Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Надтеречный Дом детско-юношеского туризма и экскурсий».

Принята на заседании
педагогического совета
от « 25 » 08 2026г.
Протокол № 1

Утверждена:
Директор_____Т.С. Кадиева
Приказ № 5 от
« 02 » 09 2026г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа объединения «Спортивный калейдоскоп»

Направленность программы: физкультурно- спортивная
Уровень: стартовый.

Возраст обучающихся: 12- 16 лет
Срок реализации программы: 1 год.

Составитель:Муртазалиев Идрис Юсаевич
педагог дополнительного образования.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00D485B8190634ABE9EA2C314F0398EE46
Владелец: Кадиева Тоита Сайдиевна
Действителен: с 09.10.2025 до 02.01.2027

с.п.Знаменское

2026г.

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в МБУ ДО «Надтеречный ДДЮТ и Э»

Эксперт Сулейманова Я.Я. от «03» 09 2026г.

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. 4 -7 стр.
1.1. Нормативно-правовые основы разработки дополнительных общеобразовательных программ.----------4
1.2. Направленность программы.----------4
1.3. Уровень освоения программы.----------4
1.4. Актуальность программы.----------5
1.5. Отличительные особенности.----------5
1.6. Цель и задачи программы.----------6
1.7. Категория учащихся. ----------6
1.8. Сроки реализации и объем программы. ----------6
1.9. Формы организации образ. деятельности и режим занятий.----------6
1.10. Планируемые результаты и способы их проверки.----------7

Раздел 2. Содержание программы. - 9 -15 стр.

2.1. Учебный план.----------8-13
2.2. Содержание учебного плана.----------14-15

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы. - 16 стр.

3.1.Методы и формы отслеживания результативности обучения и воспитания.----------16

3.2**.** Критерии оценки достижения планируемых результатов программы.----------16

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы. - 17 стр.

4.1. Материально-техническое обеспечение программы.----------17
4.2. Кадровое обеспечение программы.----------17
4.3. Учебно-методическое обеспечение. ----------17
Список литературы (для педагога, для учащихся)----------18 стр.

Приложение 1. Календарный учебный график.
Приложение 2. Оценочные материалы .

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный калейдоскоп» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (с изменениями на 2025 г.);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (ред. от 15.01.2026);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 N 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (вместе с «СП 2.4.4283-26. Санитарные правила…») (Зарегистрировано в Минюсте России 02.06.2026 N 86855)
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденной приказом Минпросвещения России от 3 сентября 2019 года № 467.

1.1.Направленность. Программа «Спортивный калейдоскоп» - имеет физкультурно – спортивную направленность. Физическая подготовка имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества - выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности - в трудовой деятельности. Во время занятий физической подготовкой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономического передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений.

1.2. Уровень освоения программы: базовый.

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

1.3.Актуальность и новизна программы.
Актуальность данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации.

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.
В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности учреждения.
Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:
• несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
• перегрузка учебных программ;
• ухудшение экологической обстановки;
• недостаточное или несбалансированное питание;
• стрессовые воздействия;
• распространение нездоровых привычек.
В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в школе с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся.Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.
ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.
ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.
ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.
Новизна Новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

1.4.Отличительная особенность.
Данная программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «ОФП», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

1.5. Категория учащихся. Обучающиеся 12 - 16 лет. Набор детей в группы проводится без предварительного отбора. Программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей и направлена на подготовку к более сложным движениям и физической нагрузке, укрепления всех мышц, которые способствуют координации движений. Количество обучающихся в группе 15 человек.

1.6. Срок реализации и объем программы. Срок реализации программы-1 год. Объем программы-144ч.

1.7. Форма обучения:
- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую и практическую части;
- занятия оздоровительной направленности;
- эстафеты;
- соревнования

Особенности организации образовательной деятельности.
Группы формируются из обучающихся одного возраста, годных по состоянию здоровья. Обучение начинается с начала сентября. Программу реализует педагог дополнительного образования.

