- М., Просвещение, 2008	1
Н.Б. Муллаева. Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников: Учебно-методическое пособие – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2006.	1
Овчинникова Т. С., Потапчук А. А. Двигательный игротренинг для дошкольников – СПб., 2002.	1

Овчинникова Т. С. Подвижные игры, физминутки и общеразвивающие упражнения с речью и музыкой в логопедическом детском саду – СПб., 2006.	1
Н.В. Полтавцева. Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми седьмого года жизни. – М.: Просвещение, 2005.	1
А. А. Потапчук, М. Д. Дидур Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений – СПб., 2001.	1
А.И. Пьянзин. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2004	1
Реутский С.В. Физкультурные комплексы, растущие вместе с детьми дома, в детском саду и начальной школе. 2008 год НИИ школьных технологий.	1
М.А. Рунова. Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. – М.: Мозаика-Синтез, 2000.	1
Рунова М. А. Движение день за днём. Двигательная активность – источник здоровья детей. 2007 год Линка – пресс.	1
К.К. Утробина. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Конспекты нетрадиционных занятий и развлечений в спортивном зале. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2003.	1
А.А. Ушаков, И.Ю. Радчич. Легкая атлетика (многоборье) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2005.	1
Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы / Авт.-сост. О.Н. Моргунова. – Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005.	1
Харченко Т.Е. Организация двигательной деятельности детей в детском саду. Издательство «Детство – пресс»	1
Шебеко В. Н., Ермак Н. Н. Физкультурные праздники в детском саду: Творчество в двигательной деятельности дошкольника – М., 2000.	1
Интернет-ресурсы	
http://www.minsport.gov.ru/ - Министерство спорта Российской Федерации	
http://www.mon.gov.ru/ - Министерство образования и науки Российской Федерации	
http://www.window.edu.ru/ - информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»	
http://www.rusathletics.com/ - Федерация лёгкой атлетики России	

5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Ожидаемые результаты 1 года обучения:

Стартовый уровень:

1. Развитие физической подготовленности детей, формирование начальных навыков здорового и безопасного образа жизни;
2. Обучающиеся научатся выполнять упражнения, предназначенные для повышения основных физических качеств.

Базовый уровень:

1. Совершенствование физической подготовленности детей, сформированность начальных навыков здорового и безопасного образа жизни;
2. Обучающиеся научатся выполнять упражнения, предназначенные для повышения основных физических качеств;
3. Овладеют техникой базовых упражнений легкой атлетики.

Продвинутый уровень:

1. Совершенствование физической подготовленности детей, сформированность начальных навыков здорового и безопасного образа жизни;
2. Обучающиеся научатся выполнять упражнения, предназначенные для повышения основных физических качеств;
3. Овладеют техникой базовых упражнений легкой атлетики.
4. Приобретут интерес к систематическим занятиям спортом;
5. Улучшат свои показатели в упражнениях, развивающих физические качества;
6. Приобретут интерес к занятиям спортом.

Ожидаемые результаты 2 года обучения:

Стартовый уровень:

1. Совершенствование физической подготовленности детей, сформированность начальных навыков здорового и безопасного образа жизни;
2. Обучающиеся научатся выполнять упражнения, предназначенные для повышения основных физических качеств;
3. Овладеют техникой базовых упражнений легкой атлетики.

Базовый уровень:

1.Совершенствование физической подготовленности детей, сформированность начальных навыков здорового и безопасного образа жизни;

2. Обучающиеся научатся выполнять упражнения, предназначенные для повышения основных физических качеств;

3. Овладеют техникой базовых упражнений легкой атлетики.

4. Приобретут интерес к систематическим занятиям спортом;

5. Улучшит свои показатели в упражнениях, развивающих физические качества;

6. Приобретут интерес к занятиям спортом.

Продвинутый уровень:

1.Совершенствование физической подготовленности детей, сформированность начальных навыков здорового и безопасного образа жизни;

2. Обучающиеся научатся выполнять упражнения, предназначенные для повышения основных физических качеств;

3. Овладеют техникой базовых упражнений легкой атлетики.

