

Муниципальное казённое учреждение
«Управление образованием Туринского муниципального округа»
Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного
образование Спортивная школа «Импульс»

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от 29.08.2025г.

Утверждено
приказом директор
МАОУ ДО СШ «Импульс»
01.09.2025 г. № 73

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в
области физической культуры и спорта**

**Вид спорта: «Лёгкая атлетика»
(бег на средние и длинные дистанции)**

Возраст обучающихся: 6-18 лет
Срок реализации: 3 года

Составитель:
Лачимова Е.О.
Тренер-преподаватель

Туринск, 2025г.

1.ПОЯНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по легкой атлетике (бег на средние и длинные дистанции) (далее – Программа) физкультурно-спортивной направленности разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);

- Федеральный закон от 30.04.2021 №127-ФЗ (ред. от 17.02.2023) «О внесении изменений в ФЗ «О физкультуре и спорте в РФ» и Федеральный закон «Об образовании в РФ»;

- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ (ред. от 24.06.2025) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта и программ спортивной подготовки от 12 мая 2014 г. № ВМ-04-10/2554 (с изм. 27.10.2014);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022г №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 (ред. 30.08.2024) Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения в области физической культуры и спорта ФГБУ «ФЦОМОФВ» от 26.05.2021 г.

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р (ред. 01.07.2025)

- Устав Учреждения и другие действующие нормативно-правовые акты в области физической культуры и спорта.

Программа является основным документом учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе подготовки по лёгкой атлетике, охватывает систему подготовки новичков, имеет физкультурно-спортивную

направленность, обучение ведётся на русском языке, срок обучения составляет 3 года для обучающихся от 6 до 18 лет.

Актуальность данной программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и физической подготовленности школьников. Этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия легкой атлетикой способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищам.

Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, способствует формированию интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Новизна. Отличительные особенности программы: заключаются в том, что занимаясь по программе, обучающиеся получают основы знаний и практические умения для дальнейшего обучения по дополнительной предпрофессиональной программе базовой сложности.

Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся от 6 до 18 лет.

Характеристика возрастных особенностей детей.

Все дети школьного возраста согласно физиологической периодизации делятся на 3 возрастные группы 6 лет - конец периода первого детства; 8-11 лет (девочки) и 8-12 лет (мальчики) - период второго детства. Подростковый возраст наступает с 12 лет у девочек и с 13 лет у мальчиков. С 16 лет у девочек и с 17 лет у мальчиков начинается юношеский возраст.

В подростковом и младшем юношеском возрасте отмечаются высокие темпы роста тела в длину, увеличиваются вес, мышечная масса. С 13 до 14 лет наблюдается интенсивный рост тела - его длина увеличивается на 9-10 см, а с 14 до 15 лет - на 7-8 см. Темпы роста длины тела резко падают к 16-17 годам. От 15 до 16 лет длина тела увеличивается на 5-6 см в год, а от 16 до 17 лет - только на 2-3 см.

В старшем школьном возрасте пропорции тела приближаются к показателям взрослых. К 16 годам прекращается рост у девушек. Рост тела в длину у юношей в основном заканчивается к 18 годам.

В подростковом и юношеском возрасте наблюдаются высокие темпы увеличения мышечной массы. Максимальный рост силы на 1 кг собственного веса наблюдается до 14 лет. После этого темпы роста относительной силы снижаются. Показатели относительной силы у девочек значительно уступают соответствующим показателям у мальчиков. Поэтому в занятиях с девочками старше 13-14 лет следует строго дозировать упражнения, выполняемые с большими напряжениями.

В возрасте от 7 до 12 лет наблюдается интенсивный рост темпа движений. Быстрота и частота движений, а также способность поддерживать их максимальный темп к 14-15 годам достигают значений, близких к предельным.