1.8. Цель и задачи программы

Цель программы: овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах.

Задачи программы:

Обучающие:

-Обучение технических и тактических приёмов спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики с элементами акробатики;
- Обучение простейшим организационным навыкам, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту**:**
- Обучение основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения.

Развивающие:

- Создание представлений об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;

- Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;
- Укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;

Воспитательные:

- Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно – игровой деятельности;
- Воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно.

1.9. Планируемые результаты

знать:
− комплексы общеразвивающих упражнений;
− основные правила подвижных и спортивных игр;
− правила соревнований по легкой атлетике;
− особенности развития физических способностей на занятиях.
уметь:
− выполнять бег на короткие и длинные дистанции на время;
− выполнять прыжок в длину с места;
− выполнять кросс без учета времени;
− выполнять поднимание туловища за 30 сек;
− выполнять общеразвивающие упражнения;
− выполнять базовые элементы спортивных игр.

Личностные результаты:

- принятие принципов здорового образа жизни;
- стремление к позитивному общению друг с другом;
- умение работать в команде;
- такие качества как - дисциплинированность и активность, взаимопомощь, взаимовыручка;
- любовь к малой Родине.
- потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила и законы туристической деятельности;
- ответственное отношение к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

Содержание программы.
Учебно-тематический план на 2026 / 2027 учебный год

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы, аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	**Раздел 1. Техника безопасности.**	**6**	**4**	**2**	наблюдение
	Тема 1.1. Вводное занятие.	2	2		устный опрос
	Тема 1.2. Правила техники безопасности при проведении занятий по физической культуре.	2	2		наблюд.

	Тема 1.3. Правила техники безопасности при проведении занятий на улице. Комплекс общеразвивающих упражнений.	2		2	показ, наблю-дение
2	**Раздел 2. Легкая атлетика.**	**30**	**2**	**28**	**соревнования**
	Тема 2.1. Углубленное изучение техники бега, прыжковой техники, техники метания. Техника вхождения в поворот, финиширования.	**2**	2		наблюдение
	Тема 2.2. Бег на короткие и длинные дистанции. Бег, комплекс общеразвивающих упражнений.	**2**		2	наблюдение
	Тема 2.3. Кросс, многоскоки. Бег. Комплекс общеразвивающих упражнений. Прыжковые упражнения.	**2**		2	наблюдение
	Тема 2.4. Упражнения со скакалками, с набивными мячами.	**2**		2	
	Тема 2.5. Бег в чередовании с ходьбой. Круговая тренировка.	**2**		2	наблюд.
	Тема 2.6. Беседа об особенностях развития физических способностей на занятиях.Упражнения в парах.Кросс.Футбол.	**4**		4	наблюдение
	Тема 2.7. Бег.Старты из различных положений.	**4**		4	показ, наблюдение

	Тема 2.8. Техника безопасности в гимнастике. Способы страховки	**2**		2	показ, наблюдение
	Тема 2.9. Игра «Кто быстрее» акробатические упражнения.	**2**		2	игра
	Тема 2.10. Бег. Упражнения с гимнастическим и скамейками. Силовые упражнения.	**2**		2	наблюдение
	Тема 2.11. Акробатические упражнения. Игра «Метко в цель».	**2**		2	игра
	Тема 2.12. Прыжковые упражнения. Пионербол.	**2**		2	наблюдение
	Тема 2.13. Акробатическая комбинация. Игра « Метко в цель».	**2**		2	соревнование
3	**Раздел 3.** **Общая физическая подготовка.** **Тема 3.1.** Кросс, многоскоки. Комплекс общеразвивающих упражнений.	**34** **2**	**2**	**32** 2	соревнования наблюдение
	Тема 3.2. Бег.Прыжковые упражнения.Упражнения с набивными мячами.	**4**		4	наблюдение
	Тема 3.3. Упражнения со скалками. Упражнения с гимнастическими скамейками.	**4**		4	наблюдение
	Тема 3.4. Правила игры в баскетбол. История баскетбола.	**2**	2		устный опрос, наблюдение
	Тема 3.5. Кросс, многоскоки. Силовая тренировка.	**2**		2	наблюдение

