

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования  
**«Мишкинская детско-юношеская спортивная школа»**

Рассмотрено и одобрено на  
педагогическом совете  
Протокол № 3 от 28.05.2021г.

Утверждаю  
Директор МКУДО  
«Мишкинская ДЮСШ»  
Лобанова О.Г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Уровень освоения- стартовый уровень  
Срок реализации программы: 1 год  
Возраст обучающихся: 6-17 лет

Разработчик Программы: Лукин Г.А., тренер-преподаватель,  
первая квалификационная категория;  
Фадеева А.О., тренер-преподаватель

Р.п.Мишкино, 2021

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Ф.И.О. автора составителя	Лукин Геннадий Алексеевич Фадеева Алена Олеговна- тренеры-преподаватели
Учреждение	Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования «Мишкинская детско-юношеская спортивная школа»
Тип программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Направленность	Физкультурно-спортивная
Образовательная область	Спорт, здоровьесбережение
Вид программы	Модифицированная
Срок обучения	1 год
Возраст учащихся	6-17 лет (по возрастным группам)
Объем часов	144
Уровень освоения Программы	Стартовый
Цель программы	Привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья, всестороннее физическое и личностное развитие, подготовка к освоению предпрофессиональной программы посредством занятий легкой атлетикой
С какого года реализуется программа	2021

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Актуальность**

Все больше и больше детей приходит в школу с уже ослабленным здоровьем. Большая умственная нагрузка, загруженность детей школьной программой приводит к тому, что детям не хватает движения, они устают. Поэтому одной из важнейших составляющих физического воспитания является физкультурно-оздоровительная работа, занятия спортом.

Занятия легкой атлетикой компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность.

Легкая атлетика – наиболее массовый вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию человека, так как объединяет распространенные и жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки, метания). Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые человеку в повседневной жизни.

В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также ее прикладному значению. Различные виды бега, прыжков и метаний входят составной частью в каждый урок физической культуры образовательных учреждений всех ступеней и тренировочный процесс многих других видов спорта.

Программа «Легкая атлетика» способствует формированию здорового образа жизни у учащихся, морально-волевых качеств: добросовестность, настойчивость, смелость, решительность, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Программа представляет собой комплекс нормативно-методической документации, регламентирующей содержание, организацию и оценку результатов обучения.

Она разработана в соответствии с основными положениями Федерального закона «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ; Концепции развития дополнительного образования детей; Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Минпросвещения России от 09.11.2018г. №196); Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; методическими рекомендациями Минобрнауки России по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015г.

При разработке программы учтены требования Приказа Минспорта России от 20.08.2019г. №673 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкой атлетики»; Приказа Минспорта РФ от 27.12.2013г. №1125 «Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», что обеспечивает преемственность обучения по предпрофессиональным программам.

**Особенностями данной программы** является направленность на овладение основ легкой атлетики, а также реализацию принципа вариативности, представляющего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса.

Программа адресована учащимся 6-17 лет (по возрастным группам), рассчитана на 1 год. Обучение осуществляется групповым методом, в группе 15 человек. Требования к начальному уровню образования: не предъявляются.

Нормативный срок освоения программы составляет 144 часа при очной форме подготовки. Недельная нагрузка составляет 2 часа 2 раза в неделю. Академический час равен 45 минутам.

**Цель дополнительной образовательной программы:**

- Повышение мотивации учащихся к здоровому образу жизни, популяризация ценностей физической культуры и спорта.
- Создание условий для развития физических качеств и способностей, укрепления здоровья и формирования у воспитанников потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту.
- Создание и укрепление детского коллектива для дальнейших занятий.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- Освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни.
- Обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой.
- Обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности.

**Развивающие:**

- Развивать двигательную активность за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей;
- Развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм.

**Воспитательные:**

- Воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей.
- Воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- Воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;
- Воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

Все эти меры в целом будут способствовать формированию у детей гражданско-патриотического мировоззрения и активной жизненной позиции.

**Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеразвивающей программы:** 6-17 лет.

**Срок реализации программы:** 1 год.

**В спортивно-оздоровительные группы (СОГ) по легкой атлетике для учащихся 6-17 лет** зачисляются дети соответствующего возраста, желающие заниматься легкой атлетикой независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

**Режим тренировочной работы и требования по физической подготовке**

Год обучения	Миним. возраст для зачисления	Максим. количество учебных часов неделю	Требования для зачисления	Требования на конец учебного года
СОГ	6 – 9 лет	4	Медицинский допуск (справка) Заявление от родителей (законных представителей)	Выполнение нормативов по ОФП
СОГ	10-12 лет			
СОГ	13-15 лет			
СОГ	16-17 лет			

			Свидетельство о рождении	
--	--	--	--------------------------	--

Во всех периодах образовательного процесса большое внимание уделяется общей физической подготовке (до 80%), игровому методу разучивания, закрепления и совершенствования изучаемого материала.

Занятия рекомендуется проводить в группах с учётом возраста, уровня физической подготовленности, строго дозируя нагрузку.

**Основные формы занятий:**

- Групповые теоретические и практические занятия;
- Занятия по индивидуальным планам и домашние задания;
- Участие в спортивных, спортивно-массовых и культурно-массовых мероприятиях, а также посещение таких мероприятий более высокого уровня;
- Просмотр видеоматериалов;
- Проведение праздников, нетрадиционных массовых мероприятий, игр, дней Здоровья;
- Педагогический контроль подготовленности.
- Сдача контрольных нормативов

В течение всего тренировочного процесса учащимся дополнительно рекомендуется проведение самостоятельных занятий дома, предлагается методический материал для выбора заданий.

**Ожидаемые результаты:**

- Оздоровление, физическое и психическое развитие учащихся.
- Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию; приобретение жизненно важных двигательных навыков и умений.
- Закалка, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внутренней и внешней среды: развитие компенсаторных функций организма, снижение уровня заболеваемости учащихся.
- Умение применять полученные знания о физической культуре и спорте в формировании здорового образа жизни и в самостоятельных занятиях.
- Комплектование групп начальной подготовки по легкой атлетике.

**В результате освоения содержания программного материала обучающиеся будут: СОГ (6-12 лет)**

*Знать и иметь представление:*

- О физической подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- О физической нагрузке и способах её регулирования;
- О причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма.
- Знать простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике;
- Знать правила подвижных игр.

*Уметь:*

- Делать самоанализ;
- Играть в различные подвижные игры.
- Выполнять игровые действия в мини-футболе и баскетболе, играть по упрощённым правилам.

- Оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах и потёртостях.
- Выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения.

### **СОГ (13-17лет)**

#### **Знать/понимать:**

- Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- Способы закаливания организма;

#### **Уметь:**

- Выполнять гимнастические, легкоатлетические упражнения технические действия в спортивных играх (футболе и баскетболе);
- Осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;

#### **Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- Проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- Включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг

#### **Формы подведения итогов:**

##### 1. Наблюдения тренера-преподавателя за учащимися во время занятий:

- Общая культура,
- Аккуратность,
- Содержание в порядке инвентаря и личных вещей,
- Реакция на замечания и поощрения,
- Выполнение санитарных норм и правил техники безопасности,
- Трудолюбие,
- Коммуникабельность.

##### 2. Формы занятий при подведении итогов:

- Соревнования,
- Зачеты,
- Игры,
- Эстафеты.

##### 3. Выполнение норм по технической подготовке:

- Соревнования,
- Контрольные тесты.

##### 4. Ведение документации при подведении итогов:

- Протоколы контрольных нормативов.
- Протоколы соревнований.

## **II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Учебный план рассчитан на 36 недель. Тренировочные занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа, 4 часов в неделю.

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание занятия</b>	<b>Итого часов</b>
<b>1</b>	<b>Теория</b>	<b>6</b>
<b>2</b>	<b>ОФП</b>	<b>134</b>
<b>4</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>2</b>

5	Участие в соревнованиях и прикидках	2
	<b>Итого часов:</b>	<b>144</b>

Распределение учебной нагрузки в учебном году по разделам учебной программы рекомендуется планировать с учетом погодных условий и календаря соревнований. Средства легкой атлетики, подвижных игр и элементы гимнастики рекомендуется использовать в течение всего учебного года. А элементы спортивных игр и акробатики преимущественно в холодное время года, когда тренировочные занятия проводятся в помещении.

Теоретические сведения сообщаются в течение 5-7 минут перед практическими занятиями или непосредственно в процессе их проведения. В сентябре и январе проводится общий инструктаж учащихся по технике безопасности с обязательной записью о проведении инструктажа в журнале учета тренировочных занятий.

