

Управление образования Администрации города Ижевска  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №73»

**ПРИНЯТО**  
на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 10  
от «28» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор МБОУ СОШ №73  
*М.А. Соротокина*  
Приказ № 195  
от «31» августа 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
спортивной направленности  
«Легкая атлетика для малышей»

Уровень сложности: стартовый  
Возраст обучающихся: 8-10 лет  
Срок реализации 1 год

Составитель: Пушина Дарья  
Евгеньевна  
Учитель физической культуры  
МБОУ СОШ №73

Ижевск 2023

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Прикладная ботаника» составлена в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации в области образования на основании нормативно-правовых документов<sup>1</sup>.

Программа «Легкая атлетика для малышей» дает представление обо всех основных направлениях легкой атлетики, преимущество все же отдается подготовке к бегу на короткие, средние и длинные дистанции.

Направленность программы – физкультурно - спортивная.

**Актуальность** данной программы в том, что она позволяет восполнить дефицит движений современных школьников доступными средствами легкой атлетики. Совершенствование качества двигательной деятельности, прогрессивный рост спортивных результатов возможны только при высоком уровне двигательной активности. Максимальная реализация индивидуальных возможностей и сохранения достижений в значительной степени характеризуются личностно-ориентированным подходом к тренировке.

**Адресат программы.** Программа предназначена для обучающихся – 8-10 лет. Оптимальное количество обучающихся – 12 человек.

**Объем программы.** Занятия по программе проводятся из расчета: 1 год обучения – 3 раза в неделю по 1 часу, учебная нагрузка в год **108 часов, 36 недель**.

**Срок реализации программы** – 9 месяцев согласно календарному учебному графику.

**Уровень сложности программы** – стартовый

**Формы организации образовательного процесса** – при реализации данной программы занятия организуются группами и индивидуально.

**Виды занятий:** теоретические и практические учебно-тренировочные занятия, контрольные испытания и соревнования разного уровня.

**Режим занятий:** учебно-тренировочные занятия проводятся три раза в неделю, продолжительность 45 минут. Учебная нагрузка в год 108 часов, 36 недель.

**Язык обучения по программе** - русский

**Форма обучения по программе** – очные занятия с возможностью перехода на электронное обучение и дистанционные формы образовательного процесса.

В результате освоения программного материала совершенствуется большинство систем организма занимающихся. В первую очередь, сердечно-сосудистая,

---

дыхательная, нервная и опорно-двигательный аппарат. Учащиеся осваивают основные виды легкой атлетики и выбирают дальнейшую специализацию.

**Цель программы** - развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

**Задачи обучения** в рамках спортивной тренировки заключаются в физической, технической, тактической, психологической подготовке спортсмена.

- охрана и укрепление здоровья учащихся;
- достижение полноценного физического развития, гармоничного телосложения;
- повышение умственной и физической работоспособности.
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей.

### Учебный план

Темы, наименование	Всего	Теория	Практика	Форма контроля
<b>Раздел 1. Вводное</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
1.1. Введение. Первичный инструктаж по ТБ.	1	1	0	
1.2. Прием контрольных нормативов.	2	0	2	Тестирование
<b>Раздел 2. Бег на короткие дистанции</b>	<b>15</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	Выполнение спортивных нормативов, контрольные упражнения
2.1. История развития легкой	2	2	0	Устный опрос,
2.2. Техника выполнения высокого	3	1	2	
2.3. Техника выполнения низкого старта	5	1	4	
2.4. Стартовый разгон и бег по дистанции	5	1	4	
<b>Раздел 3. Бег на длинную дистанцию</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	Выполнение спортивных нормативов, контрольные упражнения
3.1. История легкой атлетики	2	2	0	Устный опрос, тестирование

