

**Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «РИТМ»**

Принята
на педагогическом совете
МУДО «ДЮСШ «РИТМ»
Протокол № 03 от 01.10.2022



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУДО «ДЮСШ «РИТМ»
И.Л. Шафигулина
Приказ № 133 от 01.10.2022 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа в области
физической культуры и спорта
«легкая атлетика»
Возраст учащихся 7-9 лет**



**Автор - составитель:
Тренер-преподаватель
МУДО «ДЮСШ «РИТМ»
Потапова Е.А.**

**Качканар
2022**

Содержание:

1. Основные характеристики.....	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи общеразвивающей программы.....	5
1.3 Содержание общеразвивающей программы.....	5
1.4 Планируемые результаты.....	10
2. Организационно-педагогические условия.....	11
2.1 Материально-техническое обеспечение программы.....	11
2.2 Методическое обеспечение программы.....	11
2.3 Формы контроля и оценочные материалы.....	12
Список литературы.....	15

1. Основные характеристики

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Легкая атлетика» (далее – программа) для учащихся 7-9 лет разработана на основе: Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ; Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р); Приказа Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Минобрнауки России от 18 ноября 2015 №09-3242; Постановления главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» содержания и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»; Распоряжения правительства Свердловской области №70-Д от 26.06.2019 об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области, с изменениями в ред. Приказа Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 22.12.2021 N 1245-Д.

Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки. Благодаря занятиям легкой атлетикой ребенок учится правильным двигательным навыкам ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий и т.д., необходимых ему в повседневной жизни. Развивается ловкость, быстрота, сила и выносливость, точность и красота движений. Кроме этого, занятия являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

Актуальность программы

Актуальность данной программы обусловлена необходимостью создания групп ознакомительного уровня, с целью максимального охвата обучающихся желающих заниматься легкой атлетикой.

Занятия легкой атлетикой наиболее доступны для детей младшего возраста, благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры. Занятия легкой атлетикой являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

Адресат программы

К занятиям данной общеразвивающей программы допускаются дети 7-9 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний.

Формы и режим занятий

Основные формы занятий:

- групповые практические занятия;
- лекции и беседы;
- просмотр учебных видеофильмов и кинофильмов;
- участие в соревнованиях;
- тестирования.

Занятия проводятся 3 раза в неделю, продолжительность занятий составляет 2 академических часа, всего в неделю 6 академических часов. Продолжительность одного академического часа - 40 минут.

Объем общеразвивающей программы

Объем работы определяется из расчёта недельного режима для данной группы на 46 недель - 276 часов в год.

Уровень освоения программы

Данная программа несёт ознакомительный характер, где дети осваивают основы техники легкой атлетики.

1.2 Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель общеразвивающей программы: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся.

Задачи:

Обучающие:

- формирование теоретических знаний по физической культуре;
- формирование знаний и представлений о легкой атлетике, ее видах и упражнениях;
- приобщение детей к здоровому образу жизни;
- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой.

Развивающие:

- развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость;
- укрепление и сохранения здоровья, закаливание организма;
- овладение основами техники выполнения упражнений для легкоатлетов.

Воспитательные:

- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- воспитание интереса к систематическим занятиям спортом.

1.3 Содержание общеразвивающей программы

Учебный год начинается 1 сентября. Объём работы определяется из расчёта недельного режима для данной группы на 46 недель;

-276 часов в год;

-3 раза в неделю.

Продолжительность занятий 3 раза в неделю составляет 2 академических часа, 6 академических часов в неделю. Продолжительность одного академического часа - 40 минут. Минимальная наполняемость группы 10 человек, максимальная 20 человек.

Учебный план включает в себя разделы: теоретическую и практическую подготовку. Раздел практическая подготовка состоит из: общей физической подготовки, различных видов спорта и подвижных игр, специальных навыков легкоатлетов, технической подготовки, контрольных упражнений и соревнований.

Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом уровнем подготовки

Таблица 1

Уровень спортивной подготовки	Минимальный возраст	Минимальная наполняемость группы	Максимальная наполняемость группы	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю (ак.ч.)	Требования по спортивной подготовке на конец учебного года
СОГ	7 -9 лет	10	20	6	Выполнение нормативов по ОФП

Спортивно-оздоровительные группы формируются, как из вновь зачисляемых в ДЮСШ обучающихся, так и из обучающихся не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других уровнях подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

Учебно-тематический план

Таблица 1

№ п/п	Название раздела. Темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего/ч	Теория/ч	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	30	30	-	
1.1	Вводное занятие. История развития легкой атлетики	6	6	-	Опрос
1.2	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой	5	5	-	опрос
1.3	Режим дня	5	5	-	опрос
1.4	Гигиена спортсмена	4	4	-	опрос
1.5	Закаливания организма, питание спортсмена	3	3	-	опрос
1.6	Здоровый образ жизни, отказ от вредных привычек	4	4	-	опрос

1.7	Причины травм и их профилактика	3	3	-	опрос
2.	Практическая подготовка	246	-	246	
2.1	Общая физическая подготовка	140	-	140	Пед.наблюдение тестирование
2.2	Различные виды спорта и подвижные игры	32	-	32	Пед.наблюдение
2.3	Специальная подготовка легкоатлета	40	-	40	Пед.наблюдение
2.4	Техническая подготовка	22	-	22	Пед.наблюдение тестирование
2.5	Тактическая подготовка	12	-	12	Пед.наблюдение тестирование

Содержание учебно-тематического плана

1. Теоретическая подготовка

1.1 Вводное занятие. История развития легкой атлетики

История возникновения легкой атлетики. Виды легкой атлетики. Олимпийские виды легкой атлетики. Классические и неклассические виды легкой атлетики.

1.2 Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой

Правила поведения учащихся на занятиях легкой атлетикой. Техника безопасности во время бега. Техника безопасности при прыжках. Техника безопасности при метании.

1.3 Режим дня

Значение режима дня для человека. Правильная организация режима дня учащегося.

1.4 Гигиена спортсмена

Уход за телом. Гигиена одежды. Гигиена обуви.

1.5 Закаливания организма, питание спортсмена

Понятие закаливания. Основные принципы закаливания. Средства закаливания.

Противопоказания к закаливанию. Требования к питанию спортсменов. Питание спортсменов перед соревнованиями.

1.6 Здоровый образ жизни, отказ от вредных привычек

Понятие здорового образа жизни. Вредные привычки. Влияние вредных привычек на организм. Профилактика вредных привычек.

1.7 Причины травм и их профилактика

Понятие травматизма. Травмы и их виды. Причины уличных, школьных, бытовых и спортивных травм. Профилактика травм.

2. Практическая подготовка

2.1 Общая физическая подготовка

Средствами общей физической подготовки занимающихся легкой атлетикой являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении, индивидуально, с партнером и в группе.

Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, резиновые жгуты) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения. Много времени стоит отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам.

2.2 Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка легкоатлетов — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в легкой атлетике. Основными средствами СФП являются специально-подготовительные упражнения, различные специальные упражнения и соревновательные:

- Специальные беговые упражнения на месте и в движении, со снарядами и без снарядов;
- Специальные прыжковые упражнения на месте в движении, со снарядами и без снарядов;
- Специальные упражнения на тренажерах (для развития силы, скоростно – силовых качеств, быстроты, выносливости);
- Специальные упражнения для овладения техники: бега, прыжков и метания;
- Специальные упражнения в парах (с партнёром)

Специальная физическая подготовка направлена на высокое развитие всех органов и систем, всех функциональных возможностей организма применительно к выполнению упражнений определенного вида легкой атлетики. Наибольшая эффективность СФП определяется не только числом повторений, но и строгим соответствием требованиям избранного вида легкой атлетики: амплитуде движений, характеру и величине мышечных усилий, нагрузке на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

2.3 Различные виды спорта и подвижные игры

Ручной мяч - Ведение мяча, ловля мяча, броски мяча, броски мяча левой и правой рукой, броски мяча по воротам, двусторонняя игра по упрощенным правилам.

Футбол - Удары по мячу ногой (левой и правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы, двусторонние игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты - Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой и собиранием различных предметов, лазаниями, комбинированные эстафеты.

