

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«спортивная школа»

Принята  
на заседании педагогического  
совета  
от 30.08.2024г.  
протокол № 4



Утверждаю:

Директор МБУ ДО «СПШ»

С.В. Огоренко

«30» августа 2024г

**Дополнительная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
по виду спорта «легкая атлетика»  
(спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки)**

Уровень программы: стартовый  
Возраст обучающихся – 7-17 лет  
Срок реализации– 1 год

Автор-составитель:  
Бейдина Вера Петровна,  
тренер-преподаватель 1 КК

Минусинск, 2024 г.

## Содержание

1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Направленность программы	4
1.2.	Актуальность программы.	5
1.3.	Педагогическая целесообразность программы	5
1.4.	Отличительные особенности программы.	5
1.5.	Адресат программы.	5
1.6.	Характеристика и особенности развития основных двигательных качеств детей младшего школьного возраста	5
1.7.	Объем и сроки реализации программы.	10
1.8.	Цель и задачи программы	10
1.9.	Планируемые результаты	11
2.	Содержание и организационно-педагогические условия реализации программы.	11
2.1	Учебный план.	11
2.2	Содержание учебного плана.	13
2.3	Календарный учебный график	16
2.4	Методические материалы	16
2.5.	Формы аттестации и контроля	19
2.6	Материально-техническое обеспечение	21
2.7.	Кадровое обеспечение	21
2.8.	Перечень информационного обеспечения	21

## 1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа для групп спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика» (далее-программа) разработана и утверждена муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «спортивная школа» г. Минусинска на основании следующих нормативных актов:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 30.04.2021г. №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р «О концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методическими рекомендациями «Составление дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Легкая атлетика – это олимпийский вид спорта, который включает в себя беговые виды, спортивную ходьбу, многоборья, пробеги, кроссы и технические виды. Легкую атлетику принято называть королевой спорта, потому что она является одним из самых массовых видов спорта и в её дисциплинах всегда разыгрывалось наибольшее количество медалей на Олимпийских играх. Легкоатлеты – спортсмены, которые занимаются одним или несколькими видами легкой атлетики.

В системе физического воспитания легкая атлетика играет ведущую роль благодаря большому разнообразию, доступности и прикладному характеру ее видов, всестороннему воздействию на организм. Легкая атлетика - один из основных видов спорта в системе физического воспитания

России, так как ее виды используются в детских садах и школах, средних и высших учебных заведениях.

Бег занимает центральное место в легкой атлетике. Это обусловлено разнообразием форм спортивного бега и тем, что бег входит составной частью в другие виды легкоатлетических упражнений. Бег как средство тренировки универсален, так как, изменяя длину дистанции или скорость бега, можно легко дозировать нагрузку, влиять на развитие скорости, скоростной и специальной выносливости, развивать общую выносливость. Бег является прекрасным и доступным средством оздоровления населения.

Спортивная ходьба - это циклическое движение умеренной интенсивности, при котором спортсмен должен постоянно осуществлять контакт с землей и при этом вынесенная вперед нога должна быть полностью выпрямлена с момента касания земли и до момента вертикали.

Прыжки - это ациклические упражнения скоростно-силового характера. Результаты в прыжках измеряются в метрах и сантиметрах. Занятия прыжками способствуют развитию умения мгновенно концентрировать свои усилия, ориентироваться в пространстве, развивают силу. Ловкость, быстроту, прыгучесть, смелость, трудолюбие и другие качества, жизненно необходимы человеку.

Метания - это ациклические упражнения скоростно-силового характера. Все метания в легкой атлетике выполняются на дальность. Во время метаний происходит энергичная и согласованная работа мышц ног, туловища, плечевого пояса и рук, при этом движения метателя производятся максимально быстро. Занятия метанием способствуют развитию таких качеств. Как сила и быстрота, координация движений, воспитывает трудолюбие и силу воли.

### **1.1.Направленность программы.**

Программа направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков для дальнейшего обучения по программе спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», создание условий для развития двигательных способностей обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования.

Критериями оценки качества и эффективности организации деятельности на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки являются:

- состояние здоровья спортсмена;
- стабильность состава спортсменов, регулярность посещения ими учебно-тренировочных мероприятий;
- гармоничность развития спортсменов;

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

**1.2. Актуальность программы** в том, что она направлена на организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Легкая атлетика относится к числу наиболее популярных спортивных дисциплин. Занятия легкой атлетикой развивают не только координацию движений, ловкость, гибкость, быстроту, силу, скорость реакции, но и внимание, мышление, эмоциональную устойчивость. Во время тренировок регулируются физические и психические нагрузки, в зависимости от возраста, подготовленности и состояния здоровья. В дальнейшем определяются возможности детей для обучения в группах начальной подготовки и специализации в конкретном виде легкой атлетики.

**1.3. Педагогическая целесообразность** программы в системе физического воспитания занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, а также ее прикладному значению. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетики обучающиеся приобретают не только правильные двигательные навыки, но и развивают ловкость, быстроту, силу и выносливость и т.д. 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.

#### **1.4. Отличительные особенности программы.**

Отличительная особенность программы заключается в том, что обучающиеся получают основы знаний, практические навыки и умения в легкой атлетике для дальнейшего обучения в группах начальной подготовки по программам спортивной подготовки в МБУ ДО «СШ» по виду спорта «Легкая атлетика».

**1.5. Адресат программы:** обучающиеся с 7 до 17 лет, не имеющие противопоказаний к занятиям избранным видом спорта. Прием обучающихся на спортивно-оздоровительный этап производится по заявлению родителей (законных представителей), при наличии медицинской справки от педиатра. Обучающиеся зачисляются на обучение по заявлению родителей.

Группы формируются с разностью возрастов не более 2-х лет.

#### **1.6. Характеристика и особенности развития основных двигательных качеств детей младшего школьного возраста**

В процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста необходимо решать образовательные задачи: формирование двигательных навыков и умений, развитие двигательных качеств, привитие

навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение специальных знаний.

У детей младшего школьного возраста необходимо развивать двигательные качества (ловкость, быстроту, равновесие, глазомер, гибкость, силу, выносливость и пр.). Чтобы ходить, бегать, прыгать, метать, нужно обладать соответствующими двигательными качествами.

Выносливость позволяет детям, не уставая, выполнять физические упражнения, проходить большие расстояния. Точность попадания в цель при метании, точность приземления при прыжках, соблюдение направления в ходьбе, беге свидетельствуют о наличии хорошего глазомера. Ребенок не смог бы выполнять даже элементарные упражнения, не говоря уже о более сложных видах деятельности, если бы у него не были развиты в той или иной степени основные двигательные качества.

Основными двигательными качествами человека принято считать ловкость, быстроту, гибкость, силу, выносливость. При выполнении любого упражнения в той или иной степени проявляются все двигательные качества, но преимущественное значение приобретает какое-нибудь одно из них. Например, при беге на короткие дистанции – быстрота, при беге на длинную дистанцию – выносливость, а при прыжках в длину и в высоту с разбега – сила в сочетании с быстротой.

В младшем школьного возрасте преимущественное внимание должно быть уделено развитию ловкости, быстроты, глазомера, гибкости, равновесия, но не следует забывать и о соразмерном развитии силы и выносливости.

Ловкость – это способность человека быстро осваивать новые движения, а также перестраивать их в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

К развитию ловкости приводит систематическое разучивание с детьми новых упражнений. Обучение повышает пластичность нервной системы, улучшает координацию движений и развивает способность овладевать новыми, более сложными упражнениями.

Развитию ловкости способствует выполнение упражнений в изменяющихся условиях. Так, в подвижных играх детям приходится непрерывно переключаться от одних движений к другим, заранее не обусловленным; быстро, без всякого промедления решать сложные двигательные задачи, сообразуясь с действиями своих сверстников.

Ловкость развивается при выполнении упражнений, проводимых в усложненных условиях, требующих внезапного изменения техники движения (бег между предметами, подъемы на лыжах на горку и спуски с нее и др.), с использованием различных предметов, физкультурного инвентаря, оборудования; с дополнительными заданиями, при коллективном выполнении упражнений с одним предметом (обруч, шнур).

Быстрота – способность человека выполнять движения в наикратчайшее время.

Высокая пластичность нервных процессов, сравнительная легкость образования и перестройки условно-рефлекторных связей у детей создают благоприятные условия для развития у них быстроты.

Быстрота развивается в упражнениях, выполняемых с ускорением (ходьба, бег с постепенно нарастающей скоростью), на скорость (добежать до финиша как можно быстрее), с изменением темпа (медленный, средний, быстрый и очень быстрый), а также в подвижных играх, когда дети вынуждены выполнять упражнения с наивысшей скоростью (убегать от водящего).

Развитию быстроты способствуют скоростно-силовые упражнения: прыжки, метание (толчок при прыжке в длину и в высоту с разбега, бросок при метании совершается с большой скоростью). Для развития быстроты целесообразно использовать хорошо освоенные упражнения, при этом учитывать физическую подготовленность детей, а также состояние их здоровья.

Гибкость – способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений отдельных частей тела в определенном направлении.