	Тема 3.6. Бег .Комплекс общеразвивающих упражнений. Прыжковые упражнения.	**2**		2	наблюдение
	Тема 3.7. Бег. на короткие дистанции. История футбола. Правила игры в футбол.	**4**		4	наблюдение
	Тема 3.8. Эстафеты с элементами футбола. Футбол.	**4**		4	наблюдение
	Тема 3.9. Круговая тренировка.	**2**		2	наблюдение
	Тема 3.10. Акробатические упражнения. Игра «Метко в цель».	**2**		2	игра
	Тема 3.11. Бег чередовании с ходьбой Пионер бол. Упражнения со скалками.	**2**		2	наблюдение
	Тема 3.12. Бег. Эстафеты. Комплекс общеразвивающих упражнений.	**4**		4	наблюдение
4	**Раздел 4. Специальная подготовка.**	**16**	**0**	**16**	**соревнования**
	Тема 4.1. Спецбеговые упражнения. Круговая тренировка. Акробатич. комбинация. Игра «Два мороза».	**4**		4	игра, в группах
	Тема 4.2. Бег, старты из различных положений.	**2**		2	наблюдение
	Тема 4.3. Бег, старты из различных положений.	**2**		2	наблюдение
	Тема 4.4. Бег на длинные дистанции.	**2**		2	наблюд.
	Тема 4.5. Бег. Метание теннисного мяча. Низкий, высокий старт.	**2**		2	показ, наблюдение

	Тема 4.6. Бег Упражнения на шведской стенке.	**2**		2	наблюдение
	Тема 4.7. Силовая тренировка.	**2**		2	соревнов.
5	**Раздел 5. Гимнастика с элемен-тами акробатики.**	**16**	**0**	**16**	**наблюдение**
	Тема 5.1. Круговая тренировка с набивными мячами.	**4**		4	наблюдение
	Тема 5.2. Баскетбол. Комплекс общеразвивающих упражнений	**2**		2	наблюдение
	Тема 5.3. Футбол. Эстафеты с элементами футбола.	**4**		4	наблюдение
	Тема 5.4. Упражнения с гимнастическим и скамейками.	**4**		4	наблюдение
	Тема 5.5. Силовая тренировка. Прыжковые упражнения.	**2**		2	наблюдение
6	**Раздел 6. Подвижные игры.**	**18**	**0**	**18**	**соревнования**
	Тема 6.1. Бег. Эстафеты. Круговая тренировка. Личная гигиена.	**2**		2	наблюд.
	Тема 6.2. Бег на длинные дистанции.	**4**		4	наблюд.
	Тема 6.3. Бег. Метание теннисного мяча, старты из различных положений.	**2**		2	показ, наблюд.
	Тема 6.4. Комплекс общеразвивающизх упражнений. Игра « Пятнашки».	**4**		4	игра
	Тема 6.5. Пионербол. Упражнения с набивными мячами	**2**		2	наблюдение
	Тема 6.6. Бег на длинные дистанции.	**2**		2	наблюд.

	Тема 6.7. Бег, комплекс общеразвивающих упражнений. Круговая тренировка.	**2**		2	соревнов
7	**Раздел 7. Спортивные игры.**	**18**	**0**	**18**	**соревнования**
	Тема 7.1. Бег, старты из различных положений. Метание теннисного мяча.	**2**		2	наблюд.
	Тема 7.2. Баскетбол. Комплекс общеразвивающих упражнений.	**2**		2	наблюдение
	Тема 7.3. Кросс.Упражнения в парах.	**2**		2	наблюдение
	Тема 7.4. Баскетбол.Эстафеты с элементами баскетбола.	**2**		2	игра
	Тема 7.5. Бег в чередовании с ходьбой.Круговая тренировка.			2	наблюдение
	Тема 7.6. Бег.Спецбеговые упражнения.История Олимпийских игр.	**2**		2	наблюдение
	Тема 7.7. Бег на короткие дистанции 30, 60м с низкого старта.	**4**		4	наблюдение
	Тема 7.8. Прыжок в длину с места, с разбега. Многоскоки.	**2**		2	соревнован.
8	**Раздел 8.Тестовые испытания.**	**10**	**0**	**10**	**соревнования**
	Тема 8.1. Кросс 3 км.	**2**		**2**	наблюд.
	Тема 8.2. Отжимания, подтягивания, пресс.	**2**		2	наблюд.
	Тема 8.3. Элементы спортивных игр(стойки, перемещения, передача мяча).	**2**		2	игра