Напряженная мышечная работа предъявляет высокие требования к ресурсам систем дыхания и кровообращения, и так как сердце раньше, чем скелетные мышцы достигает границ работоспособности, то именно пределы его функциональных возможностей определяют способность человека к работе большой мощности. Уровень сердечной производительности имеет важное значение в обеспечении энергетических потребностей организма, связанных с мышечной работой. В процессе развития человека ЧСС уменьшается, достигая к подростковому возрасту величин, близких к показателям взрослых. ЧСС с 85-90 уд/в мин в 7 лет снижается до 70-76 уд./мин к 14-15 годам. К 16-17 годам пульс составляет 65-75 уд./в мин, т.е. практически не отличается от ЧСС взрослых людей.

При мышечной деятельности у юных спортсменов наблюдается ряд особенностей, связанных с высокими темпами возрастных морфологических

и функциональных перестроек сердечно-сосудистой системы. Особенно значительны темпы развития сердечно-сосудистой системы на этапе полового созревания, когда размеры сердца, его вес и объем систолического выброса на протяжении трех-четырех лет (от 12 до 15-16 лет) увеличивается почти вдвое.

Под влиянием систематической тренировки у подростков и юношей отмечается рост показателей, характеризующих эффективность потребления кислорода. Основным источником энергетического обеспечения при напряженной мышечной работе является анаэробный обмен. Об уровне анаэробного обмена можно судить по величине кислородного долга, накоплению молочной кислоты в крови или косвенным показателям ее концентрации. Известно, что все физические качества в многолетнем плане развиваются неравномерно. Для каждого качества имеется свой благоприятный период. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются.

Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

Объем и срок освоения программы

Программа по виду спорта «Легкая атлетика» рассчитана на 3 года обучения. Учебный план составляет: первый год – 108 часов, второй и третий год обучения – 144, 216 часа. Обучение осуществляется в группах спортивно-оздоровительного этапа подготовки. Три года обучения осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, выполнение контрольных нормативов по общефизической и технической подготовке.

Форма обучения по программе очная. Образовательный процесс, осуществляется в соответствии с учебно-тематическим планом. Формирование учебных групп проводится по возрастному принципу. Возможен добор детей в группы в течение учебного года.

Содержание и материал программы «Легкая атлетика» организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности. Для обучающихся, обучение по программе имеет минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания, что соответствует стартовому уровню.

Режим занятий, периодичность и продолжительность:

Количественный состав групп 12-20 чел. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 академическому часу для групп СО-1 (45 мин.) или по 2 академических часа (по 90 мин.) для групп СО-2 и СО-3 года обучения. Перерыв между занятиями - 10 мин. Количество учебных часов 108 и 144, 216 часов в год.

Цели и задачи программы на весь период обучения

Создание условий для развития физических качеств и способностей, укрепления здоровья и формирования у воспитанников потребности в здоровом образе жизни и интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, для массового привлечения детей и подростков к занятиям легкой атлетикой в спортивно-оздоровительных группах.

Задачи:

Образовательные

- формировать знания и умения в области легкой атлетических упражнений;
- обучить и совершенствовать технику двигательных действий;
- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности.

Воспитательные

- воспитывать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности;
- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям;

Развивающие (оздоровительная)

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость;
- расширять функциональные возможности организма;
- укрепить физическое и психологическое здоровье;
- дозировать физическую нагрузку с учётом состояния здоровья и функциональными возможностями организма;
- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

Ожидаемые результаты программы.

По окончании программы:

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. Краткую историю олимпийского движения.
4. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма.
5. Общее понятие о технике спортивного упражнения.
6. Основные правила проведения соревнований в избранном виде легкой атлетики. Права и обязанности участников соревнований.

Обучающийся будет уметь:

1. Проводить самостоятельную разминку.
2. Выполнять основные легкоатлетические упражнения – бег, прыжки с проявлением максимальных усилий.
3. Выполнять специальные беговые, прыжковые упражнения.
4. Выполнять общефизические упражнения.
5. Выполнять нормативы контрольно-переводных испытаний.

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.