3.2. Бег по дистанции	10	0	10	
<b>Раздел 4. Гибкость</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	Выполнение спортивных нормативов, контрольные упражнения
4.1. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий.	1	1	0	Устный опрос, тестирование
4.2. Наклон вперед из положения стоя	11	1	10	
<b>Раздел 5. Поднимание туловища из положения лежа на спине</b>	<b>11</b>	<b>1</b>	<b>10</b>	Выполнение спортивных нормативов, контрольные упражнения
5.1. Техника выполнения поднимания туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	11	1	10	
<b>Раздел 6. Челночный бег 3*10м</b>	<b>11</b>	<b>1</b>	<b>10</b>	Выполнение спортивных нормативов, контрольные упражнения
6.1. Техника выполнения поворотов в челночном беге 3*10м	10	1	10	
<b>Раздел 7. Прыжки в длину с разбега</b>	<b>15</b>	<b>3</b>	<b>12</b>	Выполнение спортивных нормативов, контрольные упражнения
7.1. Прыжки в длину с места с двух ног	5	1	4	
7.2. Техника отталкивания в прыжках в длину с места	5	1	4	
7.3. Техника приземления	5	1	4	
<b>Раздел 8. Метание малого мяча 150г</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>8</b>	Выполнение спортивных нормативов, контрольные упражнения
8.1. Техника выполнения хлесткому движению метаемой рукой	3	1	2	

8.2. Техника выхода в положение "четырехного прыжка" в	2	1	1	
8.3. Метание малого мяча с одного шага,	2	0	2	
8.4 Метание малого мяча в	3	0	3	
<b>Раздел 9. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.</b>	<b>17</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	Игра, соревнования
9.1. Развитие физических способностей в подвижных играх с	17	1	16	
<b>Раздел 10. Сдача контрольных нормативов, тестирования</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Тестирование
<b>Итого:</b>	<b>108</b>	<b>19</b>	<b>89</b>	

## Содержание учебно-тематического плана

### Раздел 1. Вводное занятие.

#### 1.1 Введение.

Теория Первичный инструктаж по ТБ . Ознакомление с планом работы на год. Режим работы секции. Первичный инструктаж по охране труда. Правила безопасного поведения учащихся на занятиях, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю.

#### 1.2 Сдача контрольных нормативов.

Практика бег на 30, 60 и 100 метров на время.

### Раздел 2. Бег на короткие дистанции.

#### 2.1 История развития легкой атлетики

Теория: Терминология. Как и почему появилась легкая атлетика как отдельный вид спорта

#### 2.2 Техника выполнения высокого старта.

Теоретическая часть: Виды стартов. На каких дистанциях применяют высокий старт. Начало движения. Основные ошибки при выполнении.

Практическая часть : Бег с высокого старта. Начало движения. Синхронность работы рук и ног. Спринтерский бег от 20 до 100 м с различной интенсивностью. Ускорения после различных упражнений, положений.

#### 2.3. Техника выполнения низкого старта

Теоретическая часть: На каких дистанциях применяют низкий старт. Начало движения. Основные ошибки выполнения.

Практическая часть : Начало движения. Стартовый разгон. Бег с опорой на одну руку. Бег с различных положений (лежа, сидя). Бег с низкого старта. Синхронность работы рук и ног. Бег с изменением направления движения, спринтерский бег от 20 до 100 м с различной интенсивностью

#### 2.4. Стартовый разгон и бег по дистанции

Теоретическая часть: Виды стартового разгона на разных дистанциях, длительность . Фазы бега

Практическая часть: Бег с высокого старта, бег с низкого старта и бег по дистанции. Бег с опорой. Бег с сопротивлением. Работа рук на технику, на быстроту. Работа ног на технику, на быстроту. Эстафетный бег. ОФП, СФП.

### **Раздел 3. Бег на длинную дистанцию**

#### **3.1. История легкой атлетики**

Теоретическая часть: История возникновения. Развитие легкой атлетики в России. Общая характеристика легкоатлетических упражнений.

#### **3.2. Бег по дистанции**

Практическая часть: Работа ног на технику. Эстафетный бег. Кроссовая подготовка.

### **Раздел 4. Гибкость**

#### **4.1. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий.**

Теоретическая часть: Терминология. Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой. Виды закаливания. Принципы закаливания. Виды тренировочных занятий. Режим дня. Самостоятельно составить свой режим дня.