Гибкость зависит от состояния позвоночника, суставов, связок, а также эластичности мышц. Гибкость развивается при выполнении физических упражнений с большой амплитудой, в частности общеразвивающих.

У детей младшего школьного возраста опорно-двигательный аппарат обладает большой гибкостью. Следует стремиться к сохранению этой естественной гибкости, не злоупотребляя упражнениями на растягивание, которые могут привести к необратимым деформациям отдельных суставов (например, коленного).

Упражнения на гибкость целесообразно сначала выполнять с неполным размахом, например сделать 2-3 полунаклона, а потом уже полный наклон, 2-3 полуприседания, затем – глубокое приседание.

Равновесие – способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на уменьшенной и приподнятой над уровнем земли (пола) площади опоры.

Это качество необходимо человеку, чтобы передвигаться в помещении и на улице, не задевая предметы, друг друга, успешно справляться с обязанностями, необходимыми при разных работах (верхолаз и др.).

Равновесие зависит от состояния вестибулярного аппарата, всех систем организма, а также от расположения общего центра тяжести тела (ОЦТ). У младшего школьного возраста ОЦТ расположен высоко, поэтому им труднее сохранять равновесие. При выполнении упражнений, смене положения центр тяжести тела смещается и равновесие нарушается. Требуется приложить усилие, чтобы восстановить нужное положение тела.

Равновесие развивается в большей степени в упражнениях, выполняемых на уменьшенной и приподнятой площади опоры (катание на коньках, велосипеде, ходьба, бег по скамейке), также в упражнениях,

требующих значительных усилий, чтобы сохранить устойчивое положение тела (метание на дальность, прыжок в длину с места и с разбега и др.)

Сила – степень напряжения мышц при их сокращении.

Развитие силы мышц может быть достигнуто благодаря увеличению веса предметов, применяемых в упражнениях (набивной мяч, мешочки с песком и др.); использованию упражнений, включающих поднятие собственной массы (прыжки), преодоление сопротивления партнера (в парных упражнениях).

На занятиях следует использовать разнообразные упражнения для развития силы всех групп мышц, уделяя преимущественное внимание мышцам-разгибателям. Учитывая физиологические особенности младшего школьного возраста, не следует стремиться к максимальным результатам и превышать нормы для прыжков в длину, в высоту, так как это может отрицательно повлиять на развитие костной системы, а также внутренних органов. Не рекомендуются упражнения, вызывающие задержку дыхания и большое напряжение организма.

Интенсивность выполняемых упражнений, масса предметов (мешочков с песком и др.), дозировку физической нагрузки следует повышать постепенно.

Выносливость – способность человека выполнять физические упражнения допустимой интенсивности возможно более длительное время.

Развитие выносливости требует большого количества повторений одного и того же упражнения. Однообразная нагрузка приводит к утомлению, и дети теряют интерес к этому упражнению. Поэтому лучше всего применять разнообразные динамические упражнения, особенно на свежем воздухе: ходьбу, бег, передвижение на лыжах, катание на коньках, санках, велосипеде, плавание и др.

Полезны также подвижные игры, которые вызывают положительные эмоции и снижают ощущение усталости. Рекомендуются и прогулки (пешие, на лыжах), во время которых упражнения чередуются с отдыхом.

Организация учебно-тренировочной работы с младшим школьным возрастом направленная на решение задач:

1. Содействие правильному физическому развитию учащихся, повышению их работоспособности.

Физическое воспитание направлено на морфологическое совершенствование организма, на закрепление его устойчивости против неблагоприятных условий внешней среды, на предупреждение заболеваний и охрану здоровья.

2. Развитие основных двигательных качеств. Способность человека с разносторонней двигательной деятельностью обеспечивается высокие и гармоническим развитием всех физических качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты. Специалисты считают, что на фоне общего, доступного для каждого школьного возраста уровня развития всех физических качеств в начальных классах нужно воспитывать ловкость и



быстроту, в средних - наряду с ловкостью и быстротой частично общую выносливость. Приучая школьников преодолевать неуверенность, страх, усталость, мы тем самым воспитываем у них не только физические, но и моральные качества.

3. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков. Двигательная деятельность успешно осуществляется лишь, тогда, когда человек владеет специальными знаниями, умениями и навыками. Опираясь на двигательные представления и знания, ученик получает возможность управлять своими действиями в разнообразных условиях. Двигательные умения формируются в процессе выполнения определенных движений. Среди них есть естественные двигательные действия (ходьба, бег, прыжки, метание, плавание др.) и двигательные действия, которые редко или почти не встречаются в жизни, но имеют развивающее воспитывающее значение (упражнения на гимнастических снарядах, акробатика и т. п.)

4. Воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях физической культурой. В основе здорового образа жизни лежит постоянная внутренняя готовность личности к физическому самосовершенствованию. Она является результатом регулярных (в течение многих лет) занятий физическими упражнениями при положительном и активном отношении к ним самих учащихся. Как известно, природе ребенка свойственна интенсивная двигательная активность. В интересах физического воспитания необходимо организовать детскую подвижность, моторику в правильных формах, дать ей разумный выход. Интерес и удовольствие, получаемые в процессе физических упражнений, постепенно переходит в привычку систематически заниматься или, которая затем превращается в устойчивую потребность, сохраняющаяся на долгие годы.

5. Приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта. Обучающиеся должны получать четкое представление о режиме дня и личной гигиене, о значении физической культуры и спорта для укрепления здоровья и поддержания высокой работоспособности, о гигиенических правилах занятиях физическими упражнениями, о двигательном режиме и природных фактах закаливания, об основных приемах самоконтроля, о вреде курения и алкоголя и т. п.

С педагогической точки зрения ценность занятий легкой атлетикой заключается в том, что она обладает возможностью избирательно воздействовать на организм или на развитие отдельных систем и функций.

В игре развиваются физические силы ребенка, тверже делается рука, гибче тело, вернее глаз, развиваются сообразительность находчивость, инициатива. Игры вызывают коллективные переживания, чувство локтя, радость совместных усилий, содействуют укреплению дружбы и товарищества. Именно поэтому в программу включен большой раздел подвижные игры.

## **Состав группы от 20 до 25 человек.**

*Форма обучения: очная*

*Способы взаимодействия участников образовательного процесса:*

- учебно-тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированные с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- участие в спортивных мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия.

### **1.7. Объем и срок освоения программы, режим занятий.**

Годовое планирование по часам (годовые часы рассчитаны на 39 учебных недель)

Уровень программы - стартовый	Год обучения	Количество часов в неделю	Количество часов год
Спортивно-оздоровительная группа	1г.о.	4 часа	156 часов

В соответствии с методическими рекомендациями ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» «Составление дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки» и на основании основополагающих законодательных инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность и объем учебно-тренировочных занятий по виду спорта легкая атлетика:

число занятий в неделю -3;

продолжительность - 90 мин.

### **1.8. Цели и задачи программы.**

**Цель программы:** 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.

#### **Задачи программы:**

1. Привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом и формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям;
2. Укрепление здоровья и закаливания организма;
3. Выявление задатков и способностей;
4. Обеспечение всесторонней физической подготовки;
5. Овладение основами техники выполнения упражнений;
6. Воспитание устойчивой психики.

**Для выполнения задач необходимо:** систематическое проведение учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение учебного плана, организация систематической воспитательной работы, привитие навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы МБУ ДО «СШ», регулярного врачебного контроля за функциональным состоянием обучающихся.

### **1.9. Планируемые результаты программы.**

По окончании этапа подготовки:

Обучающийся будет знать.

1. Правила поведения учащихся при занятиях спортом.
2. Общие гигиенические требования к занимающимся легкой атлетикой.

Режим дня спортсмена.

3. Основные исторические события в развитии физкультуры и спорта. .
4. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма.
5. Общее понятие о технике спортивного упражнения.

Обучающийся будет уметь:

1. Проводить самостоятельную разминку.
2. Выполнять основные легкоатлетические упражнения – бег, прыжки, метания с проявлением максимальных усилий.
3. Выполнять специальные беговые, прыжковые и бросковые упражнения.
4. Выполнять общефизические упражнения.
5. Уметь выполнять элементы акробатических упражнений.
6. Уметь играть по упрощенным правилам: пионербол, русская лапта, футбол, баскетбол.

Обучающийся сможет решать следующие жизненно-практические задачи:

1. Спланировать собственный режим труда и отдыха.
2. Соблюдать личную гигиену.
3. Использовать простейшие виды закаливания.
4. Соблюдать технику безопасности на тренировке, дома и на улице.

Обучающийся способен проявлять следующие отношения:

1. Умение работать в команде.
2. Стабильное посещение занятий, дисциплинированность и трудолюбие.