Организация образовательной деятельности и режим тренировочной работы

Во всех периодах образовательного процесса большое внимание уделяется общей физической подготовке (до 80%), игровому методу разучивания, закрепления и совершенствования изучаемого материала. Занятия проводятся в группах с учётом возраста (смешанная группа по половому признаку), уровня физической подготовленности, строго дозируя нагрузку.

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Наполняемость группы (чел)
1-й год	3	3	15 - 20

2-й год	4	2	15 - 20
3-й год	6	3	15 - 20

Условия зачисления и перевода в группу следующего года обучения

<i>Год обучения</i>	<i>Минимальный возраст для зачисления</i>	<i>Выполнение контрольных нормативов по ОФП и ТП</i>	<i>Выполнение программы</i>	<i>Участие в соревнованиях</i>
1 год	6	+	80-90%	+
2 год	8	+	80-90%	Контрольные соревнования
3 год	старше 8 лет	+	80 – 90 %	Муниципальные соревнования

Положительная динамика показателей уровня физической подготовленности.

Учебно-тренировочная деятельность организуется в течение учебного года, включая каникулярное время в соответствии с календарным учебным графиком, учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план рассчитан на 36 учебных недель в условиях СШ «Импульс».

<i>Виды спортивной подготовки</i>	<i>Спортивно-оздоровительный этап</i>		
	<i>1 год</i>	<i>2 год</i>	<i>3 год</i>
Количество учебных недель	36	36	36
Общее количество часов в год из них:	108	144	216
Общее количество часов в неделю	3	4	6
Теоретическая подготовка	8	9	9
Практическая подготовка	98	135	207
Общая физическая подготовка (ОФП)	54	72	81
Специальная физическая подготовка (СФП)	8	18	72
Технико-тактическая подготовка (ТПП)	36	36	45
Соревнования	-	5	5

Контрольные испытания	2	4	4
Медицинское обследование	Вне сетки часов		

Условия реализации программы.

Обеспечение учебным помещением. Занятия проводятся в спортивном зале СШ «Импульс», на муниципальном стадионе.

Для реализации программы имеется следующее оборудование: беговая дорожка, набивные мячи, скакалки, барьеры, координационная лестница, конуса, гимнастические скамейки, учебно-методическая литература по легкой атлетике (бег).

Кадровое обеспечение программы. Занятия проводит тренер - преподаватель, имеющий средне-специальное или высшее профессиональное образование, необходимые знания и опыт.

Овладевать необходимыми знаниями, умениями и навыками в процессе реализации программы обучающимся помогают следующие средства обучения:

- словесные (беседа, объяснение, устное изложение);
- наглядные (показ видеоматериалов, иллюстраций, наблюдение, показ тренером-преподавателем приемов исполнения);
- практические (тренировочные упражнения);
- информационные (источники сети Интернет, видеозаписи);

Формы аттестации

Для определения результативности освоения программы разработаны различные формы аттестации, фиксации и демонстрации результатов обучающихся, которые отражают достижения цели и задач программы:

<i>Формы Аттестации /контроля</i>	<i>Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов</i>	<i>Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов</i>
Опрос Теоретический диктант Собеседование Тестирование Терминологический диктант Сдача нормативов Зачёт	Журнал посещаемости Аналитический материал Грамоты Дневник наблюдений Портфолио Фото Отзывы детей и их родителей	Аналитические справки Соревнования Открытые занятия

Соревнование		
--------------	--	--

Важнейшей функцией управления образовательным процессом является *контроль* за эффективностью подготовки обучающихся на каждом году обучения.

Качество учебно-воспитательного процесса отслеживается по следующим показателям:

Посещение занятий воспитанниками;

диагностика уровня обученности, развития и воспитанности (1 раз в год);

участие обучающихся в соревнованиях и других массовых мероприятиях. Диагностика включает в себя контроль, проверку, накопление знаний.

Формы диагностики: тестирование, зачёт, учебные соревнования, контрольные упражнения, анкетирование, беседа.

Формы контроля: вводный, текущий, итоговый.

Вводный контроль используют для предварительного выявления уровня знаний и умений.

