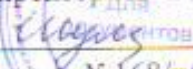


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 19 с углубленным изучением отдельных предметов»

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1 от 29.08.2023

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СШ №19 с УИОП  
 О.В.Шумагина  
Приказ №168/п от 29 августа 2023 года



## Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика»

1-9 классы  
Срок реализации: 3 года

Учитель: Чугунова М.А.

г. Заволжье  
2023-2024

## 1. Пояснительная записка

**Актуальность программы** состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление обучающихся. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта волейбол в нашей стране.

**Направленность программы** – физкультурно-оздоровительная, не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие обучающихся, их способностей, которые позволят осваивать волейбольные навыки.

**Отличительная особенность программы.** Программа предоставляет возможность всем желающим, достигшим 8 - летнего возраста, получить социальную практику общения в коллективе, стимулирует к дальнейшему совершенствованию физической и интеллектуальной сферы. Программа так же предоставляет возможность детям, ранее занимавшимся волейболом в спортивных школах, и по каким-либо причинам, прекратившим занятия, но сохранившим интерес к предмету образовательной деятельности, продолжить обучение.

**Педагогическая целесообразность программы** проявляется в том, что в объединении особое внимание уделяется формированию личных свойств характера обучающихся. Эти свойства хотя и базируются нервной системой, изменяются физкультурно – спортивной направленностью в специально-организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью своего воспитательного процесса. В своей реализации программы решают не только усвоение ребенком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализация усвоенных знаний и представлений в поведении, помогает в решении задач здоровьесбережения. Физические упражнения развивают такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует динамичному выполнению учебной программы.

### **Психологические возрастные особенности**

Не вызывает сомнений тот факт, что в развитии психических качеств юных спортсменов наблюдаются определенные этапы преимущественного развития («сензитивные периоды»), характерны для конкретного качества.

В возрасте 10 лет начинается формирование устойчивых мотивов к физической активности. В этот период такие мотивы еще не перерастают в стойкие и осознанные интересы к спортивным занятиям.

Эмоциональный фактор остается ведущим для приобщения к ним, но вместе с тем, привычки, регламентирующие систематичные занятия физическими упражнениями, уже могут быть достаточно устойчивыми.

В период с 8 до 11 видимых изменений в пространственной ориентировке не наблюдается, то обнаруживается качественный скачок в период 12-13 лет.

В последующие годы показатели пространственной ориентировки достигают уровня взрослых людей.

К 14-16 годам завершается формирование большинства психомоторных качеств, особенно связанных с быстротой и точностью двигательных реакций, по существу завершается интенсивное функциональное развитие центральной нервной системы.

**Общей целью программы является:** создание условий для массового привлечения детей к занятиям физкультурой и спортом. Воспитание гармоничной, социально-активной личности.

**Задачи программы:**

1. Укрепление здоровья и закаливание организма.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее и гармоничное развитие физических способностей.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости).
5. Привитие навыков соревновательной деятельности.
6. Формирование дружеских отношений внутри коллектива.

В программе снижен уровень требований к выполнению контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом, создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно учебный материал программы оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов обучающихся (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств.

Систематические занятия и двигательная активность благотворно сказываются на физическом развитии учащихся, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

**Объем и срок освоения программы**

Общий объем учебного плана составляет 324 часов, который должен быть выполнен полностью за три года обучения. Занятия проводятся с сентября по май.

Минимальный возраст для зачисления на обучение по данной программе – 8 лет. Срок обучения по программе - 3 года.

### **Наполняемость групп и режим занятий**

Количество занимающихся в группе – до 20 человек, согласно нормам СанПиН.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 1 часу. Продолжительность одного занятия не должна превышать двух академических часов.

Формы занятий: - групповые, индивидуальные, дистанционные.

### **Ожидаемый результат реализации программы:**

- формирование знаний, умений и навыков по программе.
- вовлечение обучающихся в систему регулярных занятий.

### **Нормативно – методические и правовые документы**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации №996-р от 29 мая 2015 года;

3. Концепция развития дополнительного образования детей. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р;

4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 года №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

5. Письмо Министерства образования Нижегородской области от 30.05.2014 №316-01-100-1674/14 «Методические рекомендации по разработке образовательной программы образовательной организации дополнительного образования».

6. Методическое письмо о структуре дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей программы (к экспертизе в НМЭС ГБОУ ДПО НИРО)/ГБОУ ДПО «Нижегородский институт развития образования».