## **2. Содержание и организационно-педагогические условия реализации программы.**

### **2.1. Учебный план.**

№ п/п	Раздел / Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	теория	практика	

<b>1.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>46</b>	<b>4</b>	<b>42</b>	
1.1	Общие понятия и сведения о строении тела и функциях организма.	2	2		Опрос
1.2	Физические упражнения на развитие двигательных качеств.	43	1	42	Педагогическое наблюдение, тесты на развитие двигательных качеств, эстафеты.
1.3	Гигиенические знания, умения и навыки. Учебный контроль.	1	1		Опрос
<b>2.</b>	<b>Подвижные игры и специальные навыки</b>	<b>41</b>	<b>2</b>	<b>39</b>	
2.1	Правила и содержание подвижных игр.	4	1	3	Опрос
2.2	Подвижные игры на развитие двигательных способностей	18		18	Педагогическое наблюдение
2.3	Специальные навыки	19	1	18	Тесты на развитие двигательных качеств
<b>3.</b>	<b>Вид спорта: Легкая атлетика</b>	<b>45</b>	<b>4</b>	<b>41</b>	
3.1.1	История развития легкой атлетики. Виды легкой атлетики.	2	2		Опрос
3.1.2	Развитие двигательных способностей посредством легкой атлетики.	41		41	Педагогическое наблюдение, тесты на развитие двигательных качеств
3.1.3	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	2	2		Опрос
<b>4.</b>	<b>Элементы спортивной акробатики</b>	<b>21</b>	<b>3</b>	<b>18</b>	
4.1	Техника безопасности на занятиях	1	1		Опрос
4.2	Изучение техники акробатических упражнений.	19	1	18	Педагогическое наблюдение, тесты на развитие двигательных

					качеств
4.3	Требование к инвентарю и спортивной экипировки	1	1		Опрос
<b>5.</b>	<b>Итоговое тестирование</b>	3	1	2	
5.1	Теоретический зачет	1	1		Анкетирование
5.2	Тесты на развитие двигательных качеств.	2		2	Тестирование
	Всего часов	<b>156</b>	<b>15</b>	<b>141</b>	

## 2.2. Содержание учебного плана

### Раздел 1

Тема: Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП. Гигиенические знания, умения и навыки. Учебный контроль.

Практика: Освоение навыков физической подготовки:

Строевые упражнения	<p>используются в группах начальной подготовки в целях организации занятий, воспитания дисциплинированности и формирования правильной осанки).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий;</li> <li>- команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д.</li> <li>-расчет, повороты и полуобороты на месте и в движении;</li> <li>- построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.</li> </ul>
<i>Ходьба и бег:</i>	<p>ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы;</li> <li>- ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами;</li> <li>- ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук;</li> <li>- бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах,</li> </ul>

	скрестным шагом.
<i>Общеразвивающие упражнения без предметов</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.)</li> <li>- для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног)</li> <li>- для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением)</li> <li>- для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой)</li> <li>- упражнения с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления)</li> </ul>
<i>ОРУ с предметами</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением)</li> <li>- с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с палкой за плечами и за спиной;</li> <li>- с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных и.п.</li> </ul>
<i>с отягощениями</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- гантели, гири, мешки с песком (для всех учебных групп).</li> <li>- наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы, вращения из различных и.п.</li> <li>- подскоки, прыжки и выпрыгивания; приседания;</li> <li>- ходьба выпадами, бег с различными отягощениями.</li> </ul>

Форма контроля: Эстафета. Опрос. Тесты на развитие двигательных качеств.

## **Раздел 2**

Тема: Подвижные игры и специальные навыки

Теория: Правила и содержание подвижных игр. Техника выполнения специальных навыков.

Практика: Подвижные игры на развитие двигательных способностей (Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелезанием. Комбинированные эстафеты).

Освоение техники специальных навыков.

Форма контроля: опрос. Педагогическое наблюдение. Тесты на развитие двигательных качеств.

## **Раздел 3**

Тема: Вид спорта: лёгкая атлетика

Теория: История развития легкой атлетики. Виды легкой атлетики. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Практика: Обучение основам техники легкоатлетических упражнений, обучение технике высокого и низкого стартов.

Обучение основам техники бега на короткие дистанции и специальным беговым упражнениям.

Обучение основам техники метания малого мяча с места, с 3х шагов разбега, с полного разбега, обучение технике финального усилия.

Обучение основам техники прыжка в длину с места.

Овладение основами техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».

Обучение правильной постановке толчковой ноги на место отталкивания.

Обучение технике сочетания разбега с отталкиванием, полетом, приземлением.

Повышение уровня физической подготовленности: развитие гибкости, быстроты, выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств.

Обучение основам техники прыжка в высоту способом «перешагивание»

Форма контроля: Опрос, педагогическое наблюдение, тесты на развитие двигательных качеств.

## **Раздел 4**

Тема: Элементы спортивной акробатики.

Теория: Техника безопасности на занятиях. Изучение техники акробатических упражнений. Требование к инвентарю и спортивной экипировки.

Практика: Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. Мост из положения лежа, мост из положения стоя с

поддержкой, стойки на голове и на руках, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, колесо (переворот боком).

Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, лестнице, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, конь). Прыжки через козла с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

Форма контроля: Опрос, педагогическое наблюдение, тесты на развитие двигательных качеств.

## **Раздел 5**

Тема: Итоговое тестирование

Теория: Виды спорта и упражнения, развивающие двигательные способности.

Практика: Сдача контрольных тестов: бег на выносливость, челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, тест на гибкость, поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой за 30 сек.

Форма контроля: анкетирование, тестирование.

### **2.3.Календарный учебный график.**

количество учебных недель	количество учебных дней	дата начала реализации программы	дата окончания реализации программы
39	117	01.09.2024	30.06.2025

### **2.4. Методические материалы.**

Основными формами подготовки по виду спорта лёгкая атлетика являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- тестирование и контроль

При проведении тренировочных занятий по лёгкой атлетике необходимо руководствоваться следующими рекомендациями:

- При построении занятия выделяют три части: подготовительную, основную и заключительную;



- При занятиях различной направленности рекомендуется следующее соотношение работы, выполненной в различных частях занятия: период вработывания охватывает - 20-30% общего объема работ, устойчивого состояния – 15-50%, компенсированного и декомпенсированного утомления – 30-35%;

- В процессе подготовки спортсменов рекомендуется планировать основные и дополнительные занятия. В основных занятиях выполняется основной объем работы, связанный с решением главных задач периода или этапа подготовки, в них используются наиболее эффективные средства и методы, планируются наиболее значительные нагрузки и др. В дополнительных занятиях решаются отдельные частные задачи подготовки, создается благоприятный фон для протекания адаптационных процессов. Объем работы и величина нагрузок определяется с учётом задач тренировочного процесса.

Рекомендуется применять различные варианты построения учебно-тренировочных занятий.

Программы занятий комплексной направленности предусматривают применение средств, в равной степени способствующих решению задач:

- повышение скоростных возможностей, мощности и ёмкости анаэробной алактатной системы энергообеспечения;
- повышение мощности и ёмкости анаэробной алактатной системы энергообеспечения и мощности аэробной;

При планировании программ занятий аэробной, смешанной аэробно-анаэробной и преимущественно анаэробной гликолитической направленности следует учитывать, что их реализация связана с интенсивным расходом гликогена, сходными механизмами развития утомления и протекания восстановительных реакций. Для планирования программ таких занятий имеется множество разнообразных по характеру, локализации, продолжительности, интенсивности, последовательности применения, режиму работы и отдыха упражнений. Это даёт возможность максимально разнообразить тренировочный процесс, не изменяя его основной направленности, решая при этом ряд принципиальных вопросов, предопределяющих его качество.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта лёгкая атлетика осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, которые определены в инструкциях по технике безопасности. Учет информирования спортсменов о технике безопасности в процессе спортивной подготовки ведётся в журнале регистрации инструктажа по технике безопасности по избранному виду спорта.

Педагог, организуя совместную деятельность с обучающимся, использует разные методы и формы обучения: словесные, наглядные,

практические, дифференцированный подход, работу в парах, группах. Основной метод освоения знаний и умений в данной программе – это игра.

*Методические материалы по разделам программы*

№ п/п	Раздел программы	Методические материалы	Методы и формы работы
1.	Общая физическая подготовка	Карточки комплексов ОРУ без предметов, с предметами, в парах, на гимнастических снарядах.	Рассказ, показ, выполнение. Работа над ошибками Их устранение. Рефлексия.
2	Подвижные игры	Карточки подвижных игр с описанием содержания, способов перестроения, правил, направленности и необходимого спортивного инвентаря. В.П. Бейдина. Методическая разработка «Подвижная игра-незаменимое средство физического воспитания»	Объяснение, показ. Выполнение упражнений. Игра
3	Легкая атлетика	Методические разработки по обучению технике легкоатлетических упражнений. Видеоматериалы. Кинограммы.	Объяснение, показ. Выполнение упражнений. Игра
4.	Спортивная акробатика	Методические разработки по обучению элементов акробатики. Видеоматериалы.	Рассказ, показ, выполнение. Игра.
5.	Тестирование	Протоколы тестирования. Анкеты.	Анкетирование. Выполнение тестов на развитие двигательных способностей.

Методические разработки по обучению техники прыжков в высоту, прыжков в длину, метанию мяча, бегу с высокого и низкого старта.