Участие в соревнованиях планируется с учетом утвержденного календаря соревнований для данной возрастной категории.

### **ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК**

№ п/п	Содержание занятия	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Итого часов
1	<b>Теория</b>	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	-	-	6
2	<b>ОФП</b>	16	15	17	17	9	15	16	15	14	-	-	-	134
4	<b>Контрольные испытания</b>	1		-	-	-	-	-		1	-	-	-	2
5	<b>Участие в соревнованиях и прикидках</b>				-	-	-	-	1	1	-	-	-	2
	<b>Итого часов:</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	-	-	-	<b>144</b>

### **III. Методическая часть.**

#### **Теоретическая подготовка**

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечнососудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Изменение роста, веса и силы мышц.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.

Контроль над правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.

Названия и правила подвижных и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

#### **Практическая часть:**

#### **Раздел: ОФП**

#### **1. Лёгкая атлетика.**

##### **Теоретические знания:**

- Правила поведения и меры безопасности на занятиях легкой атлетикой.
- Простейшие упражнения на освоение техники.

- Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий легкой атлетикой.
- Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.
- Простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике.

### **Практические умения:**

#### *1.1. Ходьба и бег, кроссовая подготовка.*

- Закрепление навыка правильной осанки.
- Закрепление навыка правильного положения головы, туловища, постановки стоп и движений ног и рук в медленном беге.
- Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах.
- Ходьба и бег с различными положениями и движениями рук, туловища и головы.
- Ходьба и бег с изменением темпа, направления движения, быстрым и точным реагированием на сигналы, овладением пространственных и временных ориентиров.
- Ходьба и бег в различных формах коллективного передвижения.
- Ходьба и бег с изменением уклона рельефа местности, преодолением различных препятствий.
- Ходьба в чередовании с бегом и регулированием физиологической нагрузки по интенсивности и продолжительности на дистанции, соответствующей возрасту.
- Обучение основам техники легкоатлетических упражнений.
- Специальные беговые легкоатлетические упражнения.
- Обучение технике высокого старта

#### *1.2. Прыжки.*

- Пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Спрыгивания и разнообразные прыжки в глубину.
- Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом.
- Перепрыгивания с предмета на предмет через горизонтальные и вертикальные препятствия с места и с разбега.
- Прыжки с поворотом вокруг вертикальной оси, прыжки с движениями рук и ног в полёте, с ловлей и бросанием мячей.
- Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой.
- Упражнения с длинной скакалкой: пробегания через вращающуюся скакалку в разных направлениях, перепрыгивания через качающуюся скакалку, одиночные и групповые прыжки различными способами.
- Упражнения с короткой скакалкой: разнообразные прыжки на месте и в движении.

#### *1.3. Метание и ловля*

- Подбрасывание и перепрыгивание мячей: различного веса и размера, изменяя исходные положения, а также способы бросков и ловли.
- Упражнения в жонглировании мячами.
- Метание мяча с разных дистанций и исходных положений в горизонтальную и вертикальную цели удобной и неудобной рукой.
- Метание малого мяча способом «из-за спины» через плечо с трех шагов разбега; с пяти; с семи.

#### *1.4. Упражнения на развитие физических качеств:*

### **СОГ (6-12 лет)**

#### *Выносливость:*

- Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500м.
- Чередование ходьбы и бега до 1000м.
- *Быстрота:*
- Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, «челночный бег» (3x10м).
- *Скоростно-силовые способности:*
- Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 8-10м..



- Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (15-20 см) на дистанции 8-10 м.

### **СОГ (13-17 лет)**

#### *Ловкость:*

- Бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре.
- Прыжки через скакалку; пробегание коротких отрезков из различных исходных положений.

#### *Скоростно-силовые качества:*

- Бег по наклонной плоскости.
- Многоскоки с преодолением препятствий высотой до 10-15 см.
- Броски набивных мячей массой до 1 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди).

#### *Выносливость:*

- Равномерный бег до 1,5 км в режиме умеренной интенсивности.
- Равномерный бег, чередующийся с ходьбой до 1,5 км.
- Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с равномерным бегом в режиме большой интенсивности до 200м.

#### *Быстрота:*

- Повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции до 20 метров.