Методы вводного контроля: диагностическая беседа; наблюдение; опрос

Текущая проверка осуществляется в процессе усвоения каждой темы. Контрольные испытания проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень тренировок. Кроме того, контрольные испытания незаменимы при подготовке к соревнованиям. Главная функция текущей проверки – обучающая.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года – в форме промежуточной аттестации обучающихся.

Оценочные материалы. Достижение учащимися планируемых результатов позволяют определить следующие формы и методы диагностики:

Вводная диагностика - выявление исходного уровня состояния учащихся;

Промежуточная диагностика – выявление эффективности педагогического воздействия;

Итоговая диагностика – выявление достигнутого уровня развития способностей учащихся.

Качество учебно-воспитательного процесса отслеживается по следующим показателям:

Посещение занятий обучающимися; диагностика образовательных результатов, личностного развития и метапредметных результатов (1 раз в

год); участие учащихся в соревнованиях и других массовых мероприятиях; диагностика включает в себя контроль, проверку, накопление знаний.

Для определения уровня освоения программного материала учащимися разработана следующая система оценки:

1-4 балла – низкий уровень

5-8 баллов – средний уровень

9-10 баллов – высокий уровень.

Формой фиксации и предъявления результатов оценивания уровня усвоения программного материала является протокол контрольных занятий в детских объединениях.

Для учета метапредметных результатов и личностного развития обучающихся формой фиксации является «Карточка учета метапредметных результатов и личностного развития обучающихся».

Мониторинг личностного развития и метапредметных результатов обучающихся в процессе освоения программы.

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможно е количество баллов	Используе мые методы
1. Развитие волевых качеств личности: <i>1.1. Терпение.</i>	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение	терпения хватает меньше чем на ½ занятия;	1 – 3	Наблюдение
		терпения хватает больше чем на ½ занятия;	4 – 7	
	Определенного времени, преодолевая трудности.	- терпения хватает на все занятие.	8 – 10	
<i>1.2. Воля.</i>	Способность активно побуждать себя к практическим действиям.	волевые усилия ребенка побуждаются извне;	1 – 3	Наблюдение
		иногда – самим ребенком;	4 – 7	
		всегда – самим ребенком.	8 – 10	

1.3. <i>Самоконтроль.</i>	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному своим действиям).	ребенок постоянно находится под воздействием контроля извне (низкий уровень самоконтроля); периодически контролирует себя сам (средний уровень самоконтроля); постоянно контролирует себя сам (высокий уровень самоконтроля).	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Наблюдение
2. Поведенческие качества: 2.1. <i>Поведение ребенка на занятиях.</i>	Умение слушать внимательно, выполнять задания, работать быстро, увлеченно и старательно, успевать все сделать.	ребенок часто отвлекается, рассеян, несамостоятелен, работает медленно и не увлеченно; ребенок не совсем сосредоточен на своей работе, подражает другим и часто	1 – 3 4 – 7	Наблюдение
		обращается за помощью; -ребенок слушает внимательно, самостоятелен до конца,	8 – 10	

		работает увлеченно и быстро, успевает закончить свою работу вовремя.		
2.2. <i>Конфликтность (отношение ребенка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия).</i>	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации.	Периодически провоцирует конфликты; сам в конфликтах не участвует, старается их избежать; пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты.	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Тестирование метод незаконченного предложения
2.3. <i>Тип сотрудничества (отношение ребенка к общим делам детского объединения)</i>	Умение воспринимать общие дела, как свои собственные.	Избегает участия в общих делах; Участвует при побуждении извне; проявляет инициативу в общих делах.	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Наблюдение
3. Развитие познавательного интереса (ориентационные качества): 3.1. <i>Мотивация учебно-познавательной деятельности.</i>	Уровень внутреннего побуждения личности к тому или иному виду деятельности, связанного с удовлетворением определенной	низкий уровень мотивации (общий интерес к тому или иному занятию или интерес связан извне); средний уровень мотивации (конкретный интерес к занятию,	1 – 3 4 – 7	Анкета «Мои интересы»