**2.5. Формы аттестации и оценочные материалы.**

Важнейшей функцией управления учебно-тренировочным и воспитательным процессом является контроль. Он осуществляется путем оценки усвоения учебного материала и выполнения контрольных нормативов по общей физической подготовке

На основании Федерального стандарта спортивной подготовки по видам легкой атлетики внесены изменения в содержание и сроки проведения контрольных нормативов. Изменения обсуждены тренерским советом отделения легкой атлетики и приняты педагогическим советом.

**Оценочные материалы.** Для оценки физической подготовленности и физических качеств используются нормативные таблицы, одобренные тренерским советом.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для спортивно-оздоровительных групп.**

(для итоговой оценки физических качеств обучающихся)

Развиваемое физическое качество	Контрольные нормативы	3		2		1	
		Д	М	Д	М	Д	М
Скоростные качества	Бег 30 м	6,1		6,3	6,1	6,5	6,3
			5,9				
Координация	Челночный бег 3х10м	8,8	8,6	9,1	8,8	9,5	9,1
Выносливость	Бег 5 минут(метры)	750	800	700	750	650	700
Сила	Подъем туловища лежа на спине	18	18	16	16	12	12
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	140	150	120	140	100	130
Гибкость	Наклон вперед	-2;	-2;	-3;	-3; -	-8 и меньше	-8 и меньше
		+2	+2	-7	7		

**Формы отслеживания и фиксации результатов:** Аналитическая справка, журнал посещаемости, материал анкетирования и тестирования, методическая разработка, протокол соревнований, фото, отзывы детей и родителей.

**Формы предъявления и демонстрации результатов:** Аналитический материал по итогам проведения анкетирования и тестирования, соревнования.

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	Кол-во раз	не менее		не менее	
			25	30	30	35
1.5.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	13	22	15
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.7.	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	без учета времени		не более	
					16.00	17.30

### Алгоритм проведения тестирования:

1. Принять тесты и заполнить протокол итогового контроля.
2. Проведение промежуточного контроля.
3. Вести журнал учета спортивных достижений.
4. Протоколы итогового контроля на каждую группу хранятся в папке работы МБУ ДО «СШ» на конкретный учебный год.

Определение степени освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта «Легкая атлетика»:

мальчики-18 баллов (100%);

девочки -17 баллов (100%).

- 0-9баллов – программы не освоена;
- 10-12 баллов – низкий уровень освоения программы;
- 13-16 баллов - средний уровень освоения программы;
- 17-18 баллов – высокий уровень освоения программы.

### 2.6. Материально-техническое обеспечение.

1. Спортивные снаряды (шведская стенка, перекладина, канаты, гимнастические маты, яма для прыжков в длину, беговые дорожки, гимнастический конь, подкидной мостик, тумбы, стойки, планка для прыжков в высоту, скакалки, гимнастические палки, игровые мячи, мячи для метания, набивные мячи, кегли).

2. Приборы: секундомер, свисток.

## **2.7. Кадровое обеспечение.**

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные общеразвивающие программы физкультурно-спортивной направленности на оздоровительном этапе спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

## **2.8. Перечень информационного обеспечения**

### **Список литературы для педагога.**

1. А.В.Коробов, В.Н.Городенцев. Легкая атлетика. Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (учебно-тренировочные группы 1,2,год обуч.), утв. Комитетом по Ф К и С , 1985г.

2. Авторский коллектив под общ. Ред. Ю.Г.Травина «Легкая атлетика». Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (подготовка спортсменов по бегу на выносливость и спортивной ходьбе) утв. Комитетом по Ф К и С , 1985г.

3. Легкая атлетика. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, Бег на средние и длинные дистанции. М., Советский спорт, 2007г.

4. В.Г.Никитушкин. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.(нормативная часть) Комитетом по Ф К и С , 1989г.

5. Легкая атлетика: критерии отбора. В.Б.Зеличенко, В.Г.Никитушкин, В.П.Губа- М.: Терра-Спорт,2000г.

6. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. И.А.Тер-Ованесян.- М.: Terra-Спорт,2000г.

7. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. В.Б.Попов-М.: Олимпия Пресс,Терра-Спорт,2001г.

8. Тренировка спринтера. Е.Д.Гагуа - М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2001г.

9. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена., Киев, Здоровье, 1984г.

10.Программа международной ассоциации легкоатлетических федераций «Детская легкая атлетика», Москва 2002г.

### **Список литературы для детей и родителей.**

1. Коц Я. Физиологические основы физических (двигательных) качеств Спортивная физиология. — М.: Физкультура и спорт, 1986.—103 с.

2. Вишневский В.А. Биохимия мышц и спортивных упражнений. – Сургут: СурГУ, 2001.—105 с.

3. Юный легкоатлет. В.П.Попов, Ф.П.Суслов, Е.И.Ливадо М., ФиС 1984г.

Муниципальное бюджетное  
учреждение дополнительного образования  
«спортивная школа»

Принята  
на заседании педагогического  
совета  
от " \_\_ " \_\_\_\_\_ 20 \_\_ г.  
протокол №

Утверждаю:  
Директор МБУ ДО «СШ»  
\_\_\_\_\_ С.В. Огоренко  
" \_\_ " \_\_\_\_\_ 20 \_\_ г.

**Рабочая  
дополнительная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки**

Уровень программы – стартовый  
Возраст обучающихся – 7-17лет  
Срок реализации– 1 год

Автор-составитель:  
Бейдина В.П.,  
тренер-преподаватель 1КК

Минусинск, 2023 г

## **1. Пояснительная записка.**

Программа составлена для работы в МБУ ДО «СШ» с учетом опыта работы в общеобразовательных учреждениях спортивной направленности. Настоящая программа разработана и составлена на основании основополагающих законодательных инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объём и содержание тренировочных занятий по виду спорта «легкая атлетика».

**Актуальность программы** в том, что она направлена на организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Легкая атлетика относится к числу наиболее популярных спортивных дисциплин. Занятия легкой атлетикой развивают не только координацию движений, ловкость, гибкость, быстроту, силу, скорость реакции, но и внимание, мышление, эмоциональную устойчивость. Во время тренировок регулирую физические и психические нагрузки, в зависимости от возраста, подготовленности и состояния здоровья. В дальнейшем определяю возможности детей для специализации в конкретном виде легкой атлетики.

**Новизна и педагогическая целесообразность** программы в системе физического воспитания занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также ее прикладному значению. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетикой обучающиеся приобретают не только правильные двигательные навыки, но и развивают ловкость, быстроту, силу и выносливость и т.д. 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: дети в возрасте от 7 лет до 17 лет.**

В группы зачисляются дети с 7 лет, имеющие допуск врача. На этом этапе осуществляется спортивно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта - лёгкой атлетики.

**Состав группы от 15 до 20 человек.**

**Форма обучения: очная**

**Способы взаимодействия участников образовательного процесса:**

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированные с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;



- участие в спортивных мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия.

## 2. Объем и срок освоения программы, режим занятий.

Годовое планирование по часам

(годовые часы рассчитаны на 36 учебных недель)

Уровень программы	Год обучения	Количество часов в неделю	Количество часов год
<u>Спортивно-оздоровительная группа</u>	1 год	6 часов	234 часов

### Цели и задачи программы.

**Цель программы:** 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.

### Задачи программы:

- Привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом и формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям;
- Укрепление здоровья и закаливания организма;
- Выявление задатков и способностей;
- Обеспечение всесторонней физической подготовки;
- Овладение основами техники выполнения упражнений;
- Воспитание устойчивой психики.

**Для выполнения задач необходимо:** систематическое проведение занятий, обязательное выполнение учебного плана, организация систематической воспитательной работы, привитие навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы ДЮСШ, регулярного врачебного контроля за функциональным состоянием занимающихся.

### 3. Учебный план

№ п/п	Раздел / Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	теория	практика	
<b>1.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>56</b>	<b>4</b>	<b>52</b>	
1.1	Общие понятия и сведения о строении тела и функциях организма.	2	2		Опрос
1.2	Физические упражнения на развитие двигательных качеств.	43	1	42	Педагогическое наблюдение, тесты на развитие двигательных качеств, эстафеты.
1.3	Гигиенические знания, умения и навыки. Учебный контроль.	1	1		Опрос
<b>2.</b>	<b>Подвижные игры и специальные навыки</b>	<b>59</b>	<b>2</b>	<b>57</b>	
2.1	Правила и содержание подвижных игр.	4	1	3	Опрос
2.2	Подвижные игры на развитие двигательных способностей	26		26	Педагогическое наблюдение
2.3	Специальные навыки	29	1	28	Тесты на развитие двигательных качеств
<b>3.</b>	<b>Виды спорта: Легкая атлетика</b>	<b>81</b>	<b>4</b>	<b>77</b>	
3.1.1	История развития легкой атлетики. Виды легкой атлетики.	2	2		Опрос
3.1.2	Развитие двигательных способностей посредством легкой атлетики.	77		77	Педагогическое наблюдение,

					тесты на развитие двигательных качеств
3.1.3	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	2	2		Опрос
<b>4.</b>	<b>Элементы спортивной акробатики</b>	<b>31</b>	<b>3</b>	<b>28</b>	
4.1	Техника безопасности на занятиях	1	1		Опрос
4.2	Изучение техники акробатических упражнений.	29	1	28	Педагогическое наблюдение, тесты на развитие двигательных качеств
4.3	Требование к инвентарю и спортивной экипировки	1	1		Опрос
<b>5.</b>	<b>Итоговое тестирование</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	
5.1	Теоретический зачет	2	2		Анкетирование
5.2	Тесты на развитие двигательных качеств.	5		5	Тестирование
	Всего часов	<b>234</b>	<b>15</b>	<b>219</b>	

#### 4. Содержание учебного плана

##### Раздел 1

Тема: Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП. Гигиенические знания, умения и навыки. Учебный контроль.