## **2. Гимнастика с элементами акробатики:**

### **Теоретические знания:**

- Правила поведения и меры безопасности на занятиях.
- Простейшие упражнения на освоение техники.
- Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий гимнастикой.
- Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.

### **Практические умения:**

#### *1.1. Прикладные упражнения.*

- Простейшие виды построений и перестроений.
- Основные положения и движения рук, ног и туловища без предметов и с предметами.
- Упражнения разностороннего воздействия для плечевого пояса, туловища и ног, проводимые с музыкальным сопровождением и без него.
- Доступные упражнения в смешанных и простых висах с различными хватами.
- Смешанные упоры и различные передвижения в них на полу, гимнастических матах, скамейках.
- Лазание в различных направлениях в смешанных и простых висах на гимнастической стенке.
- Перелезания через препятствия.
- Упражнения в равновесии на мате и в движении с уменьшением площади опоры, увеличением высоты опоры, изменением исходного положения, выполнением движений руками, ногами, туловищем, поворотом, изменением скорости передвижения.
- Преодоление полос препятствий с использованием навыков прикладных гимнастических видов движений.

### **СОГ (7-12 лет):**

#### *Упражнения на развитие гибкости:*

- Ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахов ногами;
- Наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах.
- Выпады и полушпагаты на месте.
- «Выкруты» со скакалкой.

#### *Упражнения на развитие ловкости и координации:*

- Произвольное преодоление простых препятствий.
- Передвижения с резко изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе.
- Ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями, воспроизведение заданной игровой позы по заданию.

- Упражнения на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление в стойках на ногах для рук, головы, туловища, в седах и положениях лёжа.
- Жонглирование малыми предметами.

*Упражнения на формирование осанки:*

- Упражнения на проверку осанки, ходьба на носках, ходьба с заданной осанкой, виды стилизованной ходьбы.

*Упражнения для развития силовых способностей:*

- Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги.
- Упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием отягощений, с включением в работу основных мышечных групп.

### **СОГ (13-17 лет):**

*Упражнения для развития гибкости:*

- Высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях.
- Полушпагат и широкие стойки на ногах.

*Упражнения на развитие ловкости и координации:*

- Преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т. д.
- Комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями ногами и руками.
- Равновесие типа «ласточка» на широкой и ограниченной опоре с фиксацией равновесия положений; воспроизведение поз по заказу и словесному описанию.
- Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие.
- Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; «выключение» и «включение» звеньев, полное расслабление всех мышц.

*Упражнения на формирование осанки:*

- Комплексы корригирующих упражнений; на контроль ощущений в постановке головы, плеч, позвоночного столба.
- Передвижения с заданной осанкой; ходьба под музыкальное сопровождение, танцевальные движения.

*Упражнения на развитие силовых способностей:*

- Лазание по гимнастической стенке ( комплексы упражнений с различной направленностью передвижений); по наклонной гимнастической скамейке ( в упоре на коленях и в упоре присев).
- Перелезания через препятствия с опорой на руки.
- Подтягивание в висе лёжа;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с опорой на гимнастическую скамейку.
- Комплексы упражнений с гантелями (малыми), набивными мячами (до 1 кг).
- Прыжковые упражнения; многоскоки; прыжки с продвижением поочерёдно на правой и левой; прыжки вверх и вперёд толчком одной и двумя ногами одновременно.

### **3. Подвижные игры.**

Тренер-преподаватель выбирает самостоятельно:

- Индивидуальные, парные, коллективные игры.
- Игры с использованием гимнастических, легкоатлетических (бег, прыжки, метания) видов движений.
- Подготовительные игры к баскетболу, футболу и другие.
- Эстафеты.

*1.1. Примерный перечень подвижных игр для 7-12 лет:*

«Чья команда быстрее соберётся?», «Ровным кругом (затейники)», «Медведь и пчёлы», «У медведя во бору», «Ловишки», «Хитрая лиса», «Лягушки и цапля», «Море волнуется», «Сделай фигуру», «Сторож», «Ловишка, бери ленту», «Два Мороза».

*Игры-соревнования (эстафеты). Игровые задания:* «Кто быстрее перенесёт кегли?», «Ходьба и бег с препятствиями» (по шнуру, по гимнастической скамейке), «Кто быстрее докатит обруч до флажка?».