	Тема 8.4. Бег. Эстафеты. Круговая тренировка. **Тема 8.5.**	**2**		2	игра
	Самостоятельный выбор подвижных игр и проведение.	**2**		2	тестирование
Итого:		**144**	**8**	**136**	

2.2.Содержание программы

Тема 1. Техника безопасности. Вводное занятие - 6ч.

Теория: Инструктаж техники безопасности при проведении секционных занятий. Правила техники безопасности при проведении занятий на улице. Комплекс общеразвивающих упражнений.

Тема 2. Легкая атлетика – 30ч.

Теория: Углубленное изучение техники бега, прыжковой техники, техники метания. Техника вхождения в поворот, финиширования. Беседа об особенностях развития физических способностей на занятиях.Упражнения в парах.Кросс.Футбол. Техника безопасности в гимнастике. Способы страховки

Практика: Бег на короткие и длинные дистанции, кроссовая подготовка, прыжковые упражнения, метание мяча на дальность и в цель. Кросс, многоскоки. Бег. Комплекс общеразвивающих упражнений. Прыжковые упражнения. Упражнения со скакалками, с набивными мячами. Бег в чередовании с ходьбой. Круговая тренировка. Бег. Старты из различных положений. Игра «Кто быстрее» акробатические упражнения. Бег. Упражнения с гимнастическим снарядом и скамейками. Силовые упражнения. Акробатические упражнения. Игра «Метко в цель». Прыжковые упражнения. Пионербол. Акробатическая комбинация. Игра « Метко в цель».

Тема 3. Общая физическая подготовка -34ч.

Теория. Правила игры в баскетбол. История баскетбола. История футбола.

Практика. Кросс, многоскоки. Комплекс общеразвивающих упражнений. Бег.Прыжковые упражнения.Упражнения с набивными мячами. Упражнения со скалками. Упражнения с гимнастическими скамейками. Кросс, многоскоки. Силовая тренировка. Бег .Комплекс общеразвивающих упражнений. Прыжковые упражнения.. . Правила игры в футбол. Эстафеты с элементами футбола. Футбол. Круговая тренировка. Акробатические

упражнения. Игра « Метко в цель». Бег чередовании с ходьбой Пионер бол. Упражнения со скалками. Бег. Эстафеты. Комплекс общеразвивающих упражнений.

Тема 4. Специальная подготовка -16ч.

Практика. Спецбеговые упражнения. Круговая тренировка. Акробатическая комбинация. Игра «Два мороза». Бег, старты из различных положений. Бег на длинные дистанции. Бег. Метание теннисного мяча. Низкий, высокий старт. Силовая тренировка.

Тема 5. Гимнастика с элементами акробатики – 16ч.

Теория: Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д. Круговая тренировка с набивными мячами. Баскетбол. Комплекс общеразвивающих упражнений. Футбол. Эстафеты с элементами футбола. Упражнения с гимнастическим и скамейками. Акробатическая комбинация. Игра «Салки». Силовая тренировка. Прыжковые упражнения. Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание.Силовые упражнения.

Тема 6. Подвижные игры- 18ч.

Теория: Правила игры.

Практика: Комплекс общеразвивающизх упражнений. Игра « Пятнашки». Бег на длинные дистанции. Бег. Метание теннисного мяча, старты из различных положений. Пионербол.Упражнения с набивными мячами. Бег.Эстафеты.Круговая тренировка.Личная гигиена. Бег, комплекс общеразвивающих упражнений. Круговая тренировка.
Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

Тема 7. Спортивные игры -18ч.