Практика: Освоение навыков физической подготовки:

Форма контроля: Эстафета. Опрос. Тесты на развитие двигательных качеств.

##### Раздел 2

Тема: Подвижные игры и специальные навыки

Теория: Правила и содержание подвижных игр. Техника выполнения специальных навыков.

Практика: Подвижные игры на развитие двигательных способностей (Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с

переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелезанием. Комбинированные эстафеты). Освоение техники специальных навыков. Форма контроля: опрос. Педагогическое наблюдение. Тесты на развитие двигательных качеств.

### **Раздел 3**

#### **Виды спорта. Легкая атлетика.**

**Тема.** Развитие двигательных способностей посредством легкой атлетики.

*Теория:* Двигательные способности человека. Какими средствами их можно развивать.

История развития легкой атлетики. Виды легкой атлетики. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

*Практика:* Развитие двигательных способностей посредством легкой атлетики.

Обучение основам техники: бега и специальным беговым упражнениям, прыжков и специальным прыжковым упражнениям, метаний.

Упражнения на выносливость.

Разновидности бега: медленный бег, переменный бег, повторный бег.

Упражнения скоростной направленности.

Бег из различных исходных положений по команде «Марш!»; движения руками как при беге свободно, быстро и очень быстро; бег с высоким подниманием бедра, сгибая ноги назад, с прямыми ногами, движения ногами при беге в висе;

Упражнения скоростно-силовой направленности.

Движения руками как при беге свободно и быстро, ходьба выпадами, прыжки в выпаде со сменой ног, бег вверх по ступенькам, бег с сопротивлением, бег со старта, с различной частотой и шириной шага.

Упражнения силовой направленности. Упражнения с отягощениями, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, поднимания туловища, ног в положении лежа на спине, животе.

Упражнения на координацию и ловкость Упражнения и эстафеты с предметами, с преодолением препятствий, с бегом и прыжками.

Обучение основам техники легкоатлетических упражнений, обучение технике высокого и низкого стартов. Обучение основам техники бега на короткие дистанции и специальным беговым упражнениям.

Обучение основам техники метания т/мяча с места, с 3х шагов разбега, с полного разбега, обучение технике финального усилия.

Обучение основам техники прыжка в длину с места.

Овладение основами техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Обучение правильной постановке толчковой ноги на место отталкивания. Обучение технике сочетания разбега с отталкиванием, полетом, приземлением.

Повышение уровня физической подготовленности: развитие гибкости, быстроты, выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств.

Обучение основам техники прыжка в высоту способом «перешагивания»

Форма контроля: Опрос, педагогическое наблюдение, тесты на развитие двигательных качеств.

#### **Раздел 4**

Тема: Элементы спортивной акробатики

Теория: Техника безопасности на занятиях. Изучение техники акробатических упражнений. Требование к инвентарю и спортивной экипировки.

Практика: Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. Мост из положения лежа и стоя, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, колесо (переворот боком).

Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, конь). Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

Форма контроля: Опрос, педагогическое наблюдение, тесты на развитие двигательных качеств.

#### **Раздел 5**

Тема: Итоговое тестирование

Теория: Виды спорта и упражнения, развивающие двигательные способности.

Практика: Сдача контрольных тестов: бег на выносливость, челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, тест на гибкость, поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой за 30 сек.

Форма контроля: анкетирование, тестирование.

## 5. Планируемые результаты программы.

По окончании этапа подготовки:

Воспитанник будет знать.

1. Правила поведения учащихся при занятиях спортом.
7. Общие гигиенические требования к занимающимся легкой атлетикой. Режим дня спортсмена.
8. Основные исторические события в развитии физкультуры и спорта. .
9. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма.
10. Общее понятие о технике спортивного упражнения.

Воспитанник будет уметь:

7. Проводить самостоятельную разминку.
8. Выполнять основные легкоатлетические упражнения – бег, прыжки, метания с проявлением максимальных усилий.
9. Выполнять специальные беговые, прыжковые и бросковые упражнения.
10. Выполнять общефизические упражнения.
11. Уметь выполнять элементы акробатических упражнений.
12. Уметь играть по упрощенным правилам: пионербол, русская лапта, футбол, баскетбол.

Воспитанник сможет решать следующие жизненно-практические задачи:

5. Спланировать собственный режим труда и отдыха.
6. Соблюдать личную гигиену.
7. Использовать простейшие виды закаливания.
8. Соблюдать технику безопасности на тренировке, дома и на улице.

Воспитанник способен проявлять следующие отношения:

1. Умение работать в команде.
2. Стабильное посещение занятий, дисциплинированность и трудолюбие.

## 6. Виды контроля и сроки проведения:

- **Входной контроль:** проводится при наборе, на начало формирования группы (в сентябре). Данный контроль нацелен на изучение: интересов ребенка, его знаний и умений, физических способностей.
- **Текущий контроль:** проводится в течение учебного года, на каждом занятии, по окончании изучения темы, раздела программы.
- **Промежуточный контроль:** проводится в конце I полугодия (в декабре-январе) учебного года. Данный контроль нацелен на изучение динамики освоения содержания изучаемой программы учащимися.
- **Итоговый контроль:** проводится в конце обучения в мае-июне. Данный контроль нацелен на проверку освоения программы: учет изменений физических качеств обучающегося и теоретические знания.

**Способы и формы предъявления и демонстрации результатов:** открытое занятие для родителей, участие обучающихся в спортивных соревнованиях.

Для обучающихся переходящих на начальный этап спортивной подготовки – выполнение приемных нормативов.

### 7.Календарный учебный график.

количество учебных недель	количество учебных дней	дата начала реализации программы	дата окончания реализации программы
36	117	01.09.2023	30.06.2024

### 8.Календарный учебно-тематический план

№ п\п	Дата занятия (число, месяц, год)	Время проведения занятия	Тема занятия	Количество часов	Место проведения	Форма занятия	Форма контроля
1.			Техника безопасности при занятиях на улице. Упражнения на развитие общей выносливости. Подвижные игры с построением и перестроением.	2	Спортивная пришкольная площадка школы №16	комбинированное	Наблюдение, беседа
2.			Команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д. Упражнения на развитие двигательных качеств. ОРУ без предметов. Подвижная игра на внимание.	2	Спортивная пришкольная площадка школы №16	практическое	наблюдение
3.			Понятия: строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий; Техника безопасности при занятиях на улице.. Упражнения на развитие	2	Спортивная пришкольная площадка школы №16	комбинированное	Наблюдение, опрос

			двигательных качеств. Подвижная игра «Колдуны».				
4.			Команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д. Упражнения на развитие быстроты. ОРУ без предметов. Подвижная игра «Зайцы в огороде»	2	Спортивная пришкольная площадка школы №16	практическое	наблюдение
5.			Понятия: строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий;  Упражнения на развитие силы мышц опорно- двигательного аппарата. Подвижная игра «Охотники и зайцы».	2	Спортивная пришкольная площадка школы №16	практическое	наблюдение
6.			Понятия: строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий;  Техника безопасности при занятиях на улице.. Подвижная игра «Бросай далеко -собирай быстро», «Кто быстрее».	2	Спортивная пришкольная площадка школы №16	комбинирова нное	Наблюдение, опрос
7.			Команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д. Упражнения на развитие быстроты. ОРУ без предметов. Подвижная игра «Кто быстрее».	2	Спортивная пришкольная площадка школы №16	практическое	наблюдение
8.			Понятия: строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий;  Упражнения на развитие	2	Спортивная пришкольная площадка школы №16	практическое	наблюдение



			общей выносливости. Подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками.				
9.			Правила работы со спортивным инвентарем и оборудованием. Правила составления комплексов ОРУ без предметов. Подвижная игра «Салки с лентами»	2	Спортивная пришкольная площадка школы №16	комбинированное	Наблюдение, опрос
10.			Расчет, повороты и полуобороты на месте и в движении; Специальные беговые упражнения. Старты из разных И.п. Подвижные игры.	2	Спортивная пришкольная площадка школы №16	практическое	наблюдение
11.			Физические упражнения, развивающие силу. Подвижные игры с перетягиванием.	2	Спортивная пришкольная площадка школы №16	практическое	наблюдение
12.			Расчет, повороты и полуобороты на месте и в движении Бег на выносливость до 6 минут. ОРУ без предметов. Подвижные игры с мячом «Мяч среднему», «Мяч соседу».	2	Спортивный зал МБУ ДО «СШ», МОБУ «СОШ№16»	практическое	наблюдение
13.			Общие понятия и сведения о строении тела и функциях организма. Обучение техники бега с высокого старта. Подвижные игры	2	Спортивный зал МБУ ДО «СШ», МОБУ «СОШ№16»	комбинированное	Наблюдение, опрос
14.			Расчет, повороты и полуобороты на месте и в движении Специальные беговые упражнения. Повторение техники бега с высокого старта. Подвижные	2	Спортивный зал МБУ ДО «СШ», МОБУ «СОШ№16»	комбинированное	Наблюдение, опрос