«Не намочи ног»( пройти по кубам), «Построение и перестроение команд», «Найди, где спрятано», «Кто дольше?»(стойка на бревне на одной ноге), «Пройди и не урони» ( пройти расстояние с мешочком на голове), «Покрути обруч», «Кто быстрее соберёт овощи?», «Переход через болото» (по дощечкам, кубам, бревну), «Кто быстрее?» (перетянуть шнур), «Кто первым доставит флажок?» (преодолевая препятствия), «Кто самый ловкий?» (проползти под дугой, пролезть в два обруча, перепрыгнуть «ручеек» и доставить пакет).

*Игры со скакалками.* Выполнить упражнения: «Кто быстрее?» (прыжки через скакалку, продвигаясь вперёд до условного места), «Кто дольше?» (прыжки через скакалку на месте), «Кто как умеет?» (каждый играющий показывает движения).

#### 1.2. Примерный перечень подвижных игр для 13-17 лет:

«Охотник (и) и звери», «Рыбак и рыбки», «Бездомный заяц», «Кто быстрее?», «Ровным кругом» (сделай фигуру), «Совушка», «Карусель», «Зайцы и волк», «Кошка и мыши», «Пятнашки», «Не мочи ног», «Мышеловка», «Ловишки с мячом», «Космонавты», «Биты», «Не оставайся на полу»(земле), «Кого назвали, тот ловит мяч», «Пожарные», «Кегли», «Колпак и палочка», «Караси и щука», «Камешки», «Пустое место».

*Игры-соревнования (эстафеты).* Игровые задания: «Пройди и не урони» (ходьба по доске или скамейке с мешочком на голове), «Не сходи со шнура» (прыжки на одной ноге по расположенному на полу шнуру), «Попади мячом в цель» (метание в горизонтальную цель), «Кто ловкий?» (бежать и нести шарик в ложке), «Канатоходец» (пройти по канату, положенному на полу, на четвереньках, опираясь руками о канат), «Кто дальше прыгнет?» (прыгнуть в длину с места через положенный на полу канат), «Чья команда сильнее?» (перетягивание каната), «Кто бросит дальше?» (метать правой и левой рукой вдаль), «Передай мяч» (передавать мяч над головой от первого члена команды к последнему - кто быстрее?), «Пронести мяч» (пройти определённое расстояние, ударяя мяч о пол), «Мяч о стенку» (ударять мяч о стенку и ловить его), «Попади мячом в кольцо» (с расстояния 2-3 м), «Перепрыгнули ручеек» (перепрыгнуть через две положенные на расстоянии палки), «Бросаю-ловлю» (посчитаем вместе, сколько раз ты поймал мяч), «Кто быстрее?» (прыжки вперёд с мячом, зажатым между коленями), «Трудные препятствия» (пронести два ведёрка, наполненных водой; быстро перенести картошку в ложке).

#### 4. Футбол

##### Теоретические знания:

- Правила поведения и меры безопасности на занятиях футболом.
- Простейшие упражнения на освоение техники.
- Игра по упрощённым правилам.
- Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом.
- Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.

##### Элементы футбольной техники:

- Различные виды бега: «змейкой»; бег с изменением темпа по команде (ускорение, замедление); спиной вперёд; со сменой направляющего; в колонне по одному с перестроением в пары по сигналу; с препятствиями; в чередовании с другими движениями; обегая предметы и т. п..
- Различные виды прыжков; подскоки.
- Подвижные игры: «Ловишки», «Пятнашки», «Заморожу» и т. п.
- В паре с тренером-преподавателем, а по мере усвоения техники - с другим игроком.
- Проносить ногу над мячом, другой ногой подтолкнуть его на ход.
- Игровое упражнение «Ну-ка, отними!» в паре с тренером-преподавателем.
- Игровое упражнение «Горячий мяч» (по принципу «Горячей картошки» - только ногами).
- Ловля мяча, летящего на уровне груди (игроки подают мяч вратарю сначала руками - игровое упражнение «Горячая картошка»: вратарю во время ловли мяча необходимо подпрыгнуть вверх так, чтобы мяч оказался на уровне живота, - затем ногами).
- Ловля низколетящего мяча (перемещаясь боком с одной стороны гимнастической скамейки к другой, отбивать ладонями брошенный тренером-преподавателем мяч с расстояния 2,5-3 м.).