	потребности .			
		интерес периодически стимулируется извне); - высокий уровень внутренней мотивации (конкретный интерес, связанный с желанием глубже и полнее освоить избранный вид деятельности, интерес поддерживается самостоятельно) .	8 – 10	
3.2. <i>Отношение к трудовой деяте льности.</i>	Умение преодолеват ь трудности.	трудности преодолевают без всякой настойчивости или с чьей-либо помощью, так как сам не уверен; трудности преодолевают сам, но только с целью	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Наблюден ие, анкетирова ние

		самоутвердиться или порадовать других; настойчив в борьбе с трудностями, не боится их, стремиться совершенствовать свои знания и умения.		
3.3. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям.	завышенная; заниженная; нормальная.	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Анкетирование

Мониторинг образовательных результатов

№ п/п	Вид контроля	Средства	Цель	Действия
1	Вводный	Диагностическая беседа, опрос, наблюдения	Выявление требуемых на начало обучения знаний	Возврат к повторению базовых знаний. Продолжение процесса обучения в соответствии с планом.
2	Текущий	Тестирование, практические задания, наблюдения, конкурсы и эстафеты	Контроль за ходом обучения	Коррекция процесса усвоения знаний, умений, навыков.

3	Итоговый	Промежуточная аттестация	Выявление уровня знаний, умений и навыков.	Оценка уровня теоретической и практической подготовки.
---	----------	--------------------------	--	--

Общая физическая подготовка

Задачами занятий по ОФП являются укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся. Упражнения ОФП формируют осанку, улучшают работу эндокринной системы, сердечно-сосудистой и вегетативной систем. Все это способствует умственному развитию подрастающего организма.

сенситивные (благоприятные) периоды развития														
Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет													
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Рост							+	+	+	+				
Мышечная масса							+	+	+	+				
Быстрота				+	+	+								
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+					
Сила							+	+	+					
Выносливость (аэробные возможности)			+	+	+					+	+	+	+	
Анаэробные возможности				+	+	+				+	+	+	+	
Гибкость	+	+	+	+	+									
Координационные способности				+	+	+	+							
Равновесие	+	+	+		+	+	+	+	+					

Содержание учебного плана

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:

- 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 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 в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой.

-Упражнения с длинной скакалкой: пробегание 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.

-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. Упражнения на развитие физических качеств: Выносливость:

-Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500м.

-Чередование ходьбы и бега до 1000м., 1500м.

-Равномерный бег до 1,5 км в режиме умеренной интенсивности.

Быстрота:

-Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, «челночный бег» (3x10м).

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

Скоростно-силовые способности:

-Повторное выполнение «много скоков» на дистанции 8-10м.

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

Ловкость:

-Бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре.

-Прыжки через скакалку;

- пробежание 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).

Общеразвивающие и оздоровительные упражнения:

Упражнения на развитие гибкости:

-Ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахов ногами.

-Наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах.

-Выпады и полу шпагаты на месте.

-«Выкруты» со скакалкой.

-Высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях.

-Полу шпагат и широкие стойки на ногах.

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

-Упражнения на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление в стойке на ногах для рук, головы, туловища, сизе и положениях лёжа.

-Жонглирование малыми предметами.

-Преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, пролезание через гимнастические маты 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:

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

-Комплексы корригирующих упражнений; на контроль ощущений в постановке головы, плеч, позвоночного столба.

Упражнения для развития силовых способностей:

-Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги.

-Упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 гр, гимнастические палки) с включением в работу основных мышечных групп.

-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.

-Прыжковые упражнения; многоскоки; прыжки с продвижением поочередно на правой и левой ноге; прыжки вверх и вперёд толчком одной и двумя ногами о гимнастический мостик.

Подвижные игры:

-Индивидуальные, парные, коллективные игры.

-Игры с использованием гимнастических, легкоатлетических (бег, прыжки, метания) видов движений.

-Подготовительные игры к баскетболу, футболу и другие.

-Эстафеты.