			игры, направленные на развитие скоростных качеств «Кто быстрее», «Старт за мячом».				
15.			Бег в равномерном темпе до 6 мин. ОФП. Подвижные игры: «Эстафета зверей», «Лиса и куры».	2	Спортивный зал МБУ ДО «СШ», МОБУ «СОШ№16»	практическое	наблюдение
16.			Построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.  Бег на выносливость до 6 минут. ОРУ без предметов. Подвижные игры с мячом «Охотники и утки», «Вызов номеров».	2	Спортивный зал МБУ ДО «СШ», МОБУ «СОШ№16»	практическое	наблюдение
17.			Основы гигиены. Гигиенические требования к обуви и одежде для спортивных занятий. Обучение техники прыжка в длину с места. Подвижные игры: «Волк во рву», «Караси и щука».	2	Спортивный зал МБУ ДО «СШ», МОБУ «СОШ№16»	комбинированное	Наблюдение, опрос
18.			Расчет, повороты и полуобороты на месте и в движении Эстафеты, игры направленные на развитие быстроты и скоростных качеств. ОРУ без предметов.	2	Спортивный зал МБУ ДО «СШ», МОБУ «СОШ№16»	практическое	наблюдение
19.			Построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн Физические упражнения, развивающие силу. Подвижные игры с бегом и метанием.	2	Спортивный зал МБУ ДО «СШ», МОБУ «СОШ№16»	практическое	наблюдение
20.			Упражнения на развитие общей выносливости. Игра футбол.	2	Спортивный зал МБУ ДО «СШ», МОБУ «СОШ№16»	практическое	наблюдение

21.			Повторение техники прыжка в длину с места. Подвижные игры: «Кузнечики и мухи», «Золотая рыбка».	2	Спортивный зал МБУ ДО «СШ», МОБУ «СОШ№16»	комбинированное	Наблюдение, опрос
22.			Специальные беговые упражнения. Упражнения направленные на развитие быстроты движений. Подвижные игры: «Кто быстрее», «Метко в цель».	2	Спортивный зал МБУ ДО «СШ», МОБУ «СОШ№16»	практическое	наблюдение
23.			Специальные беговые упражнения. Упражнения направленные на развитие быстроты движений. Подвижные игры: «Кто быстрее», «Метко в цель».	2	Спортивный зал МБУ ДО «СШ», МОБУ «СОШ№16»	практическое	наблюдение
24.			Построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн ОФП. Подвижные игры с лазанием и элементами акробатики.	2	Спортивный зал МБУ ДО «СШ», МОБУ «СОШ№16»	практическое	наблюдение
25.			Режим дня школьников, занимающихся спортом. Упражнения, направленные на развитие общей выносливости. Подвижные игры: «Удочка», «Мяч капитану».	2	Спортивный зал МБУ ДО «СШ», МОБУ «СОШ№16»	комбинированное	Наблюдение, опрос
26			Обучение технике прыжка в длину с разбега. ОРУ без предметов. Подвижная игра «Волк и овцы».	2	Спортивный зал МБУ ДО «СШ», МОБУ «СОШ№16»	комбинированное	Наблюдение, опрос
27			Обучение технике прыжка в длину с разбега. ОРУ без предметов. Подвижная игра «Волк и овцы».	2	Спортивный зал МБУ ДО «СШ», МОБУ «СОШ№16»	комбинированное	Наблюдение, опрос
28.			Гигиенические основы и врачебный контроль. Распорядок дня школьника. Обучение правилам игры в	2	Спортивный зал МБУ ДО «СШ», МОБУ «СОШ№16»	комбинированное	Наблюдение, опрос

			пионербол. ОРУ без предметов. Прыжки на скакалке.				
29.			ОРУ без предметов. Простые акробатические элементы (кувырки вперед, назад, мостик). Подвижная игра: «Веревочка под ногами», «Мяч в туннеле».	2	Спортивный зал МБУ ДО «СШ», МОБУ «СОШ№16»	практическое	наблюдение
30.			Построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн Упражнения на развитие быстроты и скоростных способностей. ОРУ с гимнастическими палками. Подвижные игры.	2	Спортивный зал МБУ ДО «СШ», МОБУ «СОШ№16»	практическое	наблюдение
31.			Повторение правил игры в пионербол и игра. ОРУ без предметов. Прыжки на скакалке.	2	Спортивный зал МБУ ДО «СШ», МОБУ «СОШ№16»	комбинированное	Наблюдение, опрос
32.			Упражнения на развитие выносливости, бег 6-7 мин. ОРУ без предметов. Игра в футбол.	2	Спортивный зал МБУ ДО «СШ», МОБУ «СОШ№16»	практическое	наблюдение
33			ОФП. «Мост» из положения лежа. Кувырок назад. Подвижные игры.	2	Спортивный зал МБУ ДО «СШ», МОБУ «СОШ№16»	практическое	наблюдение
34			Подводящие упражнения к прыжкам в длину с разбега. ОРУ без предметов. Подвижная игра	2	Спортивный зал МБУ ДО «СШ», МОБУ «СОШ№16»	комбинированное	Наблюдение, опрос
35			Подводящие упражнения к прыжкам в длину с разбега. ОРУ без предметов. Подвижная игра	2	Спортивный зал МБУ ДО «СШ», МОБУ «СОШ№16»	комбинированное	Наблюдение, опрос
36			Эстафеты, игры направленные на развитие быстроты и скоростных	2	Спортивный зал МБУ ДО «СШ», МОБУ	практическое	наблюдение

			качеств. ОРУ без предметов.		«СОШ№16»		
37			Промежуточное тестирование: прыжок в длину с места, челночный бег 3x10м.	2	Спортивный зал МБУ ДО «СШ», МОБУ «СОШ№16»	практическое	Тест
38			Промежуточное тестирование: бег 30м, тест на гибкость. Подвижные игры.	2	Спортивный зал МБУ ДО «СШ», МОБУ «СОШ№16»	практическое	Тест
39			Промежуточное тестирование: бег на выносливость, упражнение на пресс. Подвижные игры.	2	Спортивный зал МБУ ДО «СШ», МОБУ «СОШ№16»	практическое	Тест
40			Общие понятия и сведения о строении тела и функциях организма. Повторение техники бега с высокого старта. Подвижные игры	2	Спортивный зал МБУ ДО «СШ», МОБУ «СОШ№16»	комбинированное	Наблюдение, опрос
41			Общие понятия и сведения о строении тела и функциях организма. Повторение техники бега с высокого старта. Подвижные игры	2	Спортивный зал МБУ ДО «СШ», МОБУ «СОШ№16»	комбинированное	Наблюдение, опрос
42			Подвижные игры с мячом. Ору без предметов.	2	Спортивный зал МБУ ДО «СШ», МОБУ «СОШ№16»	практическое	наблюдение
43			ОФП. Бросок набивного мяча из положения сед, ноги врозь. Подвижные игры.	2	Спортивный зал МБУ ДО «СШ», МОБУ «СОШ№16»	практическое	наблюдение
44			Требования к технике безопасности во время занятий легкой атлетикой. Упражнения на развитие общей выносливости.	2	Спортивный зал МБУ ДО «СШ», МОБУ «СОШ№16»	комбинированное	Наблюдение, опрос
45.			Обучение технике прыжков в высоту способом	2	Спортивный зал МБУ ДО	комбинированное	Наблюдение, опрос

			«перешагивание». Игры в пионербол.		«СШ», МОБУ «СОШ№16»		
46			Эстафеты, игры направленные на развитие быстроты и скоростных качеств. ОРУ без предметов.	2	Спортивный зал МБУ ДО «СШ», МОБУ «СОШ№16»	практическое	наблюдение
47			Комплекс ОРУ в парах. Бег 6-7 мин. Игра в футбол.	2	Спортивный зал МБУ ДО «СШ», МОБУ «СОШ№16»	практическое	наблюдение
48			Общие понятия и сведения о строении тела и функциях организма. Повторение техники прыжков в высоту способом «перешагивание». Игры в пионербол.	2	Спортивный зал МБУ ДО «СШ», МОБУ «СОШ№16»	практическое	наблюдение
49			Общие понятия и сведения о строении тела и функциях организма. Повторение техники прыжков в высоту способом «перешагивание». Игры в пионербол.	2	Спортивный зал МБУ ДО «СШ», МОБУ «СОШ№16»	практическое	наблюдение
50			Старты из разных и.п. Эстафеты с прыжками и лазанием.	2	Спортивный зал МБУ ДО «СШ», МОБУ «СОШ№16»	практическое	наблюдение
51			Упражнения на развитие гибкости и координации движений. Игра «Пионербол».	2	Спортивный зал МБУ ДО «СШ», МОБУ «СОШ№16»	практическое	наблюдение
52			ОФП. Подвижные игры: «Поймай палку», «Кто быстрее возьмет мяч из круга», «Бегуны и пятнашки».	2	Спортивный зал МБУ ДО «СШ», МОБУ «СОШ№16»	практическое	наблюдение
53			Бег в равномерном темпе до 7мин. ОРУ со скакалками.	2	Спортивный зал МБУ ДО «СШ», МОБУ «СОШ№16»	практическое	наблюдение

