

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА  
«ЦЕНТР ЮГОРСКОГО СПОРТА»**

Принята на заседании  
тренерского совета  
« 13 » мая 2021 г.  
Протокол № 5

 УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ СШОР  
«Центр Югорского спорта»  
Н.А. Солодков  
« 14 » мая 2021 г.  
Приказ № 51

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
в области физической культуры и спорта  
по легкой атлетике**

Возраст обучающихся: 5 – 7 лет  
Срок реализации: 1 год (114 часов)

Автор-составитель:  
педагог дополнительного образования  
**Курбанова Анастасия Вадимовна**

город Югорск, 2021 г.

## Содержание

### Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| 1.1 Пояснительная записка.....      | 3  |
| 1.2 Цель и задачи программы.....    | 6  |
| 1.3 Содержание программы.....       | 7  |
| 1.4 Календарный учебный график..... | 8  |
| 1.5 Планируемые результаты.....     | 12 |

### Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

|  |    |
|--|----|
| 2.1 Учебно-тематический план .....           | 13 |
| 2.2 Условия реализации программы.....        | 15 |
| 2.3 Формы аттестации (контроля).....         | 17 |
| 2.4 Методическое обеспечение программы ..... | 18 |
| Приложение.....                              | 22 |
| Список литературы.....                       | 23 |

## Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1 Пояснительная записка

В наше время **дополнительное образование детей** — важная составляющая часть общего образования подрастающего поколения, позволяющее учащимся приобрести устойчивую потребность в познании и творчестве, максимально реализовать себя, самоопределившись профессионально и личностно. Многими исследователями дополнительное образование детей понимается как целенаправленный процесс воспитания и обучения посредством реализации дополнительных образовательных программ.

В период с пяти до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот период.

Данная программа разработана в соответствии с Конституцией Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993); Конвенцией о правах ребенка; с Федеральным законом РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения РФ от 29.11.2018 № 196), Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СанПиН 2.4.3648-20 (утвержден Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28), Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Минобрнауки России от 18.11.15г. № 09-3242).

**Направленность программы:** физкультурно – спортивная, общекультурный уровень освоения.

**Легкая атлетика** – популярный и наиболее массовый вид спорта во всем мире. Это можно объяснить тем, что легкая атлетика доступна (занятия не требуют дорогостоящего оборудования и могут проводиться в лесу, в парке, на школьном стадионе) и имеет:

- оздоровительное значение (различные легкоатлетические упражнения оздоровительно влияют на организм человека - на опорно-двигательный аппарат, функциональные возможности);

- воспитательное значение (хорошее средство для развития и воспитания физических качеств, воли, настойчивости, дисциплинированности, умения преодолевать трудности);
- прикладное значение (входит в состав физической подготовки практически всех армий мира и других силовых подразделений);
- образовательное значение (в процессе занятий легкой атлетикой человек приобретает полезные знания и навыки о режиме дня, питании, планировании тренировок).

**Актуальность дополнительной общеобразовательной модульной программы «Лёгкая атлетика».** Сегодня легкая атлетика играет очень важную роль в физическом развитии современных детей. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают легкую атлетику основным средством физического воспитания детей. Многообразие легкоатлетических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

**Отличительной особенностью данной программы** является привитие детям понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед о теории и методике легкой атлетики и показывается на примерах достижения активного долголетия известными мастерами легкой атлетики. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребёнка в игровых формах занятий.

**Новизна программы** состоит в идее гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий: дыхательной гимнастики, классических оздоровительных методик и общефизической подготовки.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и **направлена на:**

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, навыков, умений, в области физической культуры и спорта, в том числе в легкой атлетике;
- организацию досуга и поддержания здорового образа жизни.

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в воспитании высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. При ее реализации в МБУ СШОР «Центр Югорского спорта», каждый воспитанник формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма,

физическое развитие. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность

Данная общеразвивающая образовательная программа дополнительного образования детей строится на таких основных принципах обучения как:

- индивидуальность:
- доступность:
- преемственность:
- результативность

**Адресат программы.** Данная рабочая программа ориентирована на воспитанников дошкольных образовательных учреждений (старшая и подготовительная группы, возраст детей от 5 до 7 лет включительно).