Указ губернатора Нижегородской области п. 5.9. от 13 марта 2020 № 27 «О введении режима повышенной готовности»), а также санитарно-эпидемиологических требований к условиям организации обучения в общеобразовательных организациях СанПиН 2.4.2.2821-10, с учетом всех требований Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор) в части, касающейся недопущения распространения вирусных и инфекционных заболеваний в образовательных учреждениях и других объектах социальной инфраструктуры для детей и молодежи.

7. Нормативная основа для сетевого взаимодействия статья Федерального закона «Об образовании в РФ №273 от 29.12.2012 ст.15, в редакции ФЗ от 12.12.2019- №403 ст.15.

8. Реализация образовательных программ с применением электронного оборудования и дистанционных образовательных технологий в редакции Федерального Закона от 26.07.2019 №232-ФЗ.

## 2. Учебный план

Название раздела (модули)	Количество часов			Формы
	теория	практика	всего	
Модуль 1 года обучения	8	100	108	Занятия
Модуль 2 года обучения	8	100	108	Занятия
Модуль 3 года обучения	8	100	108	Занятия
<b>Итого по программе</b>	<b>24</b>	<b>300</b>	<b>324</b>	

## 3. Содержание учебного плана

Общая физическая подготовка.

### 1. Теория

- 1.1. Техника безопасности на занятиях.
- 1.2. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха
- 1.3. Питание, самоконтроль.
- 1.4. Спортивный инвентарь, выбор.
- 1.5. История развития спорта.
- 1.6. Основные средства восстановления.

### 2. Практика

- 2.1. Общеразвивающие упражнения.
- 2.2. специальные упражнения.
- 2.3. Задания различной сложности.

Спортивные игры:

### 1. Теория

- 1.1. Техника безопасности на занятиях спортивных игр.
- 1.2. Правила спортивных игр.
- 1.3. Спортивный инвентарь, выбор инвентаря.

### 2. 1.4. История развития спортивных игр. Практика

- 2.1. Техника двигательных действий
- 2.2. Тактика игровых действий
- 2.3. Физическая подготовка
- 2.4. Игровые задания

## Тематическое планирование занятий

Год обучения   3  

Общее количество занятий 324 часов

В неделю 3 часов

месяц	неделя	№ занятия	часы	
сентябрь	1	1	1	Вводное занятие. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.
		2	1	Повторный бег.
		3	1	Низкий старт. Бег на короткие дистанции
	2	4	1	Развитие гибкости
		5	1	Бег «под гору», «на гору»
		6	1	Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м
	3	7	1	Техника метания мяча
		8	1	Техника эстафетного бега 4х40м
		9	1	Метания мяча на дальность
	4	10	1	Развитие гибкости
		11	1	Низкий старт. Бег на короткие дистанции
		12	1	Техника спортивной ходьбы
октябрь	5	13	1	ОФП – подвижные игры
		14	1	Специальные беговые упражнения
		15	1	ОФП – подвижные игры
	6	16	1	Специальные беговые упражнения
		17	1	Бег на короткие дистанции 60, 100м – зачёт
		18	1	ОФП – подвижные игры
	7	19	1	Бег на средние дистанции 300-500 м.
		20	1	Бег на средние дистанции 400-500 м.
		21	1	Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м.
	8	22	1	Гигиена спортсмена и закаливание.
		23	1	Повторный бег 2х60 м.
		24	1	ОФП – подвижные игры
ноябрь	9	25	1	ОФП – подвижные игры
		26	1	Специальные беговые упражнения
		27	1	ОФП – подвижные игры
	10	28	1	Специальные беговые упражнения
		29	1	Бег на короткие дистанции 60, 100м – зачёт

		30	1	ОФП – подвижные игры
	11	31	1	Бег на средние дистанции 300-500 м.
		32	1	Бег на средние дистанции 400-500 м.
		33	1	Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м.
	12	34	1	Гигиена спортсмена и закаливание.
		35	1	Повторный бег 2x60 м.
36		1	<b>Контрольное занятие Аттестация (сдача нормативов)</b>	
декабрь	13	37	1	Повторный бег 2x60 м.
		38	1	Равномерный бег 1000-1200 м.
		39	1	Равномерный бег 1000-1200 м.
	14	40	1	Технике эстафетного бега
		41	1	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.
		42	1	Технике эстафетного бега
	15	43	1	Кроссовая подготовка
		44	1	Круговая тренировка
		45	1	Бег на средние дистанции 300-500м
	16	46	1	Подвижные игры и эстафеты
		47	1	Экспресс-тесты
		48	1	История развития легкоатлетического спорта.
январь	17	49	1	Развитие координации
		50	1	Спортивная ходьба
		51	1	ОФП - подтягивания
	18	52	1	Низкий старт, стартовый разбег
		53	1	ОФП - подтягивания
		54	1	Низкий старт, стартовый разбег
	19	55	1	Бег по повороту
		56	1	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности
		57	1	Бег 500м
	20	58	1	Метание мяча
		59	1	Бег 700м
		60	1	Кросс 900м