Теория: Правила игры. Техника передвижения, техника защиты и нападения. История Олимпийских игр.

Практика: Баскетбол. Комплекс общеразвивающих упражнений. Баскетбол.Эстафеты с элементами баскетбола. Баскетбол, пионербол, футбол. Бег.Спецбеговые упражнения. Бег на короткие дистанции 30, 60м с низкого старта. Прыжок в длину с места, с разбега. Многоскоки. Бег, старты из различных положений. Метание теннисного мяча.

Тема 8. Тестовые испытания. Кросс 1 км. Отжимания, подтягивания, пресс. Элементы спортивных игр(стойки, перемещения, передача мяча). Бег. Эстафеты. Круговая тренировка. Самостоятельный выбор подвижных игр и проведение.
− выполнять базовые элементы спортивных игр.

3. Формы аттестации и оценочные материалы.

2.4. Оценочные материалы

Контрольные нормативы для обучающихся

№ п/п	Контрольные упражнения	Мальчики, девочки		
1	Бег 30м с низкого старта	5,7 6,3	5,5 5,7	5,1 5,3
2	Бег 60 м с низкого старта	10,9 11,2	10,4 10,7	9,8 10,2
3	Прыжок в длину с места (см)	140 130	150 140	170 150
4	Кросс 1,5км	8,20 8,55	8,00 8,29	6,5 7,14
5	Прыжок в длину с разбега	210 190	225 200	285 250
6	Поднятие туловища из положения лежа за 60 с	27 24	32 27	42 36
7	Отжимания	10 5	13 7	22 13

Аттестация обучающихся проходит 1 раз в год в форме школьных соревнований. Аттестация подтверждается грамотами за участие в спортивных мероприятиях.

Формы контроля освоения образовательной программы

-входящий

- текущий: наблюдение, тестирование.

- итоговый: соревнования.

Контрольные испытания:
1.Бег 30, 60 м на скорость. Упражнение выполняется в парах на беговой дорожке с низкого старта.
2.1. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек. Упражнение начинать из положения сидя, ногами упираться в мат / ноги не держать/, руки за головой. По сигналу туловище опустить на мат, голову, лопатки положить на мат. Поднимая туловище локтями коснуться коленей. Стопы от пола не отрывать.
2.2. Отжимания. Выполняется без учета времени. Руки на ширине плеч. Сгибание происходит до прикосновения с кубиком.
3.1. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемою при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.
3.2. Прыжок в длину с разбега. Выполняется разбег 8-10 шагов и отталкивание от планки. Из трех попыток учитывается лучший результат.
3.3. Многоскоки – прыжки, которые выполняются попеременно с одной ноги на другую. Всего 8 прыжков.
4. Кросс 3 км. Бег выполняется в группе без учета времени.
5. Акробатическая комбинация. Выполняется на гимнастических матах. Кувырок, стойка на лопатках, ласточка, мост, кувырок назад.
6. Подвижные игры. Выбор подвижной игры и самостоятельное ее проведение.
7. Спортивные игры. Ведение баскетбольного, футбольного мяча. Передача мяча в парах. Бросок в баскетбольное кольцо, удар по воротам, бросок мяча через сетку.

4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.

4.1.**Материально-техническое обеспечение программы.**

Спортивный зал, легкоатлетическая дорожка. Мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, набивные, скакалки, гимнастические скамейки, баскетбольные кольца, волейбольная сетка, футбольные ворота, гимнастические маты, шведская стенка.

4.2. Кадровое обеспечение программы: программа реализуется педагогом дополнительного образования, уровень подготовки соответствует профессиональным стандартам.

4.3.Учебно-методическое обеспечение.

На занятиях в зависимости от содержания используются следующие методы обучения:
словесный (рассказ, объяснение, беседа);
игровой, объяснительно-иллюстративный (слушание, сравнение, запоминание);
практический (упражнения)
наглядный (показ видеофильмов, презентация);
репродуктивный (повторение за педагогом);

Педагогические технологии
Образовательная деятельность организована в форме теоретических и практических занятий, включающих групповую работу, работу в парах, монолог-диалог, контроль качества знаний.