#### **4.2. Наклоны вперед из положения стоя**

Теоретическая часть: Техника выполнения данного упражнения. Важность упражнения.

Практическая часть: Растяжка. Наклоны вперед из положения сидя и стоя.

### **Раздел 5. Поднимание туловища из положения лежа на спине**

#### **5.1. Техника выполнения поднимания туловища из положения лежа на спине за 1 мин.**

Теоретическая часть: Техника выполнения данного упражнения. Важность данного упражнения.

Практическая часть: Упражнения на мышцы живота, статического и динамического характера. ОФП

### **Раздел 6. Челночный бег 3\*10 м**

#### **6.1. Техника выполнения поворотов в челночном беге 3\*10 м**

Теоретическая часть: Расстановка ног при поворотах

Практическая часть: Бег с изменением направления движения, спринтерский бег. Ускорения после различных упражнений, положений.

### **Раздел 7. Прыжки в длину с разбега**

#### **7.1. Прыжки в длину с места с двух ног**

Теоретическая часть: Правильная постановка ног, раскачивание, отталкивание

Практическая часть: Прыжки с места с двух ног. Упражнения на ноги на взрывную силу. ОФП

#### **7.2. Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги»**

Теоретическая часть: Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега. Длина разбега. Фазы отталкивания. Прыжки с ноги на ногу через препятствия.

Практическая часть: Прыжки в длину с места (с двух ног, с одной ноги, двойные, тройные прыжки). Имитация в ходьбе. Отталкивание в прыжках в длину с разбега.

Прыжки через барьер, с мостика. Бег прыжками. Ускорения на различных отрезках.

#### **7.3. Техника приземления**

Теоретическая часть: Основы техники приземления. Значение приземления.

Практическая часть: Имитация приземления на шведской стенке, на матах. Прыжки в длину с разбега (с короткого разбега, длинного разбега). Специальные беговые и

прыжковые упражнения для освоения техники прыжков. Прыжок в полной координации. ОФП, СФП. Подвижные игры.

## **Раздел 8. Метание малого мяча 150г**

### **8.1. Техника выполнения хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии.**

Теоретическая часть: Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча. Основы техники метания теннисного мяча., 4 фазы.

Практическая часть: Имитация без мяча, с мячом. Метание теннисного мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания. Тяга резины. Метание тяжелых мячей .Игра «Снайпер»

### **8.2. Техника выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии**

Теоретическая часть: Ключевые моменты в положении «натянутого лука»

Практическая часть: Имитация без мяча, с мячом. Тяга резины в положении «натянутого лука». Упражнения для развития силы всех мышечных групп, направленные на развитие подвижности в плечевом, локтевом, тазобедренном суставах. Игра «Лапта»

### **8.3. Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания.**

Практическая часть: Скрестный шаг (медленно , быстро) .Метание боком, метание с разбега, метание со скрестного шага. Пробегание отрезков в ритме разгона на метании. ОФП. Кроссовый бег. Игры. Эстафеты

### **8.4. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель**

Практическая часть: Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) с расстояния 6-8м.

Метание в целостности (соединение всех 4 фаз) ОФП.СФП. Медленный бег, кроссовый, подвижные игры (например: русская лапта), эстафеты.

## **Раздел 9. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.**

### **9.1. Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики**

Теоретическая часть: Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

Влияние игр на развитие физических качеств.

Практическая часть: Игры с бегом: «Ловишки», «Парный бег», «Третий лишний», «Мышеловка», «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Перебежки», эстафеты.

Игры с прыжками: «Попрыгунчики-воробушки», Игра «Удочка», «Бой петухов»

Игры с метанием: «Охотники и зайцы» «Кто дальше бросит», «Невод», «Снайпер».

## **Раздел 10. Сдача контрольных нормативов, тестирование**

Теоретическая часть:

Тест

Практическая часть:

Сдача нормативов

### **Планируемые результаты**

По итогам освоения программы у обучающихся будут сформированы следующие результаты:

#### **Личностные:**

- использование самоконтроля состояния здоровья;
- повышение уровня физической подготовленности;

#### **Метапредметные:**

- умение работать в команде, общаться со сверстниками и взрослыми, взаимодействовать в коллективе, выполнять общие задачи, навыки спортивной борьбы.