Упражнения на гимнастических снарядах - Различные упражнения на гимнастической стенке и скамейке, индивидуальные и парные; групповые упражнения с гимнастическими скамейками; упражнения в равновесии и в сопротивлении; лазание по канату, шесту; простейшие висы, упоры; подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах; упражнения с гимнастической палкой, скакалкой

Акробатические упражнения - Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат»; напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180° и 360° , сальто вперед (с помощью), «колесо» (переворот боком).

2.4 Техническая подготовка

Изучение техники бега, ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег. Изучение техники бега на короткие дистанции, ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта, без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта, установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд. По дистанции – изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м. Обучение технике эстафетного бега. Виды эстафетного бега. Совершенствование техники эстафетного бега.

Кроссовая подготовка Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10 м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой.

2.5 Тактическая подготовка

В тактическую подготовку входит:

- изучение общих положений тактики;
 - знание сущности и закономерностей спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде легкой атлетики;
 - изучение способов, средств, форм и видов тактики в своем виде;
 - знание тактического опыта сильнейших спортсменов;
 - практическое использование элементов, приемов, вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикидках, соревнованиях («тактические учения»);
 - определение сил противников, знание их тактической, физической, технической и волевой подготовленности, их умения вести соревновательную борьбу с учетом обстановки и других внешних условий.
- Главное средство обучения тактики — повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; показ лучшего результата в метании в первой попытке; Использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию; перемена тактической схемы и многое другое.

1.4 Планируемые результаты

При использовании данной программы ожидаются следующие результаты:

Предметные

1. Владение знаниями о легкой атлетике, ее видах и упражнениях
2. Владение основами техники упражнений легкой атлетики.
3. Формирование знаний о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма.
4. Умение выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения.

Метапредметные

1. Владение простейшими способами контроля за физической нагрузкой.
2. Формирование способности к проведению самостоятельных занятий физической культурой.

Личностные

1. Формирование дисциплинированности, самостоятельности, ответственности, волевых качеств.
2. Формирование установки на здоровый образ жизни.

2. Организационно-педагогические условия

2.1 Материально-техническое обеспечение программы

Учебно-тренировочные занятия проводятся на базе МУДО «ДЮСШ «Ритм» (в спортивном зале, на спортивной площадке), в легкоатлетическом манеже, на стадионе «Горняк».

Оборудование и спортивный инвентарь

Таблица № 4

№ п/п	Наименование	Количество изделий
1.	Набивные мячи	10
2.	Скакалки	10
3.	Колодки	2
4.	Барьеры малые	30
5.	Термометр наружный	1
6.	Маты для прыжков	3
7.	Мяч волейбольный	1
8.	Мяч футбольный	1
9.	Мяч баскетбольный	1
10.	Конусы	8
11.	Секундомер	1
12.	Маты гимнастические	6
13.	Рулетка	1
14.	Фишки	10
15.	Конусы большие	3
16.	Конусы малые	3
17.	Коврики гимнастические	10

2.2 Методическое обеспечение программы

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются теоретические и групповые практические занятия; контрольные упражнения и соревнования.

Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания: по истории развития легкой атлетики, общей гигиене спортсмена, о здоровом образе жизни, о режиме дня, о здоровом питании и закаливании организма, о технике безопасности на занятиях легкой атлетикой, ознакомление с техникой и тактикой легкоатлета, простейшие правила соревнований, о причинах травм и их профилактике. Теоретические сведения сообщаются перед практическими занятиями, а также на специально организуемых теоретических занятиях-лекциях, беседах.

Практические занятия включает в себя: общую физическую подготовку (ОФП), различные виды спорта и подвижные игры, специальная подготовка легкоатлетов, техническую подготовку, контрольные упражнения и соревнования.

Основные компоненты содержания образовательного процесса обеспечивают целостное развитие физических, специальных способностей и нравственно-эмоционального потенциала личности воспитанников.

При реализации программы используются методы: игровой, равномерный, круговой тренировки, контрольный, соревновательный.

Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и соревновательный. Перед детьми ставится двигательная задача в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, прыгнуть через препятствие. Для наиболее успешного освоения учебного материала на занятиях используются следующие методические пособия и дидактический материал:

- информационный стенд с «Правилами техники безопасности на занятиях легкой атлетикой», с расписанием занятий;
- карточки-задания для развития двигательных качеств;
- карточки с рисунками отдельных фаз выполнения двигательных действий (прыжок в длину с разбега, метание и т.д.);
- фотокарточки выдающихся легкоатлетов.

2.3 Формы контроля и оценочные материалы

Уровень развития физических качеств и технической подготовленности оценивается по результатам участия в групповых и школьных соревнованиях. Уровень общей физической подготовленности определяется при тестировании по ОФП, проводимого в начале и конце освоения программы. Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам тестирования по ОФП.

По завершении данной дополнительной общеразвивающей программы учащимся даются рекомендации необходимые для продолжения обучения по предпрофессиональной программе легкая атлетика.

Оценочные материалы

Оценка уровня развития физических качеств учащихся проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Тестирование состоит из трех нормативов по общей физической подготовке (ОФП).

Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, силы - *бег 30 м, прыжок в длину с места, подъем туловища из положения лежа за 30 секунд для девочек, подтягивание на перекладине для мальчиков.*

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений

1) Бег 30 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) тестирование проводится на дорожке стадиона (манежа). Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается две попытки. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием служит минимальное время.*

2) Подъем туловища из положения лежа за 30 секунд (девочки)

Поднимание туловища из положения, лежа на спине, выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 30 секунд, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество, правильно выполненных, подниманий туловища.

3) Прыжок в длину с места (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей) выполняется толчком двух ног со взмахом рук от линии или края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Выполняется три попытки. *Критерием служит максимальный результат.*

4) Подтягивание на перекладине (мальчики) выполняется из исходного положения - вис хватом сверху. Подтягивание непрерывным движением до фиксации подбородка над перекладиной. После опускания в вис участник самостоятельно останавливает раскачивание и фиксирует на 0,5 сек. видимое для судьи положение вися. Запрещается сгибать руки поочередно, делать рывки ногами и туловищем, отпускать хват одной руки. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке (девочки)

Таблица № 5

№	Контрольные упражнения	баллы				
		1	2	3	4	5
7 лет						
	Бег 30м (с)	8,5	8,4	8,3	8,1	7,9
	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	12	13	14	15	16
	Прыжок в длину с места (см)	100	105	110	115	120
8 лет						
	Бег 30м (с)	8,3	8,2	8,1	7,9	7,7

	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	14	15	16	17	18
	Прыжок в длину с места (см)	105	110	115	120	125
9 лет						
1.	Бег 30м (с)	8,1	8,0	7,9	7,7	7,5
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	15	16	18	19	20
3.	Прыжок в длину с места (см)	110	115	120	125	130

Контрольные нормативы по общей физической подготовке (мальчики)

Таблица 6

№	Контрольные упражнения	баллы				
		1	2	3	4	5
7 лет						
1.	Бег 30м (с)	8,1	8,0	7,9	7,7	7,5
2.	Подтягивание на перекладине					1
3.	Прыжок в длину с места (см)	105	110	115	120	125
8 лет						
1.	Бег 30м (с)	7,9	7,8	7,7	7,5	7,3
2.	Подтягивание на перекладине					2
3.	Прыжок в длину с места (см)	110	115	120	125	130
9 лет						
1.	Бег 30м (с)	7,6	7,5	7,4	7,2	7,0
2.	Подтягивание на перекладине			1	2	3
3.	Прыжок в длину с места (см)	115	120	125	130	135