			Игра в футбол.		«СОШ№16»		
54			ОРУ. СПУ. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра.»Кто выше»	2	Спортивный зал МБУ ДО «СШ», МОБУ «СОШ№16»	практическое	наблюдение
55			Требования к технике безопасности во время занятий легкой атлетикой. Упражнения для развития быстроты, ловкости. Подвижная игра.	2	Спортивный зал МБУ ДО «СШ», МОБУ «СОШ№16»	комбинированное	Наблюдение, опрос
56			ОРУ без предметов. СБУ. Бег с высокого старта 30 метров. Подвижная игра. «Метание в подвижную цель»	2	Спортивный зал МБУ ДО «СШ», МОБУ «СОШ№16»	практическое	наблюдение
57			Комплекс силовых упражнений для развития мышц ОДА. Подвижная игра.»Челнок»	2	Спортивный зал МБУ ДО «СШ», МОБУ «СОШ№16»	практическое	наблюдение
58			Упражнения для развития общей выносливости. Игра в футбол.	2	Спортивный зал МБУ ДО «СШ», МОБУ «СОШ№16»	практическое	наблюдение
59			Висы и упоры: вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке. Подвижная игра. «Лиса и куры».	2	Спортивный зал МБУ ДО «СШ», МОБУ «СОШ№16»	практическое	наблюдение
60			Подводящие упражнения к прыжкам в длину с разбега. СБУ. Подвижная игра.»День и ночь»	2	Спортивный зал МБУ ДО «СШ», МОБУ «СОШ№16»	комбинированное	Наблюдение, опрос
61			Упражнения для развития быстроты. Старты из разных стартовых положений. Подвижная игра.»Волк во рву»	2	Спортивный зал МБУ ДО «СШ», МОБУ «СОШ№16»	практическое	наблюдение
62			ОФП. Подвижные игры.	2	Спортивный	практическое	наблюдение

			«Челнок», «Метко в цель».		зал МБУ ДО «СШ», МОБУ «СОШ№16»		
63			Бег 7 мин. ОРУ с мячом. Игра в футбол.	2	Спортивный зал МБУ ДО «СШ», МОБУ «СОШ№16»	практическое	наблюдение
64			Гигиенические основы и врачебный контроль. Распорядок дня школьника. Обучение технике метания мяча с разбега. Подвижная игра.	2	Спортивный зал МБУ ДО «СШ», МОБУ «СОШ№16»	комбинированное	Наблюдение, опрос
65			Упражнения для развития быстроты. Повторный бег с высокого старта 3х20м. Эстафеты с лазанием и перелезанием.	2	Спортивный зал МБУ ДО «СШ», МОБУ «СОШ№16»	практическое	наблюдение
66			Упражнения для развития быстроты. Повторный бег с высокого старта 3х20м. Эстафеты с лазанием и перелезанием.	2	Спортивный зал МБУ ДО «СШ», МОБУ «СОШ№16»	практическое	наблюдение
67			ОФП. Круговая тренировка на развитие двигательных качеств. Подвижная игра «Кузнечики и мухи»..	2	Спортивный зал МБУ ДО «СШ», МОБУ «СОШ№16»	практическое	наблюдение
68			Бег 10 мин. ОРУ без предметов. Игра « Русская лапта».	2	Спортивный зал МБУ ДО «СШ», МОБУ «СОШ№16»	практическое	наблюдение
69			Упражнения с простейшими элементами акробатики. Игра «Русская лапта»	2	Спортивный зал МБУ ДО «СШ», МОБУ «СОШ№16»	практическое	наблюдение
70			Метание малого мяча с 3-х шагов разбега. Челночный бег3х10м.. Подвижная игра «Челнок».	2	Спортивный зал МБУ ДО «СШ», МОБУ «СОШ№16»	практическое	наблюдение



71			Метание малого меча с 3-х шагов разбега. Челночный бег 3х10м.. Подвижная игра «Челнок».	2	Спортивный зал МБУ ДО «СШ», МОБУ «СОШ№16»	практическое	наблюдение
72			Высокий старт. Команды «На старт!», «Внимание!» ,»Марш!». Повторный бег 3х30м. Прыжок в длину с места. Подвижная игра. «Охотники и зайцы».	2	Спортивный зал МБУ ДО «СШ», МОБУ «СОШ№16»	практическое	наблюдение
73			Упражнения, подводящие к низкому старту Полоса препятствий. Подвижные игры.	2	Спортивный зал МБУ ДО «СШ», МОБУ «СОШ№16»	практическое	наблюдение
74			Убег с высокого старта с опорой на одну руку. Упражнения для развитие выносливости. Игра в футбол.	2	Спортивный зал МБУ ДО «СШ», МОБУ «СОШ№16»	практическое	наблюдение
75			ОРУ с гимнастическими палками. СБУ. Подвижные игры.	2	Спортивный зал МБУ ДО «СШ», МОБУ «СОШ№16»	практическое	наблюдение
76			Прыжок в длину с разбега. Отталкивание и полет с повышенной опоры.	2	Спортивная пришкольная площадка школы №16		тест
77			Прыжок в длину с разбега. Прыжки в длину с места, стоя на гимнастической скамейке, толчковая нога впереди, маховая нога, согнутая в колене, отведена назад. Выполнить мах, отталкивание, затяжной полет и приземление в яму.	2	Спортивная пришкольная площадка школы №16	практическое	тест
78			Создать правильное представление о технике метания малого мяча с места способом «из--за головы	2	Спортивная пришкольная площадка школы №16	практическое	тест

			через плечо».				
79			Прыжок в длину с разбега. Из положения стоя в шаге, толчковая нога на скамейке, маховая на опоре внизу, имитация отталкивания.	2	Спортивная пришкольная площадка школы №16	практическое	тест
80			Научить учащихся правильно держать и выбрасывать мяч		Спортивная пришкольная площадка школы №16	практическое	наблюдение
81			Прыжок в длину с разбега. Прыжки на возвышение (горку матов) с 1-4 шагов разбега с приземлением в положении «шага»	2	Спортивная пришкольная площадка школы №16	практическое	наблюдение
82			Научить технике метания малого мяча с места.	2	Спортивная пришкольная площадка школы №16	практическое	наблюдение
83			Прыжок в длину с разбега. Прыжки на возвышение (горку матов) с 1-4 шагов разбега с приземлением на две ноги.	2	Спортивная пришкольная площадка школ №16	практическое	наблюдение
84			Закрепить технику метанию малого мяча. Подвижные игры с метанием.	2	Спортивная пришкольная площадка школы №16	практическое	наблюдение
85			Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 8 шагов разбега. Подвижная игра «Волк во рву».	2	Спортивная пришкольная площадка школы №16	практическое	наблюдение
86			Метание мяча через ориентиры, обеспечивающие оптимальную траекторию полета.	2	Спортивная пришкольная площадка школы №16	практическое	наблюдение
87			Элементы акробатических упражнений. Эстафеты с	2	Спортивная пришкольная	практическое	наблюдение

			элементами акробатики.		площадка школы №16		
88			Равномерный бег до 7мин. ОРУ. СБУ. Повторный бег 5х20м.	2	Спортивная пришкольная площадка школы №16	практическое	наблюдение
89			Научить технике метания малого мяча с места, стоя боком по направлению метания.		Спортивная пришкольная площадка школы №16	практическое	наблюдение
90			Кувырок вперед. Лазание по гимнастической стенке. Полоса препятствий.	2	Спортивная пришкольная площадка школы №16	практическое	наблюдение
91			Равномерный бег. ОРУ с малым мячом. Подвижные игры с метанием.	2	Спортивная пришкольная площадка школы №16	практическое	наблюдение
92			Подводящие упражнения для правильного выполнения положения «натянутый лук».	2	Спортивная пришкольная площадка школы №16	практическое	наблюдение
93			Лазание по гимнастической стенке разноименным и одноименным способом.	2	Спортивная пришкольная площадка школы №16	практическое	наблюдение
94			Полоса препятствий на развитие двигательных способностей обучающихся.	2	Спортивная пришкольная площадка школ №16	практическое	наблюдение
95			Метание малого мяча с меча. Подвижные игры с бегом и метанием.	2	Спортивная пришкольная площадка школы №16	практическое	наблюдение
96			ОРУ на гимнастической скамейке. СПУ. Подвижные игры с лазанием и прыжками.	2	Спортивная пришкольная площадка школы №16	практическое	наблюдение