февраль	21	61	1	Метание мяча	
		62	1	Бег 700м	
		63	1	Челночный бег	
	22	64	1	Кросс 1000м	
		65	1	Бег 60, 100м	
		66	1	Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка	
	23	67	1	Челночный бег	
		68	1	Кросс 1500м	
		69	1	Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка	
	24	70	1	Метания	
		71	1	Встречная эстафета	
		72	1	Равномерный бег 1000-1200м	
март	25	73	1	Развитие силы	
		74	1	Специальные беговые упражнения	
		75	1	<b>Контрольное занятие Аттестация (сдача нормативов)</b>	
	26	76	1	Равномерный бег 1000-1200м	
		77	1	Развитие силы	
		78	1	Специальные беговые упражнения	
	27	79	1	Эстафетный бег	
		80	1	Ознакомление с правилами соревнований.	
		81	1	Бег 60, 100м	
	28	82	1	Бег 500-800м	
		83	1	ОФП – прыжковые упражнения	
		84	1	Круговая эстафета	
	апрель	29	85	1	Места занятий, их оборудование и подготовка.
			86	1	ОФП – прыжковые упражнения
			87	1	Круговая эстафета
30		88	1	Прыжок в длину с разбега	
		89	1	Челночный бег 3х10м и 6х10 м.	
		90	1	Бег по пересечённой местности	
31		91	1	Подвижные игры	
		92	1	Бег по пересечённой местности	
		93	1	Подвижные игры	



май	32	94	1	Прыжок в высоту
		95	1	Развитие гибкости
		96	1	Судейство соревнований
	33	97	1	Прыжок в высоту
		98	1	Подвижные игры
		99	1	Развитие гибкости
	34	100	1	Прыжок в длину с разбега
		101	1	Прыжок в высоту
		102	1	Кросс 1000м
	35	103	1	Прыжок в высоту
		104	1	Подвижные игры
		105	1	Бег по пересечённой местности
	36	106	1	Судейство соревнований
		107	1	Подвижные игры
		108	1	<b>Контрольное занятие Аттестация (сдача нормативов)</b>

#### 4.Формы аттестации

1.Текущий контроль – учащиеся сдают контрольный тест по каждой теме.

№	Раздел программы/темы	Форма контроля	Критерий оценки	Критерий оценки уровня освоения раздела
1	Общая физическая подготовка	Тестирование из 10 заданий	выполнено правильно менее 3 заданий	низкий
			выполнено правильно 4-8 заданий	средний
			выполнено правильно 9–10	высокий
2	Спортивные игры	Тестирование из 10 заданий	выполнено правильно менее 3 заданий	низкий
			выполнено правильно 4-8	средний
			выполнено правильно 9–10	высокий

## 2.Промежуточная аттестация.

Для проведения промежуточной аттестации в конце учебного года организуется зачетное занятие в форме тестирования

Форма подведения итогов	Содержание	Критерий оценки	Оценка результатов
Итоговое зачетное занятие	Тестирование из 10 заданий	выполнено правильно менее 3 заданий	Низкий
		выполнено правильно 4-8 заданий	Средний
		выполнено правильно 9–10	высокий

## 5.Методическое обеспечение программы

Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательной деятельности (в рамках занятия)	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Общая физическая подготовка	Групповые, индивидуальные	Беседа, объяснения, показ, тренировочное задание	Учебные пособия Фото, видео, тесты	Баскетбольные щиты, волейбольная сетка, ворота для мини-футбола. Мячи различные: футбольные, баскетбольные, волейбольные, резиновые, теннисные. Скакалки, стойки для обводки, гимнастические стенки, перекладины, гимнастические маты, гимнастические скамейки, гантели, обручи, гимнастические палки, гимнастический козел, гимнастические коврики. Секундомер, свисток, рулетка, динамометр.	Тестирование
Спортивные игры	Групповые, индивидуальные	Беседа, объяснения, показ, тренировочное задание			Тестирование

## **6. Оценочные материалы промежуточной аттестации учащихся по годам обучения**

Промежуточная аттестация по теоретической подготовке проводится в форме собеседования и оценивается оценкой «зачтено» или «не зачтено». При ответе на 60 % вопросов и более ставится оценка «зачтено» на всех годах обучения.

Обучающиеся 1-3 года оцениваются по пяти основным и трем дополнительным тестам. Считать аттестованным, если обучающийся набрал 21 балл и более.