**Образовательные (предметные):**

- владение всеми основами техник различных дисциплин в легкой атлетике ;
- умение правильно выполнять упражнения из других видов спорта (общеподготовительные, легкоатлетические упражнения; упражнения из игровых видов спорта).

**Календарный учебный график**

Условные обозначения: Т – теория, П – практика, К – контроль

Примечание. Июнь – июль - август – каникулы.

Год обучения	Количество часов в неделю	Временные периоды						Всего недель	Всего часов
		Сентябрь-октябрь (по неделям)	Ноябрь-декабрь (по неделям)	Январь	Январь - февраль (по неделям)	Март-апрель (по неделям)	Май (по неделям)		
		1-9	10-16	17	18-24	25-31	32-36	36	
1	2	ТП	ТП	ТК	ТП	ТП	ПК	36	108



## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Рекомендации по проведению соревнований, инструкции по охране труда; практические работы.

Дидактический и лекционный материалы, тесты «Промежуточный контроль практических навыков (I и II полугодия); лекционный материал по темам; раздаточный материал.

### Материально-техническое оснащение

1. Стойки;
2. Рулетка;
3. Маленькие мячи для метаний;
4. Эстафетные палочки.
6. секундомер – свисток
7. Спортивный зал, стадион

### Кадровое обеспечение

Программа реализуется штатным педагогом.

## ФОРМЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ – ТЕСТИРОВАНИЕ

Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

Цель тестирования – определение исходного уровня физической подготовленности и ее динамики в процессе тренировочных и соревновательных воздействий.

Первое тестирование (сентябрь- октябрь) – определение исходного состояния обучающегося.

Второе тестирование (май) – определение эффективности применяемых нагрузок.

По результатам этих тестирований в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива проводится коррекция тренировочных нагрузок и перевод занимающихся на следующую ступень тренировок.

### Теоретическая часть тестирования:

	<b>Формы и методы отслеживания</b>	<b>Низкий 0-4 балла</b>	<b>Средний 5-8 баллов</b>	<b>Высокий 9-12 баллов</b>
- знание истории возникновения и развития легкой атлетики	Теоретический тест	Менее 50% верных ответов на вопросы	от 51 до 80% правильных ответов на вопросы	от 81 до 100% правильных ответов на вопросы
- знание значения физической культуры и спорта,	Теоретический тест	Менее 50% верных ответов на вопросы	от 51 до 80% правильных ответов на вопросы	от 81 до 100% правильных ответов на вопросы

гигиенических основ, принципов закаливания, ЗОЖ в развитии организма				
- знание о строении организма, функциональных возможностях органов и систем	Теоретический тест	Менее 50% верных ответов на вопросы	от 51 до 80% правильных ответов на вопросы	от 81 до 100% правильных ответов на вопросы
- знание правил ТБ на занятиях и соревнованиях	Наблюдение	Соблюдение ТБ только под контролем взрослого	Соблюдение не всех правил ТБ или только по напоминанию	Соблюдает все правила ТБ

### Тест для контроля теоретических знаний

1. Что такое осанка?
  1. качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;
  2. вертикальное положение человека;
  3. привычная поза человека в покое и в движении;
  4. силуэт человека.
2. Какие приёмы относятся к закаливанию?
  1. обтирание;
  2. занятия на спортивном тренажёре;
  3. катание на коньках;
  4. обливание.
3. Какие естественные силы природы помогают в закаливании?
  1. чистота мест занятий;
  2. воздух, вода и солнце;
  3. ветер, дождь и снег;
  4. уличные тренажёры.
4. Какие слагаемые входят в здоровый образ жизни?
  1. рациональное питание;
  2. личная и общественная гигиена;
  3. закаливание организма и оптимальный двигательный режим;
  4. компьютерные игры.
5. Что относится к спортивному инвентарю?
  1. гимнастическая стенка, канат, волан;
  2. лыжи, волейбольный мяч, коньки;
  3. перекладина, канат, скакалка;
  4. баскетбольный щит, баскетбольный мяч, гимнастическая скамейка.
6. Какие качества развивает легкая атлетика?
  1. Ловкость, координация ;
  2. быстрота, выносливость, ловкость, координация;
  3. усидчивость;
  4. экономность.
7. Какое физическое качество развивается в беге на 1000 метров?
  1. сила;
  2. гибкость;
  3. выносливость;
  4. ловкость.