97			Круговая тренировка в парах на развитие двигательных способностей. Укрепление опорно-двигательного аппарата.	2	Спортивная пришкольная площадка школы №16	практическое	наблюдение
98			Прыжковые упражнения через скамейку. Подвижные игры с прыжками.	2	Спортивный зал школы №16	практическое	наблюдение
99			Прыжок в высоту перешагиванием. Подвижные игры с бегом и метанием.	2	Спортивная пришкольная площадка школы №16	практическое	наблюдение
100			ОРУ в парах. СПУ. Прыжок в высоту перешагиванием.	2	Спортивная пришкольная площадка школы №16	практическое	наблюдение
101			ОРУ со скакалкой. Акробатические упражнения. Подвижные игры с элементами акробатики.	2	Спортивная пришкольная площадка школы №16	практическое	наблюдение
102			ОРУ с малым мячом. СПУ. Прыжок в высоту перешагиванием.	2	Спортивная пришкольная площадка школы №16	практическое	наблюдение
103			Варианты челночного бега. Эстафеты на развитие быстроты.	2	Спортивная пришкольная площадка школ №16	практическое	наблюдение
104			ОРУ со скакалкой. СПУ. Прыжок в высоту перешагиванием.	2	Спортивная пришкольная площадка школы №16	практическое	наблюдение
105			ОРУ со скакалкой. Акробатические упражнения. Подвижные игры с элементами акробатики	2	Спортивная пришкольная площадка школы №16	практическое	наблюдение
106			Прыжки через скакалку за 30 сек.-тест. СПУ. Прыжок в	2	Спортивная пришкольная	практическое	наблюдение

			высоту перешагиванием.		площадка школы №16		
107			Прыжок в высоту перешагиванием. Подвижная игра «Прыжок за прыжком»	2	Спортивная пришкольная площадка школ №16	практическое	наблюдение
108			Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры «Бросай далеко - собирай быстро», «Метко в цель».	2	Спортивная пришкольная площадка школы №16	практическое	наблюдение
109			Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры «Бросай далеко - собирай быстро», «Метко в цель».	2	Спортивная пришкольная площадка школы №16	практическое	наблюдение
110			Круговая тренировка в парах на развитие двигательных способностей.	2	Спортивная пришкольная площадка школы №16	практическое	тест
111			Переменный бег 4х30х60м. Высокий старт. СБУ.	2	Спортивная пришкольная площадка школы №16	практическое	тест
112			Анкетирование	2	Спортивная пришкольная площадка школы №16	практическое	тест
113			Тесты: челночный бег 3х10м; прыжок в длину с места.	2	Спортивная пришкольная площадка школ №16	практическое	тест
114			Тесты: челночный бег 3х10м; прыжок в длину с места.	2	Спортивная пришкольная площадка школ №16	практическое	тест
115			Тесты: бег 30м; тест на гибкость	2	Спортивная пришкольная площадка школы №16	практическое	тест

116			Тесты: поднимание туловища из положения лежа; бег на выносливость.	2	Спортивная пришкольная площадка школы №16	практическое	тест
117			Открытое учебно-тренировочное занятие для родителей	2	Спортивная пришкольная площадка школы №16	практическое	наблюдение

\*Дату проведения и время проставляет тренер-преподаватель в соответствии с утвержденным учреждением расписанием.

## 8. Список литературы.

*Список литературы для педагога.*

11. А.В.Коробов, В.Н. Городенцев. Легкая атлетика. Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (учебно-тренировочные группы 1,2,год обуч.), утв. Комитетом по Ф К и С , 1985г

12. Авторский коллектив под общ. Ред. Ю.Г.Травина Легкая атлетика. Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (подготовка спортсменов по бегу на выносливость и спортивной ходьбе) утв. Комитетом по Ф К и С , 1985г

13. Легкая атлетика. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, Бег на средние и длинные дистанции. М., Советский спорт, 2007.

14. В.Г.Никитушкин Легкая атлетика(бег на короткие дистанции) Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.(нормативная часть) Комитетом по Ф К и С , 1989г

15. А.Д.Комарова Легкая атлетика (многоборья) Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.(нормативная часть) Государственным комитетом СССР по физической культуре и спорту 1989г

16. Легкая атлетика: критерии отбора. В.Б.Зеличенко, В.Г.Никитушкин, В.П.Губа- М.: Terra-Спорт,2000г

17. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. И.А.Тер-Ованесян.- М.: Terra-Спорт,2000г

18. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. В.Б.Попов-М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт,2001г

19. Тренировка спринтера. Е.Д.Гагуа - М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2001

20. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена., Киев, Здоровье, 1984.

*Список литературы для детей и родителей.*

1. Коц Я. Физиологические основы физических (двигательных) качеств // Спортивная физиология. — М.: Физкультура и спорт, 1986.—103 с.
2. Волков Н.И., Несен Э.Н., Осипенко А.А., Корсун С.Н., Биохимия мышечной деятельности — Киев.: «Олимпийская литература», 2000. — 504 с.
3. Вишневский В.А. Биохимия мышц и спортивных упражнений. — Сургут: СурГУ, 2001.— 105 с.
4. Юный легкоатлет. В.П.Попов, Ф.П.Сулов, Е.И.Ливадо М., ФиС 1984г

**Приложение №1.**

**Примерный перечень вопросов для анкетирования обучающихся.**

1. Дайте определение «здоровье» в уставе Всемирной организации здравоохранения:
  - а) Состояние полного физического, душевного и социального благополучия.
  - б) Способность организма к выполнению профессиональных функций.
  - в) Отсутствие болезни.
2. С какой целью планируют режим дня:
  - а) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма
  - б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнение в установленные сроки
  - в) с целью высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений
3. Что такое закаливание:
  - а) переохлаждение или перегрев организма
  - б) выполнение утренней гигиенической гимнастики
  - в) повышенная устойчивость организма к неблагоприятным внешним воздействиям
4. Утренняя гимнастика – это:
  - а) важный элемент двигательного режима, где сосредоточен комплекс физических упражнений
  - б) один из методов похудения
  - в) метод быстрого просыпания
5. Сколько времени в день можно смотреть телевизор, школьнику:
  - а) 5 часов
  - б) 6 часов
  - в) 1 час
6. Главная опора человека при движении:
  - а) внутренние органы

- б) скелет
  - в) мышцы
7. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:
- а) рациональное питание
  - б) личная и общественная гигиена
  - в) двигательный режим
8. Что не относится к здоровому образу жизни:
- а) продолжительный отдых
  - б) правильное питание
  - в) физические нагрузки
9. Какой фактор не оказывает влияние на здоровье человека:
- а) наследственность
  - б) экологическая обстановка
  - в) уровень развития науки
10. Какие продукты не должны присутствовать в рационе здорового человека:
- а) кисломолочные продукты
  - б) фаст фуд
  - в) овощи и фрукты
11. Что должен сделать человек, хорошенько потрудившись:
- а) отдохнуть
  - б) заняться домашними делами
  - в) выполнить комплекс упражнений
12. Что не относится к вредным привычкам:
- а) курение
  - б) просмотр мультфильмов
  - в) алкоголь
13. Выбери, что не относится к алкоголю:
- а) лимонад
  - б) вино
  - в) пиво
14. Найди неверное высказывание:
- а) надо сочетать труд и отдых
  - б) надо чистить обувь и одежду
  - в) малоподвижный образ жизни полезен
15. Подумай, к чему приводят вредные привычки:
- а) к замедлению роста организма
  - б) к уважению окружающих
  - в) к интересному проведению времени
16. Здоровый образ жизни – это:
- а) лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий
  - б) индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья



в) перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья

17. Что такое режим дня:

а) порядок выполнения повседневных дел

б) установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых

в) перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения

18. Что такое рациональное питание:

а) питание, распределенное по времени принятия пищи

б) питание набором определенных продуктов

в) питание с учетом потребностей организма

19. Что такое витамины:

а) Органические химические соединения, необходимые для синтеза белков-ферментов.

б) Органические химические соединения, являющиеся ферментами.

в) Неорганические химические соединения, необходимые для работы организма.

20. Что такое двигательная активность:

а) занятие физической культурой и спортом

б) любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие

в) выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности

21. Что такое личная гигиена:

а) перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний

б) выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний

в) совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья +

22. Основные двигательные качества:

а) умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения

б) гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества +

в) состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений

23. Одним из важнейших направлений профилактики, является:

а) охрана окружающей среды

б) экологическая безопасность

в) ЗОЖ

24. ЗОЖ включает:

а) охрану окружающей среды

б) улучшение условий труда

в) оба варианта верны +\

г) нет верного ответа

25. Принципы способствующие сохранению и укреплению здоровья:

- а) научность
- б) объективность
- в) оба варианта верны
- г) нет верного ответа

26. Какие из перечисленных факторов оказывают наибольшее влияние на индивидуальное здоровье человека:

- а) индивидуальный образ жизни
- б) служба здоровья
- в) окружающая среда