**Форма обучения.** Обучение проводится только в очной форме, но допускается очно-заочная форма (самостоятельное выполнение заданий педагога дополнительного образования) во время карантинных мероприятий в городе, активированных учебных дней.

**Форма организации образовательного процесса.** Основной формой обучения является занятие, продолжительностью 45 минут (академический час), с соблюдением валеологических пауз. Программа разделена на два модуля, рассчитана на 1 год обучения, по 3 академических часа в неделю, 114 часов в год.

Используются следующие формы организации образовательного процесса: лекции, практические занятия, эстафеты, подвижные игры, соревнования внутри группы.

**Наполняемость одной групп:** от 10 до 18 человек.

**Срок освоения программы.** Данная программа рассчитана на 1 год обучения (38 недель, 114 часов).

1 модуль программы «Общая физическая подготовка» рассчитан на 4 месяца с 01 сентября по 31 декабря (52 часа).

2 модуль программы «Специальная физическая подготовка» рассчитан на 5 месяцев с 01 января по 31 мая (62 часа).

## 1.2 Цель и задачи программы

**Цель программы:** создание условий для развития физических качеств обучающихся, ориентирование его на достижение высоких результатов с учетом его индивидуальных возможностей, самореализации и социальной адаптации личности посредством занятий легкой атлетикой.

### Задачи программы:

#### Личностные:

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

#### Метапредметные:

- способствовать развитию физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- способствовать развитию интереса к занятиям легкой атлетикой;
- способствовать развитию умения анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- способствовать развитию умения планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения

#### Предметные:

- освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни;
- обучить технике двигательной деятельности;
- обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой;
- обучить практическому применению теоретических знаний.

### 1.3 Содержание программы

**Дополнительной общеобразовательная модульная программа «Лёгкая атлетика»** относится к стартовому уровню дополнительной общеобразовательной программы. На начальном этапе обучающимся предлагается изучение основ общефизической подготовки, а также основ техники видов легкой атлетики. Программа рассчитана на обучающихся 5 – 8 лет. Вводный этап необходим для знакомства с педагогом дополнительного образования, группой, правилами поведения в спортивном зале, центре, структурой проведения занятий. Обучающиеся смогут выполнять разминку (общеразвивающие, беговые и прыжковые упражнения, ускорения), овладеют основам техники данного вида спорта, научатся развивать свои физические качества. На данном этапе программы происходит развитие физических данных обучающихся.

#### **Задачи стартового уровня:**

##### Предметные:

- обучить выполнению заданий по инструкции педагога дополнительного образования;
- обучить основам техники всех видов легкой атлетики и широкому кругу двигательных навыков;
- обучить основным движениям в ходьбе и беге (ходьба на носках, на пятках, под счет, с высоким подниманием бедра, бег с ускорением);
- обучить простым прыжковым комбинациям (прыжки на одной ноге, на двух на месте, прыжки с продвижением вперед, прыжок в длину с места);
- обучить умению правильно выполнять основные движения в метании

##### Метапредметные:

- развивать скоростно-силовые способности;
- развивать самостоятельность в выполнении заданий по инструкции педагога дополнительного образования;
- развивать основные физические качества (гибкость, быстрота, сила, координация, выносливость)

##### Личностные:

- воспитывать общительность, умение входить в контакт с педагогом дополнительного образования и детьми;
- воспитывать ответственность и добросовестное отношение к начатому делу;

- воспитывать морально-этические и волевые качества, становление спортивного характера