8. Какой метод следует использовать для самоконтроля самочувствия при выполнении физических упражнений?
  1. самостраховка;
  2. опрос;
  3. подсчёт частоты сердечных сокращений;
  4. анкетирование;
9. Закончи предложение. В беге на 100 м ...
  1. используется низкий старт;
  2. развивается выносливость;
  3. используется высокий старт;
  4. развивается ловкость.
10. Что такое олимпийский символ?
  1. свод законов олимпийского движения;
  2. пять переплетённых колец;
  3. «Быстрее, выше, сильнее!»;
  4. сочетание пяти колец с какими-нибудь другими элементами.
11. Какие из ниже перечисленных игр помогают совершенствовать навыки бега?
  1. «Два мороза»;
  2. «Горелки»;
  3. «Удочка»;
  4. «Мяч – капитану».
12. **Командные спортивные игры это:**
  1. теннис, хоккей, шашки;
  2. футбол, волейбол, баскетбол;
  3. бадминтон, шахматы, лапта;
  4. снайпер, пионербол, кёрлинг.
13. **Как результативней выполнить метание теннисного мяча?**
  1. двумя руками;
  2. одной рукой;
  3. одной рукой с разбега;
  4. с места.
14. Сколько игроков одной команды одновременно могут находиться на поле по правилам волейбола?
  1. 6;
  2. 5;
  3. 7;
  4. весь состав команды.
15. **К метательным снарядам относятся:**
  1. баскетбольный мяч и волейбольный мяч;
  2. малый мяч и граната;
  3. булава и обруч;
  4. все виды мячей.
16. **Что такое кросс?**
  1. бег по стадиону;
  2. медленный бег;
  3. бег по пересеченной местности;
  4. бег с ускорениями.
17. Где и когда появилась легкая атлетика?
  1. Древняя Греция , 776 год до нашей эры
  2. Древние Афины , 1242 год до н.э
  3. Греция, 989 год до н.э

**КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ:**

**Высокий уровень**(9-12 б.) – от 81 до 100 % (13-16 правильных ответов на вопросы)

**Средний уровень** (5-8 б.)– от 51-80 % (8-12 правильных ответов на вопросы)

**Низкий уровень** (0-4 б.)– менее чем на 50 % (менее 8 правильных ответов на вопросы)

**Нормативы  
Общей физической и специальной физической подготовки  
на этапе начальной подготовки**

**Челночный бег 3/10.** пробежать дистанцию необходимое количество раз и максимально быстро. Проводится как на дорожке стадиона или в спортивном зале.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз).** Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)** толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется **прыжок** вперед. Допускаются махи руками.

**Бег на 30 метров.** Проводится с низкого старта после 10-15 минутной разминки на дорожке стадиона или спортивного зала. В каждом забеге участвуют не менее 2–х испытуемых, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды по ручному секундомеру. Разрешается только одна попытка.

**Тройной прыжок с места.** И.п. такое же, как при выполнении прыжков в длину с места. Упражнение выполняется вначале толчком двумя ногами со взмахом рук с последующим приземлением и отталкиванием попеременно левой и правой ногой. Приземление производится одновременно на обе ноги. Испытуемому после пробного прыжка дается 3 попытки. Учитывается лучший результат.

**Бег.** Проводится на дорожке стадиона или в спортивном зале. Время фиксируется в соответствии с правилами соревнований по легкой атлетике. Тестирование осуществляется в следующей последовательности:

1 день – бег на 30 м, прыжки, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки через скакалку.

2 день – челночный бег, бег на 1000 м, бег 300 м.