-Упражнения при горизонтальном положении туловища.

-Упражнения в положении туловища ниже горизонтального.

Примерный перечень подвижных игр для 7 лет: «Чья команда быстрее соберётся», «Медведь и пчёлы», «Ловишки», «Хитрая лиса», «Море волнуется», «Сделай фигуру», «Сторож», «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).

Перечень подвижных игр для 8 лет: «Охотник 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», «Не оставайся на полу»(земле), «Кого назвали, тот ловит мяч», «Пожарные», «Кегли», «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).

Методические материалы.

Основной формой организации учебного процесса является учебное занятие. Оно проводится по традиционной схеме и состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной.

В *подготовительную часть* входит разминка, ее цель – разогреть мышцы. Обучающиеся выполняют комплекс упражнений на гибкость и подвижность суставов, а также упражнения, непосредственно готовящие их к основной части. Разминке посвящается 10-20 мин.

Основная часть тренировки направлена на освоение техники и тактики бега, развитие специальных физических и морально-волевых качеств. Обучающиеся выполняют различные специальные упражнения.

Заключительный этап занятия включает подведение итогов, анализ работы на тренировке каждого учащегося, делаются соответствующие выводы и рекомендации, выполняются упражнения на расслабления.

Для проверки усвоения техники и тактики игры, знаний правил, уровня психологической подготовки регулярно проводятся соревнования. Для успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные методы обучения:

Словесные методы (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий «противника» и др.) создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении.

Наглядные методы (показ отдельных упражнений, учебные фильмы, видеофильмы) Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

Метод упражнений;

игровой;

соревновательный;

круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

в целом;

по частям.

Соревновательный метод применяется после того, как у обучающихся образовались навыки бега.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: групповая.

Реализация программы строится на следующих основополагающих принципах:

комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технико-тактической и теоретической подготовки, воспитательной работы, и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля.

преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

вариативность – предусматривает включение в обучение разнообразного набора тренировочных средств и изменение нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

В процессе обучения будут использоваться следующие основные педагогические принципы:

принцип связи теории с практикой: обучение воспитанников творческому применению теории в практической деятельности;

принцип сознательности и активности: воспитание в спортсменах инициативы, самостоятельности, творческого отношения к занятиям;

принцип наглядности предполагает широкое использование зрительных ощущений, восприятие образов;

принцип доступности и индивидуализации определяет учёт особенностей воспитанников и посильности заданий, а также особенностей возраста, пола, предварительной подготовки, а также индивидуального развития физических и духовных способностей;

принцип систематичности и последовательности: регулярность занятий и система чередования нагрузок с отдыхом, последовательность занятий в зависимости от их направленности и содержания.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в *принципе совместной деятельности педагога и обучающегося*. Занятия строятся так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил бега, ситуации, жесты судей.

Педагогические технологии, используемые в образовательном процессе:

Технология проблемного обучения, целью которой является развитие познавательной активности и творческой самостоятельности обучающихся.

Технология дифференцированного обучения механизмами реализации которой являются методы индивидуального обучения и которая в первую очередь способствует удовлетворению запросов каждого отдельно взятого воспитанника.

Технология развивающего обучения. Механизмом реализации данной технологии является вовлечение обучаемого в различные виды деятельности. Развивающий характер деятельности способствует развитию образного мышления, формированию потребности в самоопределении и самоанализе личности воспитанника.

Технология игровой деятельности. Основной целью данной технологии является обеспечение личностно-деятельного характера усвоения знаний, умений и навыков. Основным механизмом реализации этого вида технологии являются игровые методы вовлечения обучаемых в творческую деятельность (работа с карточками, загадки, тематические игры, конкурсы).

Здоровьесберегающие технологии, предусматривающие создание оптимальной здоровьесберегающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического, психического и нравственного здоровья воспитанников. В основе данных технологий лежит организация образовательного процесса (длительность занятий и перерывов), методы и формы работы, стимулирующие познавательную активность, психологический фон занятий (доброжелательность и тактичность педагога), санитарно-гигиенические условия (проветривание помещения, температурное соответствие, чистота), двигательный режим обучающихся (с учётом их возрастной динамики).