Промежуточная аттестация по разделу «Технико - тактическая подготовка» проводится на основании экспертной оценки педагога: выполнение обучающимися технико – тактических приемов на аттестационных занятиях с выставлением оценки «зачтено», «не зачтено» на всех годах обучения.

## 7.Условия реализации программы (Материально-техническое обеспечение)

		Единица измерения	Количество	Примерное кол-во создаваемых мест
Легкая атлетика				20
Барьер легкоатлетический универсальный	Сборная конструкция: основная стойка, 2 выдвижные стойки и перекладины укрепленные на концах выдвижных стоек Регулировки высоты перекладины в диапазоне, не менее: от 445 мм до 765 мм	шт.	20	
	Материал основной стойки: стальной квадратный профиль сечением не менее 30 x 30 мм Материал выдвижных стоек: стальной квадратный профиль сечением не менее 25x 25 мм Расстояние между выдвижными стойками не менее 1000 мм Стойки покрыты эпоксидной эмалью Материал перекладины: многослойная влагостойкая березовая фанера толщиной не менее 12 мм Покрытие перекладины: эпоксидная эмаль Длина перекладины не менее 1100 мм, высота не менее 100 мм			
Брус для отталкивания	Форма: прямоугольная Длина - 1,22 м (+/- 0,01 м), ширина - 20 см (+/- 2 мм), толщина - не менее 10 см Материал - дерево или другой пригодный жесткий материал Цвет - белый Индикатор заступов: наличие	шт.	1	
Палочка эстафетная	Назначение: для проведения различных соревнований эстафетного типа Размеры: длина - 35 см, диаметр - 22 мм Материал - пластик	шт.	10	

Планка для прыжков в высоту	Назначение: для фиксации высоты, преодолеваемой спортсменом во время прыжка На концах наконечники: предусмотрены Материал: алюминиевый сплав Размеры: длина 4 метра, диаметр 30 мм Толщина стенки 1 мм	шт.	5	
Стартовые колодки пар	Назначение: для бегуна при отталкивании на старте Материал опоры: сталь Покрытие: гальваническое Прорезиненное антискользящее покрытие: предусмотрено	пар	10	
	Изменение высоты верхней кромки блока при перестановке: 4 позиции В комплект входят 3 якорных гвоздя для крепления к грунту Опорные пластины колодок оснащены шипами для синтетического трека			
Стойки для прыжков в высоту	Назначение: для поддержания планки при выполнении прыжков в высоту Конструкция: металлическая Состав конструкции: 2 опорные стойки, 2 выдвижные стойки, крепежные винты, полки для планки Разметка на стойке: возможна Накладка на стойки для безопасности эксплуатации: предусмотрена Высота 2,20 м	пар	1	
Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	Гантели цельнолитые Конструкция: неразборная Материал: сталь, с виниловым цветным внешним покрытием Плоская грань поверхности: предусмотрена В комплекте гантели: вес 0,5 кг - не менее 2 шт. вес 1 кг - не менее 2 шт. вес 2 кг - не менее 2 шт. вес 3 кг - не менее 2 шт. вес 4 кг - не менее 2 шт. вес 5 кг - не менее 2 шт.	комплект	5	

Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	<p>Конструкция: разборная (стальной гриф)  Покрытие: пластик  Гриф комплектуется: пружинными замками  Размеры грифа:  длина не менее 50 см  диаметр не менее 2,5 см  длина хвата не менее 12 см  диаметр посадочного отверстия фиксирующего кольца не менее 2,6 см  Материал дисков: металл  Диаметр посадочного отверстия диска не менее 2,6 см  Комплект состоит из 2-х гантелей  В комплекте:  гриф гантельный - не менее 2 шт.  диски вес 0,5 кг - не менее 4 шт.  диски вес 1,5 кг - не менее 2 шт.  диски вес 2,5 кг - не менее 4 шт.</p>	пар	5	
Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	<p>Назначение: для развития и укрепления различных групп мышц: плечевого пояса, спины  Комплект из 3-х литых неразборных гирь  Материал изготовления чугун  В комплекте: вес 16 кг - 1 шт., вес 24 кг - 1 шт., вес 32 кг - 1 шт.</p>	комплект	3	
Грабли	<p>Назначение: для выравнивания песка в прыжковой яме на соревнованиях по прыжкам в длину и тройному прыжку в легкой атлетике  Материал выравнивающего элемента: закаленная сталь  Материал черенка - алюминий</p>	шт.	2	
	Пластиковое покрытие на черенке: наличие			
Доска информационная	<p>Назначение: для размещения регулярно обновляемой информации при помощи кнопок-гвоздиков  Рабочая поверхность - пробка</p>	шт.	2	
Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	<p>Назначение: для измерения высоты установки планки для прыжков в высоту для легкой атлетики  Материал изготовления сталь  Возможность измерения показателя высоты от 150 до 250 см</p>	шт.	2	