- Приём катящегося мяча (перемещаться вдоль линии и отбивать ладонями, с широко расставленными пальцами, катящиеся мячи, которые поочередно посылают игроки ногами с расстояния 3-4м.).
- Бросок мяча двумя руками: из-за головы; из-за плеча правой (левой) рукой;
- одной рукой сбоку низом.
- Выбивание мяча в поле (пробежав несколько шагов, подбросить мяч невысоко вверх-вперёд и ударить по нему подъёмом ноги).
- Перебрасывание мяча способом двумя раками из-за головы через сетку, стоя в паре.
- На точность: в ноги или на ход движущемуся партнёру.

**Должны знать:**

- Правила поведения и меры безопасности на занятиях футболом.
- Правила игры и содержание инвентаря.
- Простейшие упражнения на освоение техники.
- Играть по упрощённым правилам.

## **5. Баскетбол**

**Теоретические знания:**

- Правила мини-баскетбола
- Оборудование и инвентарь.
- Простейшие упражнения на освоение техники.
- Игра по упрощённым правилам.
- Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий баскетболом.
- Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.

**Обучение приёмам техники:**

- Броски, ловля мячей, передача партнёру. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и совершенствующие владение ловлей и передачей мяча.
- Стойка, перемещение, остановки: смена направления движений; повороты, прыжки толчком одной и двумя ногами.
- Игровые упражнения с малыми и большими (резиновыми) мячами.
- Передача и ловля мяча: двумя руками на месте и в движении (шагом и бегом) без зрительного контроля; с остановкой, с приседанием, с изменением направления и скорости движения.
- Ведение мяча: на месте, в движении, правой и левой рукой.
- Обводка препятствий (партнёра) попеременно правой и левой рукой при пассивном и активном сопротивлении.
- Броски: одной рукой от плеча и двумя руками над головой с места; одной рукой (правой, левой) после ведения (два шага); штрафные броски. Для девочек – бросок двумя руками от груди (без замаха, мяч выпускается над головой).
- Выбивание, вырывание мяча, перехват мяча.
- Финты (ложные движения): ознакомление с задачей приземления; без мяча с целью освободиться от защитника.
- Сочетание приёмов техники. Подвижные игры с элементами баскетбола.

**Должны знать:**

- Правила игры в мини-баскетбол.
- Правила техники безопасности на занятиях
- Правильно использовать и пользоваться инвентарём и оборудованием

**Должны уметь:**

- Овладеть приёмами техники (передача и ловля мяча, ведение мяча, бросок с места и после ведения).
- Знать правила игры и участвовать в играх (в течение года в 4-5 играх).
- Высота подскока. Выполняется на месте. Из двух попыток засчитывается лучшая.

- Обводка области штрафного броска с броском, сек.
- Штрафной бросок.

**Система контроля и зачетные требования для дополнительной общеразвивающей программы по легкой атлетике для учащихся 6-17 лет.**

№ п/п	Разделы, темы	Формы занятий	Методы	Дидактический материал, ТСО	Форма подведения итогов
1	<b>Теоретическая подготовка:</b> Техника безопасности и правила поведения на стадионе и в спортивном зале, на учебных занятиях. Здоровье и развитие человека. Строение тела человека. Работа органов дыхания и сердечнососудистой системы. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц, изменение веса, роста и силы мышц.	Беседа	Словесный, демонстрационный	Памятки	Опрос
2	<b>Общая физическая подготовка (ОФП):</b> <b>1. Лёгка атлетика.</b> Закрепление навыка и совершенствование техники бега, прыжков, метания мяча. Преодоление полосы препятствий.	Практическое занятие.	Словесный, наглядный, упражнения	Школьный стадион, теннисные мячи, свисток, секундомер	Практические занятия. Наблюдение. Оценки. Объяснение ошибок, упражнения для исправления.
	<b>2. Гимнастика с основами акробатики.</b> Различные висы, упоры, перелазание через препятствия, опорные прыжки, элементы акробатических упражнений. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Практическое занятие.	Словесный, наглядный, упражнения	Гимнастические скамейки, маты, бревно, шведская стенка, скакалки, канат, перекладина	Практические занятия. Наблюдение. Оценки. Объяснение ошибок, упражнения для исправления.
	<b>3. Подвижные игры, эстафеты, соревнования.</b>	Игра	Соревновательный	Мячи, кегли, обручи, свисток, гимнастические палки, барьеры.	Наблюдение, оценки
	<b>4 Баскетбол:</b> <b>Обучение приёмам техники.</b> Броски и ловля мяча. Стойки и перемещения. Передачи, броски одной и двумя руками, финты (в парах и индивидуально).	Практическое занятие. Тренировка.	Словесный, наглядный, упражнения, тренировка.	Спортивный зал, баскетбольные щиты, мячи, свисток, секундомер	Практические занятия. Наблюдение. Оценки. Объяснение ошибок, упражнения для исправления.