Модель учебного занятия представляет собой последовательность этапов в процессе усвоения знаний обучающимися, построенных на смене
видов деятельности: восприятие, осмысление, запоминание, применение.
Дидактические материалы включают задания, упражнения.

Список литературы.

Для педагога:

1. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта. 2000.
2. Железняк Н.Ч. Физкультура для старших школьников: играем, тренируемся, развиваемся: пособие для педагогов и руководителей учреждений. Мозырь: ООО ИД «Белый Ветер», 2008 г.
3. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: Практическое руководство для тренера.- М.: Советский спорт, 2007. 404 с.
4. Никитушкин В.Г., Губа В.П., Гапаев В.И. Легкая атлетика: Учебное пособие для общеобразовательных школ. - М.,2005.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать/ Н.Г. Озолин. (Профессия – тренер). М.: Астрель: АСТ, 2006. 863 с. –
6. Журналы «Легкая атлетика», «Теория и практика физической культуры», «Физкультура в школе», 2008.
7. Ломан В. Бег, прыжки, метания. – М.: ФиС, 2005..
8. Куприянов А.А. Журнал учета работы тренера-преподавателя. - М.: «Советский спорт», 2010.
9. В.Б. Зеличенок, В.Г. Никитушкин. Критерии отбора в легкой атлетике. 2000.
10. А.Л. Попов . Спортивная психология. 2000.
11. В.И. Дубровский. Массаж при травмах и заболеваниях у спортсменов.

Для обучающегося:

1. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2008г.
2. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2009г
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2007.
4. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М. :Дрофа, 2008. С. – 3312003.
5. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М.2011г

Для детей и родителей:

6. Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры.- М.: «Физкультура и спорт». «Спорт Академ Пресс», 2008.
7. А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. - М.: «Советский спорт», 2010.
8. В.М. Маслаков, Е. П. Врублевский, О.М. Мирзоев. Эстафетный бег: история, техника, обучение, тренировка. - М.: «Олимпия», 2009.

Приложение

Календарный учебный график.

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведе-ния	Форма конт-роля
1	**октябрь**			беседа	2	Вводное занятие.		устный опрос
2				занятие. лекция	2	Правила техники безопасности при проведении занятий по физической культуре.		наблю-дение
3				практич. занятие	2	Правила техники безопасности при проведении занятий на улице. Комплекс общеразвивающих упражнений.		показ, наблю-дение
Легкая атлетика-30								
4				теория	2	Углубленное изучение техники бега, прыжковой техники, техники метания. Техника вхождения в поворот, финиширования.		наблю-дение
5				практич. занятие	2	Бег на короткие и длинные дистанции. Бег, комплекс общеразвивающих упражнений.		наблю-дение
6				практич. занятие	2	Кросс, многоскоки. Бег. Комплекс общеразвивающих упражнений. Прыжковые упражнения.		наблю-дение
7				практич. занятие	2	Упражнения со скакалками, с набивными мячами.		наблю-дение
8				практич. занятие	2	Бег в чередовании с ходьбой. Круговая тренировка.		наблю-дение
9	**ноябрь**			практич. занятие	4	Беседа об особенностях развития физических способностей на занятиях. Упражнения в парах. Кросс. Футбол.		наблю-дение
10				практич. занятие	4	Бег. Старты из различных положений.		показ, наблю-дение