4. Приобретут интерес к систематическим занятиям спортом;

5. Улучшат свои показатели в упражнениях, развивающих физические качества;

6. Приобретут интерес к занятиям спортом.

7. Будет обеспечено стабильное участие детей в спортивно-массовых мероприятиях, в том числе и городского уровня.

Личностными результатами являются следующие умения: - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях, проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами являются следующие умения: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта, обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятия физической культурой, организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий, планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; видеть красоту

движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами являются следующие умения: планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры, представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития, организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения, характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий, взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований, подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений, выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности, выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

6. СИСТЕМА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Система оценки результатов освоения программы включает в себя осуществление:

текущей аттестации обучающихся,

промежуточной аттестации обучающихся.

Порядок проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся устанавливается локальным нормативным актом образовательной организации.

Текущая и промежуточная аттестации проводятся с использованием оценочных материалов, разработанных образовательной организацией самостоятельно (см. стр. 20 Учебные нормативы (тесты)).

По результатам освоения образовательной программы выдается документ об обучении в соответствии с локальным нормативным актом образовательной организации, регламентирующим порядок выдачи и форму документа об обучении – «Свидетельство».

Формами текущей аттестации являются:

- ✓ Осеннее (сентябрь) тестирование по учебным нормативам для всех групп учащихся. Учебные нормативы отражают показатели только общей физической подготовленности.
- ✓ Выполнение учебно-тематического плана.
- ✓ Участие в соревнованиях различного уровня.
- ✓ Личностные достижения учащихся на текущих занятиях, контрольных стартах, товарищеских играх и других формах обучения.

Формами промежуточной аттестации являются:

1. Весеннее (апрель, май) тестирование по учебным нормативам для всех групп учащихся. Учебные нормативы отражают показатели только общей физической подготовленности.
2. Участие в соревнованиях различного уровня.
3. Динамика личностных достижений учащихся на соревнованиях различного уровня.

Спортивные мероприятия и соревнования по легкой атлетике осуществляются, согласно утвержденного Календарного плана спортивно-массовых мероприятий МАУДО «Киришская СШ».

Приложение

Календарный учебный график

Возраст обучающихся	с 5 до 7 лет
Начало учебного года	✓ для обучающихся второго и последующих лет обучения - 01 сентября 2023 г.; ✓ формирование учебных групп первого года обучения для зачисления в спортивную школу с 01 сентября по 01 октября 2023 г.
Продолжительность учебного года по этапам обучения	Спортивно-оздоровительный этап обучения: 36 недель, окончание 31 мая 2024 г. Каникулы с 1 июня по 31 августа 2024 г., а так же с 01 января по 08 января 2024 г.
Праздничные дни	6 ноября 2023 г. 23 февраля 2024 г. 8 марта 2024 г. 29 апреля-1 мая 2024 г. 9-10 мая 2024 г.
Продолжительность учебной недели	Пятидневная рабочая неделя, с двумя выходными днями.
Режим работы учебных занятий	Учебные занятия проводятся с 8.00 часов до 20.00 часов.
Длительность учебно-тренировочного занятия	Продолжительность занятий для обучающихся 5-7 лет на базе МДОУ: в старшей группе-25 минут (академический час); в подготовительной группе — 30 минут (академический час). Режим занятий в группах разрабатывается тренером-преподавателем и утверждается директором СШ.
Основные формы образовательного процесса	4. Групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; 5. Тестирование и медицинский контроль; 6. Участие в соревнованиях, спортивных праздниках; 7. Зачёты, контрольные старты и другие методы современных средств обучения; 8. Инструктажи и тренинги по технике безопасности.
Контроль за текущей успеваемостью и промежуточная аттестация	Осуществление текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся проводится в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля, текущей успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в МАУДО «Киришская спортивная школа».
Календари и Положения спортивно-массовых	Календарный план спортивно-массовых мероприятий МАУДО «Киришская СШ» на 2023 г.

мероприятий	
Продолжительность летнего оздоровительного периода	с 01 июня по 31 августа 2024 г.