Алгоритм структуры учебного занятия

Комбинированное занятие

1. Организационная часть
2. Проверка знаний ранее изученного материала и выполнение домашнего задания.
3. Изложение нового материала.
4. Первичное закрепление новых знаний, применение их на практике.

Занятие сообщения и усвоения новых знаний

1. Организационная часть

2.Изложение нового материала и закрепление его.

Занятие повторения и обобщения полученных знаний

1.Организационная часть

2.Постановка проблем и выдача заданий. Выполнение учащимися заданий и решения задач.

3.Анализ ответов и оценка результатов работы, исправление ошибок.

4.Подведение итогов.

Занятие закрепления знаний, выработки умений и навыков

1.Организационная часть

2.Определение и разъяснение цели занятия. Воспроизведение учащимися знаний, связанных с содержанием предстоящей работы.

3.Сообщение и содержание задания, инструктаж его выполнения.

4.Самостоятельная работа учащихся под руководством тренера-преподавателя.

5.Обобщение и оценка выполненной работы.

Занятие применения знаний, умений и навыков

1.Организационная часть

2.Определение и разъяснение целей занятия. Установление связи с ранее изученным материалом.

3.Инструктаж по выполнению работы. Самостоятельная работа учащихся, оценка ее результатов.

Дидактические материалы, используемые в образовательном процессе:
раздаточный материал;

тесты;

практические задания;

тренировочные упражнения;

вопросы и задания для устного или письменного опроса.

Требования безопасности на занятиях по лёгкой атлетике

1.Общие требования безопасности

Занятия по легкой атлетике проводятся на оборудованных для этого спортивных площадках и в спортзале.

К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегать ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

Обучающийся должен:

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- не оставлять без присмотра спортивный инвентарь для прыжков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на занятие;
- быть внимательным при перемещениях по стадиону;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся, может быть, не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

2. Требования безопасности перед началом занятий

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висючие сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- под руководством тренера-преподавателя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;
- по распоряжению тренера-преподавателя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т. д.;
- по команде тренера встать в строй для общего построения.

3. Требования безопасности во время занятий

Обучающийся должен:

- при групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;
- во время бега смотреть на свою дорожку;

- после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5-15 м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение;
- возвращаться на старт по крайней дорожке, при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками;
- в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;
- при беге по пересеченной местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному тренером - преподавателем;
- выполнять разминочный бег по крайней дорожке.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях *Обучающийся должен:*

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
- с помощью тренера-преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению тренера-преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

5. Требования безопасности по окончании занятий

- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

Список используемой литературы

1. Борковский А. С. Комплексы гимнастических упражнений для начальной школы., Минск, «Народная Асвета», 1998 г.
2. Информация о противопоказаниях к занятиям физкультурой и целесообразном возрасте начала занятий отдельными видами спорта:

нормативная консультация // Практика административной работы в школе. – 2005.-№8.-С.28.

3. Ковалько В. И. Школа физкультминуток. Москва, «ВАКО», 2009 г.

4. Кузнецов В. С. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: метод. Пособие. – М.; Издательство НЦ ЭНАС, 2006 г.

5. Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2003.

6. Локтев С. А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: Практическое руководство для тренера. - М.: Советский спорт, 2007. – 404с. 7. Никитушкин В. Г., Губа В. П., Гапаев В. И. Легкая атлетика: Учебное пособие для общеобразовательных школ.-М., 2005.-224с.

8. Фатеева Л. П. 300 подвижных игр для младших школьников. Популярное пособие для родителей и педагогов. - Ярославль: Академия развития: Академия, Ко: Академия Холдинг, 2000.-224 с.:

9. Шарабарова И.Н. Упражнения со скакалкой. М.; «Советский спорт», 1991

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908392

Владелец Бурдуков Дмитрий Викторович

Действителен с 09.10.2024 по 09.10.2025