Список используемой литературы

1. Балахничев, В.В. Легкая атлетика 1912-2012. Энциклопедия. Том 2 / В.В. Балахничев. - М.: Олимпия / Человек, 2015г.
2. Библиографическое описание: Горбачева С. М., Стрижко И. И. Профессиональная ориентация учащихся//Молодой ученый.—2015.—№21.—С.778-781.—URL <https://moluch.ru/archive/101/22874/>
3. Вайцеховская Е. О спорте и его звездах. Легкая атлетика. №3, 2007 г. Легкая атлетика. Программа ф-та ф-ры Дальне-Восточного Государственного Гуманитарного университета. 2007 г.
4. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах. Учебное пособие / Е.П. Врублевский. - М.: Спорт, 2016
5. Гигиена физической культуры и спорта. Учебник под редакцией В. А. Маргазина, О. Н. Семеновой, Е. Е. Ачкасова, 2013г.
6. Догерти К.Д. Современная легкая атлетика. История внедрения техники, тактика и тренировка. – М., «ФиС», 2011г.
7. Качашкин, В. М. Физическое воспитание в начальной школе: пособие для учителей/ В. М. Качашкин. – М.: «Просвещение» 1978. – 207 с.
8. Кобринский М.Е., Юшкевич Т.П., Конников А.М., «Легкая атлетика» 2005г.
9. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от сентября 2014г. № 1726-р);
10. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020 г.
11. Лях, В. И. Физическая культура. 1-4 классы., В. И. Лях. –М.: «Просвещение», 2011. - 190с.
12. Мартынов В.П., Павлов С.Н., Вахитов И.Х., «Легкая атлетика в школе» 2011г.
13. Методика физического воспитания: пособие для учащихся школьных пед. училищ/ В. М. Качашкин. – М.: «Просвещение» 1968. – 304 с.
14. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Минобрнауки России от 18 ноября 2015 №09-3242;
15. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

16. Правила различных спортивных игр [Электронный ресурс] <http://sporttenles.boom.ru>, свободный (Дата обращения: 25.05.2021 г.)
17. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
18. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
19. Попова Г. П. Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки., Волгоград, 2008г.
20. Распоряжение правительства Свердловской области №70-Д от 26.06.2019 об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области»;
21. Романова О. История Олимпийских игр. Просвещение. 2004 г.
22. Светов, А. Физическая культура в семье/ А. Светов, Н. Школьникова. – М.: «Физкультура и спорт» 1973. – 368 с. 6. Теория и методика физического воспитания детей младшего школьного возраста с практикумом: учебник для студ. сред. проф. образования/ подред. Т. Ю. Торочковой. – М.: «Академия», 2015. – 272 с.
23. Тюрикова Л.Р. Физическая культура – здоровье, бодрость, красота, сила: Книга для учителей физической культуры, родителей и подростков/Л.Р. Тюрикова – Тула, 2012.
24. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ;
25. Физическое воспитание, Учебное пособие для учащихся 3 классов, Махкамджанов К., Ходжаев Ф.2016 г.
26. Физическая культура 1-4 классы, Лях В.И. 2019г.
27. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2000г
28. Фатеева Л. П. 300 подвижных игр для младших школьников. Популярное пособие для родителей и педагогов.- Ярославль: Академия развития: Академия, Ко: Академия Холдинг, 2000г.
29. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019г.

Учебно-методическая литература для учащихся (родителей)

1. Балахничев, В.В. Легкая атлетика 1912-2012. Энциклопедия. Том 2 / В.В. Балахничев. - М.: Олимпия / Человек, 2015г.
2. Вайцеховская Е. О спорте и его звездах. Легкая атлетика. №3, 2007 г. Легкая атлетика. Программа ф-та ф-ры Дальне-Восточного Государственного Гуманитарного университета. 2007 г.
3. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах. Учебное пособие / Е.П. Врублевский. - М.: Спорт, 2016
4. Гигиена физической культуры и спорта. Учебник Под редакцией В. А. Маргазина, О. Н. Семеновой, Е. Е. Ачкасова, 2013г.
5. Догерти К.Д. Современная легкая атлетика. История внедрения техники, тактика и тренировка. – М., «ФиС», 2011г.
6. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020 г.
7. Мартынов В.П., Павлов С.Н., Вахитов И.Х., «Легкая атлетика в школе» 2011г.
8. Романова О. История Олимпийских игр. Просвещение. 2004 г.
9. Тюрикова Л.Р. Физическая культура – здоровье, бодрость, красота, сила: Книга для учителей физической культуры, родителей и подростков/Л.Р. Тюрикова – Тула, 2012.
10. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 217702588042463165739188801430949850835526482765

Владелец Ольховикова Надежда Сергеевна

Действителен с 13.11.2023 по 12.11.2024