Б е г н	Б е г н	Тройной прыжок с места			1000 метров			300 метров	
		Мальчики						Девочки	
Челночный бег 30*10м (сек)	а 3 0 м	8, 6 0	9, 5 0	9, 9 0	9, 1 0	10, 00	10, 40		
Прыжок в длину с места, толчком двумя	5 , 3 , 5 , 4 1	1 6 5	Д е в. .	1 5 5	М а л. .	1 4 5	Д е в. л. .	14 5 в. .	М а л. .
			5 .	5 2	4 .	4 1	5 8	5 4, 0	
		0		0	2 0	0	, 0		
	5 , 2 0	5 .		5. 4 0	4 .	4. 0 0	5 5 , 0	5 2, 0	
		5 , 3 0		5, 5 0	4 .	3. 5 5	5 3 , 0	5 0, 0	

<b>ногами (см)</b>						
<b>Прыжок и через скакалку у (кол- во раз за 1 минуту )</b>	9 0	8 0	7 0	1 0 0	90	80
<b>Сгибани е и разгиба ние рук в упоре лежа на полу (кол-во раз).</b>	1 4	1 1	7	1 0	6	4

## **Список литературы**

### **Литература для педагога**

1. Бег на средние и длинные дистанции: Система подготовки / Ф.П.Суслов, Ю.А.Попов, В.Н.Кулаков, С.А.Тихонов; Под ред. В.В.Кузнецова. - М: Физкультура и спорт, 1982.- 176 с.
2. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М: ВНИИФК, 2003. - С. 86 - 89.
3. Концепция физического развития детей и подростков. - М., ФК: воспитание, образование, тренировка. - 1996. - №1. - С.5-10. Лях В.И., Мейксон Г.Б., Кофман Л.Б.
4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физкультурно - оздоровительная работа в школе: Метод. Пособие. - М., 2003. - 128 с.

5. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004. - 108 с.
6. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003. - 131 с.
7. Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н.Г.Озолин. - М.: Астрель: АСТ, 2006. - 863, [1] с: ил. - (Профессия-тренер).
8. Озолин Н.Г., Травин Ю.Г. Педагогические основы методики обучения легкоатлетическим упражнениям. - М., 1998. - 79 с.
9. Основы знаний по физической культуре: Материалы для поступающих на факультет ОФКиТ БГАФК. / Сост. А.А. Майструк, Н.Н. Кройтер. - Мн., 2003. - 102 с.
10. Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. - М., 1995. - 91 с.

#### **Литература для учащихся**

1. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО», 2007.
2. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО», 2007.
3. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО», 2009.
4. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель», 2008.
5. Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2010.
6. Физическая культура 5 – 7: учебник для общеобразовательных учреждений. М. Я. Виленский – М.: Просвещение, 2010.
7. Физическая культура 8 – 9: учебник для общеобразовательных учреждений. В. И. Лях – М.: Просвещение, 2010.
8. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов /Сост. Ф.П. Сулов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.





## Программа воспитания

Программа предназначена для планирования и организации системной воспитательной деятельности в кружке. Воспитательная деятельность в кружке «Прикладная ботаника» планируется и осуществляется на основе аксиологического, антропологического, культурно-исторического, системно-деятельностного, личностно ориентированного подходов и с учетом принципов воспитания: гуманистической направленности воспитания, совместной деятельности детей и взрослых, следования нравственному примеру, безопасной жизнедеятельности, инклюзивности, возрастосообразности

**Цель** развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства

**Задачи:** приобретение соответствующего нормам, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социальнозначимых знаний); опыта поведения, общения, межличностных социальных отношений, применения полученных знаний;

№ п/п	Мероприятия	Сроки
1	Праздничная линейка «Снова вместе»	Сентябрь
3	Неделя творчества, посвященная Дню Матери. Беседа в объединении.	Ноябрь
4	Цикл мероприятий к Новому году	Декабрь
5	«Я хочу, чтобы гордость была за страну, чтоб красивым был прожитый день...», посвященный дню 23 февраля	Февраль
6	Игровая программа «А ну-ка, девочки», посвященная Международному женскому дню	Март
8	Участие в Дне здоровья	Май
9	Участие в товарищеских встречах по баскетболу, футболу, волейболу	В течение года