	<b>5. Футбол:</b> <b>Элементы футбольной техники.</b> Передвижения игроков по площадке. Удары по мячу. Остановка мяча ногами. Ведение мяча ногами.	Практическое занятие, тренировка.	Словесный, наглядный, упражнения, тренировка.	Спортивный зал, школьный стадион, футбольное поле, мячи, свисток, секундомер	Практические занятия. Наблюдение. Объяснение ошибок, упражнения для исправления.
3	<b>Контрольные нормативы по ОФП</b>	Соревнование, Зачёт.	Соревнование, индивидуальный зачёт.	Спортивный зал, стадион, свисток, секундомер, мячи для метания, перекладина, линейка.	Наблюдение, оценки, протокол.

**Таблица**  
**оценки подготовленности учащихся на спортивно-оздоровительном этапе**

	Баллы	СОГ 6-9 лет		СОГ 10-12 лет		СОГ 13-15 лет		СОГ 16-17 лет	
		Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.
Бег – 30 м	5	6,0	6,4	5,5	6,0	5,1	5,5	4,8	5,2
	4	6,5	6,7	6,0	6,2	5,5	6,0	5,3	5,7
	3	7,0	7,0	6,5	6,7	6,0	6,5	5,8	6,2
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	5	10	8	14	10	18	14	20	15
	4	8	6	10	8	14	10	16	12
	3	6	4	8	6	10	8	12	10
Прыжок в длину с места	5	140	130	155	145	175	165	200	185
	4	120	110	140	120	160	145	185	165
	3	100	90	120	110	140	130	165	150
Бег 500 м	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт
Челночный бег: 3 по 10м	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт

Положительным результатом выполнения контрольных нормативов (промежуточной аттестации) является выполнение всех пяти видов испытаний, с учетом общей суммы набранных баллов от 9 до 15.

Не прохождение промежуточной аттестации признается академической задолженностью. Учащиеся обязаны ликвидировать академическую задолженность. Учащиеся, имеющие академическую задолженность, вправе пройти промежуточную аттестацию по соответствующей предметной области не более двух раз до 30 сентября.

#### **Медицинский контроль.**

Ребёнок зачисляется в группу при наличии справки-допуска от врача-педиатра.

#### **Воспитательная работа.**

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм тренера-преподавателя способствует формированию у ребёнка способности выстраивать жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Воспитательная работа в спортивно-оздоровительных группах направлена на создание условий для развития свободной и ответственной личности, условий, в которых мог бы сформироваться человек,

ориентированный на добро и активное социальное взаимодействие, на здоровый образ жизни и на умение организовать свой досуг посредством занятий физкультурой и спортом, на получение достойного места в жизни.

Специфика воспитательной работы в спортивно-оздоровительных группах состоит в том, что весь процесс воспитания строится на тесном сотрудничестве тренера-преподавателя, классного руководителя в школе и родителей.

На протяжении всей работы они формируют у своих воспитанников чувство патриотизма и такие нравственные качества, как честность, доброжелательность, толерантность, упорство и дисциплинированность, чувство прекрасного, аккуратность и трудолюбие.

*Основными формами совместной воспитательной работы являются:*

- Чествование победителей соревнований и именинников;
- Родительские собрания;
- Тематические беседы;
- Регулярное подведение итогов спортивной деятельности по группам.

*Воспитательные средства:*

- Личный пример тренера-преподавателя (дисциплинированность, трудолюбие, объективность, здоровый образ жизни, справедливость) и его педагогическое мастерство;
- Высокая организация тренировочного процесса;
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; наставническая и шефская работа старших учащихся с младшими;
- Дружный коллектив;
- Система морального стимулирования.