Мат гимнастический	Размеры не менее 200 x 100 x 10 см Материал чехла: искусственная кожа Молния на боковой стороне: наличие Ручками для переноски: наличие Наполнитель: поролон Плотность поролона: не менее 25 кг/куб. м	шт.	5	
Мяч для метания (140 г)	Назначение: для проведения спортивных и игровых мероприятий, в том числе для проведения тренировок в качестве снаряда для метания в цель, для проведения эстафет и подвижных игр Материал: литая резина Диаметр 60 мм Вес 140 гр.	шт.	5	
Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5кг)	Материал изготовления чехла: искусственная кожа Наполнитель - резиновая крошка В комплекте: медбол тип 1 - 1 шт.	комплект	4	
	медбол тип 2 - 1 шт. медбол тип 3 - 1 шт. медбол тип 4 - 1 шт. медбол тип 5 - 1 шт. Вес медбола: тип 1 - не менее 1 кг тип 2 - не менее 2 кг тип 3 - не менее 3 кг тип 4 - не менее 4 кг тип 5 - не менее 5 кг			
Рулетка 10 м	Длина измерительного полотна не менее 10 м Материал измерительного полотна - сталь Материал изготовления корпуса - пластик	шт.	2	
Рулетка 100 м	Длина измерительного полотна не менее 100 м Материал измерительного полотна - сталь Материал изготовления корпуса - пластик	шт.	1	

Рулетка 20 м	Длина измерительного полотна не менее 20 м Материал измерительного полотна - сталь Материал изготовления корпуса - пластик	шт.	2	
Рулетка 50 м	Длина измерительного полотна не менее 50 м Материал измерительного полотна - сталь Материал изготовления корпуса - пластик	шт.	1	
Секундомер	Электронный профессиональный Обладает расширенным набором функций: - секундомер точность не хуже 0,01 с, предел измерения 9 ч 59 мин. 59 сек. не менее 100 ячеек памяти для хранения значений времени, показ лучшего, худшего, среднего времени круга, возможность обращения к ячейкам памяти после сброса показаний во время работы секундомера - сдвоенный таймер для тренировок (второй таймер запускается по окончании работы первого) счетчик количества повторов работы таймера, возможность использования в качестве обычного таймера, если значение второго таймера не установлено	шт.	5	
	- метроном, счетчик сигналов - часы, дата, будильник, календарь Корпус секундомера изготовлен из пластика Размеры: длина не менее 11 см, ширина не менее 6 см В комплекте: секундомер, литиевая батарейка CR2032, шнурок, инструкция по эксплуатации на русском языке			
Скамейка гимнастическая	Материал доски: хвойные породы дерева Верхняя доска скамейки - сидение шириной не менее 230 мм, толщиной не менее 40 мм Покрытие: полиуретановый лак Средняя опора: наличие Габаритные размеры: длина не менее 200 см ширина не менее 23 см высота не менее 30 см	шт.	5	



Скамейка для жима штанги лежа	Назначение: для жима штанги лежа для выполнения упражнений на тренировку мышц рук, груди, спины Регулировка высоты стоек для штанги: наличие Материал: металлический профиль Метод сварки: аргонодуговой Нагрузка 500 кг	шт.	2	
Стенка гимнастическая	Размеры, м - не менее 2,6 x 0,8 x 0,15 Боковины - металлический профиль Размер боковины, мм - не менее 60 x 30 Переключатель дерева, шт. - не менее 9 Диаметр переключателя, мм - не менее 35	пар	1	
Стойки для приседания со штангой	Назначение: для упражнений мышц ног, груди, пресс Регулировка по высоте стойками под штангу: наличие Устойчивая рама имеет усиленный профиль Максимальная нагрузка до 700 кг	пар	1	
Указатель направления ветра	Назначение: для указания направления ветра в легкой атлетике Представляет собой стойку с лентой, на основании Материал изготовления сталь	шт.	2	
Штанга тяжелоатлетическая	Назначение: для силовых упражнений и тренировок Комплект: штанга, комплект дисков обрезиненных Гриф изготовлен из стали (марка 45)	комплект	2	
	Покрытие грифа: гальваническое из никеля и хрома Гайка Кетлера: наличие Материал гайки: сталь Покрытие гайки: резина Максимальная нагрузка: 180 кг Материал дисков: сталь Вид дисков: цельнометаллические, обрезиненные В комплект входит: штанга - 1 шт. диск 1,25 кг - 2 шт. диск 2,5 кг - 4 шт. диск 5 кг - 2 шт. диск 10 кг - 2 шт.			