11				практич. занятие	2	Техника безопасности в гимнастике. Способы страховки		показ, наблю-дение
12				практич. занятие	2	Игра «Кто быстрее» акробатические упражнения.		игра
13				практич. занятие	2	Бег. Упражнения с гимнастическим и скамейками. Силовые упражнения.		наблю-дение
14				практич. занятие	2	Акробатические упражнения. Игра «Метко в цель».		игра
15	**декабрь**			практич. занятие	2	Прыжковые упражнения. Пионербол.		наблю-дение
16				практич. занятие	2	Акробатическая комбинация. Игра « Метко в цель».		соревно вания
					Общая физическая подготовка – 34			
17				практич. занятие	2	Кросс, многоскоки. Комплекс общеразвивающих упражнений.		наблю-дение
18				практич. занятие	4	Бег.Прыжковые упражнения.Упражнения с набивными мячами.		наблю-дение
19				практич. занятие	4	Упражнения со скалками. Упражнения с гимнастическими скамейками.		наблю-дение
20				лекция, практич. занятие	2	Правила игры в баскетбол. История баскетбола.		устный опрос, наблю-дение
21	**январь**			практич. занятие	2	Кросс, многоскоки. Силовая тренировка.		наблю-дение
22				практич. занятие	2	Бег .Комплекс общеразвивающих упражнений. Прыжковые упражнения..		наблю-дение
23				практич. занятие	4	Бег. на короткие дистанции. История футбола. Правила игры в футбол.		наблю-дение
24				практич. занятие	4	Эстафеты с элементами футбола. Футбол.		наблю-дение
25				практич. занятие	2	Круговая тренировка.		наблю-дение
26				практич. занятие	2	Акробатические упражнения. Игра « Метко в цель».		игра
27	**февраль**			практич. занятие	2	Бег чередовании с ходьбой Пионер бол. Упражнения со скалками.		наблю-дение

28				практич. занятие	4	Бег. Эстафеты. Комплекс общеразвивающих упражнений.		наблю-дение
Специальная подготовка -16ч.								
29				практич. занятие	4	Спецбеговые упражнения. Круговая тренировка. Акробатическая комбинация. Игра «Два мороза».		игра, в группах
30				практич. занятие	2	Бег, старты из различных положений.		наблю-дение
31				практич. занятие	2	Бег, старты из различных положений.		наблю-дение
32				практич. занятие	2	Бег на длинные дистанции.		наблюд.
33	**март**			практич. занятие	2	Бег. Метание теннисного мяча. Низкий, высокий старт.		показ, наблю-дение
34				практич. занятие	2	Бег. Упражнения на шведской стенке.		наблю-дение
35				практич. занятие	2	Силовая тренировка.		соревно вания
Гимнастика с элементами акробатики -16ч.								
36				практич. занятие	2	Круговая тренировка с набивными мячами.		наблю-дение
37				практич. занятие	2	Баскетбол. Комплекс общеразвивающих упражнений.		наблю-дение
38				практич. занятие	4	Футбол. Эстафеты с элементами футбола.		наблю-дение
39				практич. занятие	2	Упражнения с гимнастическим и скамейками.		наблю-дение
40	**апрель**			практич. занятие	2	Силовая тренировка. Прыжковые упражнения.		наблю дение
Подвижные игры -18ч.								
41				практич. занятие	2	Бег. Эстафеты. Круговая тренировка. Личная гигиена.		наблюд.
42				практич. занятие	4	Бег на длинные дистанции.		наблюд.
43				практич. занятие	2	Бег. Метание теннисного мяча, старты из различных положений.		показ, наблюд.
44				практич. занятие	4	Комплекс общеразвивающизх упражнений. Игра « Пятнашки».		игра
45				практич. занятие	2	Пионербол.Упражнения с набивными мячами		наблю-дение

54	**май**			практич. занятие	4	Бег на короткие дистанции 30, 60м с низкого старта.		наблюд.
55				практич. занятие	2	Прыжок в длину с места, с разбега. Многоскоки.		соревнования
Тестовые испытания- 10ч.								
56				практич. занятие	2	Кросс 3 км.		наблюд.
57				практич. занятие	2	Отжимания, подтягивания, пресс.		наблюд.
58				практич. занятие	2	Элементы спортивных игр(стойки, перемещения, передача мяча).		игра
59				практич. занятие	2	Бег. Эстафеты. Круговая тренировка.		игра
60				практ.	2	Самостоятельный выбор подвижных игр и проведение.		тестирование