#### **ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Задачи	Виды и формы деятельности
Организация воспитательной работы в группе	Создание спортивного коллектива. Определение целей, задач, методов и средств воспитательной работы.
<b>Организационная работа</b>	
	Набор и комплектование учебных групп. Оформление соответствующей документации. Проведение собраний в группе
<b>Работа с родителями</b>	
Привлечение родителей к воспитательному процессу	Проведение родительских собраний по темам: - организация тренировочного процесса; - посещаемость тренировочных занятий, дисциплина учащихся.
<b>Культурно-массовая работа</b>	
	Посещение спортивных мероприятий, проводимых в ДЮСШ.

#### **Педагогический контроль подготовленности. Основы самоконтроля.**

В процессе занятий каждый тренер-преподаватель должен систематически осуществлять педагогический контроль подготовленности занимающихся. Одним из основных методов такого контроля является наблюдение. Систематические наблюдения позволяют создать целостное представление как о группе в целом, так и о каждом занимающемся. Наблюдение позволяет тренерам-преподавателям оценить способности и возможности каждого занимающегося, определить пути обучения и воспитания с учётом особенностей индивидуального развития того или иного ученика. В первую очередь на каждом занятии необходимо осуществлять педагогический контроль за переносимостью учащимися физической нагрузки по внешним признакам утомления.

Например, только по цвету лица, мимике, дыханию и т. д. можно сделать вывод о степени утомления и внести необходимые коррективы в занятия.

**Метод опроса** даёт тренерам-преподавателям, ведущим занятия, хорошую возможность получить информацию непосредственно от самих учащихся – до, во время и после занятий: о самочувствии (

боли в мышцах, в области сердца, в правом подреберье, особенно при беге, головные боли, головокружение и прочее), о настроении (желание или нежелание заниматься).

**Необходимый инвентарь для проведения тренировочного процесса**

- Волейбольные мячи;
- Баскетбольные мячи;
- Футбольные мячи;
- Теннисные мячи;
- Канат;
- Конусы;
- Скакалки.



### Список литературы:

1. Лях, В. И. Физическая культура. 1-4 классы., В. И. Лях. –М.: «Просвещение», 2011. - 190с.
2. Обучение в 1 классе: пособие для учителя четырехлет в начальной школе/ подред. Ф. Б. Фоминых. – М.: «Просвещение», 1988. – 287 с.
3. Качашкин, В. М. Физическое воспитание в начальной школе: пособие для учителей/ В. М. Качашкин. – М.: «Просвещение» 1978. – 207 с.
4. Методика физического воспитания: пособие для учащихся школьных пед. училищ/ В. М. Качашкин. – М.: «Просвещение» 1968. – 304 с.
5. Светов, А. Физическая культура в семье/ А. Светов, Н. Школьников. – 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.
7. Методика физического воспитания с основами теории: учебное пособие для студентов пед. ин-тов и учащихся пед. уч-щ/ А. П. Матвеев, С. Б. Мельников. – М.: «Просвещение», 1991. – 191 с.
8. Ковалько, В. И. Поурочные разработки по физкультуре., В. И. Ковальков. М.: «ВАКО», 2008. – 256 с.
9. Международный образовательный портал МААМ.RU [Электронный ресурс]<http://www.maam.ru/obrazovanie/fizkultura>, свободный (Дата обращения: 15.05.2018 г.)
10. Правила различных спортивных игр [Электронный ресурс] <http://sporttenles.boom.ru>, свободный (Дата обращения: 10.05.2018 г.)
11. Газета «Здоровье детей» [Электронный ресурс]<http://zdd.1september.ru>, свободный (Дата обращения) 21.05.2018 г.
12. Легкая атлетика для детей [Электронный ресурс]<https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-dlya-detej.html>, свободный (Дата обращения 21.05.2018 г.)

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I. Пояснительная записка</b>	2
<b>II. Учебный план</b>	5
Примерный годовой план-график распределения учебного материала.	6
<b>III. Методическая часть</b>	6
Теоретическая подготовка	6
Практическая часть:	6
Легкая атлетика	
Гимнастика с элементами акробатики	8
Подвижные игры	9
Футбол	10
Баскетбол	11
<b>IV. Система контроля и зачетные требования для дополнительной общеразвивающей программы по легкой атлетике для учащихся 6-17 лет.</b>	12
Медицинский контроль	13
Воспитательная работа	13
Педагогический контроль. Основы самоконтроля	14
Необходимый инвентарь для проведения тренировочного процесса	15
Список литературы	16