Электромегатфон	Назначение: для подачи голосовых сообщений на открытом пространстве и в больших закрытых помещениях во время проведения спортивных мероприятий Ручной компактный мегатфон Сигнал "Сирена": наличие Регулировка громкости: наличие Мощность 10 Вт Работа от батареек: наличиеПримерная дальность 500 м	шт.	1	
Колокол сигнальный	Назначение: для сигнала на соревнованиях по бегу в легкой атлетике Материал: латунь	шт.	1	
Конус высотой 15 см	Материал: термопластик Форма основания: круг Диаметр основания: 14 см Высота конуса: 15 см Гнущийся Цвета: красный, желтый	шт.	10	
Конус высотой 30 см	Материал: пластика Форма основания: квадратВысота конуса 30 см Квадратное основание имеет 4 отверстияЦвета красный, желтый	шт.	20	
Препятствие для бега с препятствиями 3,96 м	Назначение: для бега с препятствием на 3000 метров Перекладина на 2-х металлических ножках Материал перекладины: тяжелый деревянный брус	шт.	3	
	Регулировка ножек по высоте: наличие Покраска ножек: порошковая краска Высота перекладины корректируется до трех уровней - 762, 838, 914 мм Длина 3,96 метра Сертификат IAAF: наличие			

Препятствие для бега с препятствиями 5 м	Назначение: для бега с препятствием на 3000 метров Перекладина на 2-х металлических ножках Материал перекладины: тяжелый деревянный брус Регулировка ножек по высоте: наличие Покраска ножек: порошковая краска Высота перекладины корректируется до трех уровней - 762, 838, 914 мм Длина 5 метров Сертификат IAAF: наличие	шт.	1	
Препятствие для бега с препятствиями 3,66 м	Назначение: для бега с препятствием на 3000 метров Перекладина на 2-х металлических ножках Материал перекладины: тяжелый деревянный брус Регулировка ножек по высоте: наличие Покраска ножек: порошковая краска Высота перекладины корректируется до трех уровней - 762, 838, 914 мм Длина 3,66 метра Сертификат IAAF: наличие	шт.	1	
Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	Назначение: для измерения высоты установки планки для прыжков в высоту с шестом в легкой атлетике Конструкция телескопическая Размер от 200 до 650 см	шт.	1	
Место приземления для прыжков с шестом	Назначение: для прыжков в высоту с шестом в легкой атлетики Наполнение: поролон разной плотности Воздухопропускные свойства: имеет Материал внутренних чехлов для блоков: капронвинил Материал покрытия и боковых подушек: тентовая ткань ПВХ Антискользящее покрытие: наличие	шт.	1	
Планка для прыжков с шестом	Назначение: для фиксации высоты, преодолеваемой спортсменом во время прыжка Материал: стекловолокно Длина 4,5 метра Сертификат IAAF: наличие	шт.	5	
Покрышка непромокаемая для мест приземления в прыжках с шестом	Назначение: для места приземления для прыжков с шестом в легкой атлетике	шт.	1	
	Материал покрышки: качественная непромокаемая ПВХ-ткань			

Рогулька для подъема планки припрыжках с шестом	Назначение: для подъема планки при прыжках с шестом для легкой атлетики Имеет телескопическую облегченную конструкцию Материал изготовления фиберглас	шт.	2	
Стойки для прыжков с шестом	Назначение: для прыжков в высоту с шестом в легкой атлетике Материал: стальные трубы Легкая установка высоты Функция сборки в вертикальном положении: наличие Регулировка высоты от 366 см до 640 см В комплекте 1 пара	пар	1	
Ящик для упора шеста	Назначение: для упора шеста для места приземления для прыжков в высоту с шестом в легкой атлетике Стальная сварная конструкция Отверстие на дне для дренажа воды: наличие Алюминиевая крышка: наличие	шт.	1	
Диск массой 1 кг	Назначение: для метания в легкой атлетике Вес 1 кг Материал обода: высококачественная гальванизированная сталь (70% от общего веса диска) Материал боковых пластин: прочный противоударный пластик	шт.	10	
Диск массой 1,5 кг	Назначение: для метания в легкой атлетике Вес 1,5 кг Материал обода: высококачественная гальванизированная сталь (70% от общего веса диска) Материал боковых пластин: прочный противоударный пластик	шт.	5	
Диск массой 1,75 кг	Назначение: для метания в легкой атлетике Вес 1,75 кг Материал обода: высококачественная гальванизированная сталь (70% от общего веса диска) Материал боковых пластин: прочный противоударный пластик	шт.	10	
Диск массой 2 кг	Назначение: для метания в легкой атлетике Вес 2 кг Материал обода: высококачественная гальванизированная сталь (70% от общего веса диска) Материал боковых пластин: прочный противоударный пластик	шт.	10	

Диски обрезиненные (от 0,5 до 2 кг)	<p>Назначение: для метания в легкой атлетике для залов</p> <p>В комплекте 5 шт. резиновых диска:</p> <p>0,6 кг - 1 шт.  1 кг - 1 шт.  1,5 кг - 1 шт.  1,75 кг - 1 шт.  2 кг - 1 шт.</p>	шт.	2	
Копье массой 600 г	<p>Назначение: для метания тренировочного уровня в легкой атлетике</p> <p>Состав: наконечник, древко и намотка</p> <p>Древко:</p> <p>Хвостик заужен</p> <p>Материал - специальный облегченный алюминиевый сплав</p> <p>Покраска - порошковая краска</p> <p>Цвет - красный</p> <p>Цвет хвостовой части: белый</p> <p>Шнуровая намотка: наличие</p> <p>Обмотка не превышает в диаметре древка более чем на 8 мм</p> <p>Цвет намотки красный</p> <p>Вес копья 600 г</p>	шт.	10	
Копье массой 700 г	<p>Назначение: для метания тренировочного уровня в легкой атлетике</p> <p>Состав: наконечник, древко и намотка</p> <p>Древко:</p> <p>Хвостик заужен</p> <p>Материал - специальный облегченный алюминиевый сплав</p> <p>Покраска - порошковая краска</p> <p>Цвет - красный</p> <p>Цвет хвостовой части: белый</p> <p>Шнуровая намотка: наличие</p> <p>Обмотка не превышает в диаметре древка более чем на 8 мм</p> <p>Цвет намотки красный</p> <p>Вес копья 700 г</p>	шт.	10	

Копье массой 800 г	<p>Назначение: для метания тренировочного уровня в легкой атлетике</p> <p>Состав: наконечник, древко и намотка</p> <p>Древко:</p> <p>Хвостик заужен</p> <p>Материал - специальный облегченный алюминиевый сплав</p> <p>Покраска - порошковая краска</p> <p>Цвет - красный</p> <p>Цвет хвостовой части: белый</p>	шт.	10	
	<p>Шнуровая намотка: наличие</p> <p>Обмотка не превышает в диаметре древка более чем на 8 мм</p> <p>Цвет намотки красный</p> <p>Вес копья 800 г</p>			
Круг для места метания диска	<p>Назначение: для места метания диска в легкой атлетике</p> <p>Материал: сталь</p> <p>Диаметр 2,5 м</p> <p>Сертификат IAAF: наличие</p>	шт.	1	
Круг для места метания молота	<p>Назначение: для места метания молота в легкой атлетике</p> <p>Материал: прочный алюминий</p> <p>Диаметр 2,135 метра</p> <p>Сертификат IAAF: наличие</p>	шт.	1	
Молот массой 3 кг	<p>Назначение: для метания в легкой атлетике</p> <p>Металлический шар, соединенный стальным тросиком с рукояткой</p> <p>Материал: лакированный чугун</p> <p>На молоте указан точный показатель веса - 3 кг</p> <p>В комплекте: молот, тросик, рукоятка</p>	шт.	5	
Молот массой 4 кг	<p>Назначение: для метания в легкой атлетике</p> <p>Металлический шар, соединенный стальным тросиком с рукояткой</p> <p>Материал: лакированный чугун</p> <p>На молоте указан точный показатель веса - 4 кг</p> <p>В комплекте: молот, тросик, рукоятка</p>	шт.	5	

Молот массой 5 кг	Назначение: для метания в легкой атлетике Металлический шар, соединенный стальным тросиком с рукояткой Материал: лакированный чугун На молоте указан точный показатель веса - 5 кг В комплекте: молот, тросик, рукоятка	шт.	5	
Молот массой 6 кг	Назначение: для метания в легкой атлетике Металлический шар, соединенный стальным тросиком с рукояткой Материал: лакированный чугун На молоте указан точный показатель веса - 6 кг В комплекте: молот, тросик, рукоятка	шт.	5	
Молот массой 7,26 кг	Назначение: для метания в легкой атлетике Металлический шар, соединенный стальным тросиком с рукояткой Материал: лакированный чугун	шт.	5	
Сетка для ограждения места тренировок метаний в помещении (метание диска)	Мобильная зона для ограждения места тренировки метания диска в помещении спортивного зала Конструкция состоит из 6 стоек с выносом, 8 прямых стоек и сетки заградительной Стойки изготовлены из профильной трубы Оснащены основанием с противовесом, с колесиками для возможности перемещения Сетка полиамидная с тросовыми тягами и карабинами	шт.	1	
Костюм спортивный парадный	Материал: 100% полиэстер размерный ряд от YXS до 6XL	шт.	20	
Кроссовки легкоатлетические	Назначение: для пробежек по ровной поверхности: по асфальту и беговой дорожке Система амортизации в задней части подошвы: наличие Верх изготовлен из легкой воздухопроницаемой сетки и синтетических накладок Внутренняя сторона отделана дышащим текстилем	шт.	20	
Майка легкоатлетическая	Материал: 100% полиэстер Размеры YXS - 6X	шт.	20	
Трусы легкоатлетические	Назначение: для занятий легкой атлетикой Материал 100% полиэстер Размеры YXS - 6X	шт.	20	

Шиповки для бега на короткие дистанции	Назначение: для бега на короткие дистанции (для спринта) Материал: синтетическая кожа и верх из сетки Воздухопроницаемость Материал шипованной пластины: пебакс Съемные шипы с возможностью замены	пар	20	
Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	Назначение: для бега на средние и длинные дистанции Материал: синтетическая кожа и верх из сетки Воздухопроницаемость Материал подошвы: резина Шипованная пластина из нейлона Съемные шипы с возможностью замены	пар	20	
Шиповки для бега с препятствиями (стипль-чеза)	Назначение: для бега с препятствиями (стипль-чез) Оснащены более толстой подошвой Верх из сетки и отверстия для отвода После преодоления ямы вода сразу выходит наружу Подходят для дистанций от 1500 до 3000 метров Подошва с 5-ю шипами с тупыми окончаниями	пар	20	

Минимальный возраст для зачисления на обучение по данной программе – 8 лет. Срок обучения по программе - 3 года.

Для реализации образовательных программ используется модель сетевого взаимодействия, для расширения социальных, педагогических возможностей, границ взаимодействия, что приводит не только к созданию единой образовательной среды, но и становится необходимостью для дальнейшего существования системы дополнительного образования в современных условиях. Сетевое взаимодействие позволяет усиливать ресурс учреждения за счет ресурсов других образовательных организаций, совместное обеспечение образовательного процесса материально-технической базы по соответствующей программе.

### **Наполняемость групп и режим занятий**

Количество занимающихся в группе – до 20 человек.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 1 часу. Продолжительность одного занятия не должна превышать двух академических часов.

Формы занятий: - групповые, индивидуальные.

Для оценки эффективности реализации программы используются следующие критерии:

- стабильность состава обучающихся, регулярность посещения занятий;
- гармоничное развитие обучающихся;



- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой доврачебной помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля.

### **Методическая часть**

Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон образовательного процесса: теоретической, физической, технической, тактической подготовок.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала в течение обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями, в постепенном усложнении содержания занятий, в росте дозирования нагрузок, в единстве задач, средств и методов обучения.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки обучающихся. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи: педагоги могут вносить свои коррективы в построение занятий, не нарушая общих подходов, в том числе размещение методических материалов на сайте образовательных учреждений.

### **Методы организации и проведения образовательного процесса:**

- словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.
- наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.
- практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

### **Основные средства обучения:**

- упражнения для изучения техники, тактики волейбола и совершенствование в ней;
- общефизические упражнения;
- специальные физические упражнения;
- учебные и тренировочные игры.
- разбор учебных, тренировочные игры и соревнований.

Дидактическое обеспечение образовательного процесса: учебные фильмы, учебно-демонстрационные плакаты, видеофильмы.

Уровень подготовки педагога дополнительного образования должен соответствовать всем требованиям, которые к нему предъявляются. Иметь: соответствующее педагогическое образования; педагогической опыт работы; знания программного материала; возможности для профессионального диалога педагогов, реализующих программы ДО, родителей и общественных организаций; взаимодействие и распространение опыта на основе Internet – технологий, проведения интернет занятий при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

## 8.Список литературы

Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2009).

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов  
/В.И. Лях, Л.А. Зданевич / -Просвещение». М., 2011.

Настольная книга учителя физкультуры / под редакцией Л.Б. Кофмана / «Ф и С» Москва 1998г.

Б.Н.Минаев, Б.М. Шиян, «Основы методики физического воспитания школьников» Москва, «Просвещение», 1989г.

Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры. / М.В.Видякин/ «Учитель»  
Волгоград 2007г.

Новиков Ю. А. Общая физическая подготовка/ Ю. А. Новиков- М.:

«Физкультура и спорт»,2010 г.

Учебник по Физической культуре для учащихся 5-7; 10-11 кл.

общеобразовательных учреждений под ред. В.И.Ляха, Л.Е.Любомирского, Г.Б.Мейксона.- М.: «Просвещение»,  
2001.