## 1.4 Календарно-учебный график

### 1 Модуль «Общая физическая подготовка»

**Общая физическая подготовка (ОФП)** является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

| № п/п              | Наименование раздела и темы   | Количество часов |           | Всего     | Формы аттестации /контроля |
|--------------------|---|------------------|-----------|-----------|----------------------------|
|                    |   | теория           | практика  |           |                            |
| 1                  | Водное занятие (правила техники безопасности, правила поведения в спортивном зале, знакомство с коллективом, педагогом дополнительного образования, структурой занятия). Разучивание основных движений в ходьбе и беге. | 0,5              | 0,5       | 1         |                            |
| 2.                 | Строевые упражнения: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция   | 0,5              | 11,5      | 12        | Контрольные упражнения     |
| 3.                 | Гимнастические упражнения:<br>3.1 упражнения для ног;<br>3.2 упражнения для шеи и туловища;<br>3.3 упражнения для рук и плечевого пояса   | 1                | 15        | 16        | Контрольные упражнения     |
| 4                  | Общеразвивающие упражнения:<br>4.1 упражнения для развития силы;<br>4.2 упражнения для развития быстроты;<br>4.3 упражнения для развития гибкости;<br>4.4 упражнения для развития ловкости                              | 1                | 15        | 16        | Контрольные упражнения     |
| 5                  | Упражнения для развития общей выносливости  | 1                | 6         | 7         | Контрольные упражнения     |
| <b>Всего часов</b> |   | <b>4</b>         | <b>48</b> | <b>52</b> |                            |

#### Формы проведения занятий:

- теоретические занятия проводятся в форме бесед;
- фронтальная (работа со всеми одновременно);



- групповая (разделение детей на группы для выполнения определённой работы);
- индивидуальная (ребёнку даётся самостоятельное задание по отработке технических действий с учётом его возможностей).

## 2 Модуль «Специальная физическая подготовка»

**Специальная физическая подготовка (СФП)** — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специально-подготовительные упражнения.

| № п/п              | Наименование раздела и темы   | Количество часов |           | Всего     | Формы аттестации /контроля |
|--------------------|---|------------------|-----------|-----------|----------------------------|
|                    |   | теория           | практика  |           |                            |
| 1.                 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств   | 1                | 20        | 21        | Контрольные упражнения     |
| 2.                 | Специально подготовительные упражнения:<br>3.1 упражнения для развития быстроты движения и прыгучести;<br>3.2 упражнения для развития специальной выносливости;<br>3.3 упражнения типа «полоса препятствий» | 1                | 21        | 22        | Контрольные упражнения     |
| 3.                 | Интегральная подготовка   | 1                | 18        | 19        | Контрольные упражнения     |
| <b>Всего часов</b> |   | <b>3</b>         | <b>59</b> | <b>62</b> |                            |

### Формы проведения занятий:

- теоретические занятия проводятся в форме бесед;
- фронтальная (работа со всеми одновременно);
- групповая (разделение детей на группы для выполнения определённой работы);
- индивидуальная (ребёнку даётся самостоятельное задание по отработке технических действий с учётом его возможностей).

1. **Вводное занятие.** Беседа с обучающимися о правилах поведения на занятиях, в спортивном зале, на перерывах, правила техники безопасности. Знакомство с коллективом, структурой занятия.
2. **Строевые упражнения.** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчёт по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.
3. **Упражнения для ног.** Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных положений ног (вместе, широкие стойки, одна впереди другой и т. п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.
4. **Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, вращение туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; из положения лёжа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лёжа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.
5. **Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) - сгибание и разгибание рук, вращение, махи отведение и приведения, рывки одновременно обеими руками и разновременно.
6. **Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Преодоление собственного веса и веса партнёра. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.
7. **Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег с задачей догнать партнёра. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.
8. **Упражнения для развития гибкости.** Упражнения с гимнастической палкой или скакалкой сложенной вчетверо: наклоны и повороты туловища с различным положение предметов (вверх, вперёд, вниз, за

голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, скамейке.

- 9. Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырki вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперёд, в стороны назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в вертикальную и горизонтальную цель
- 10. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Эстафеты, объединяющие бег, прыжки и метания. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.
- 11. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.** Ускорения, рывки из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком и спиной вперёд. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнёром, в соревновании с партнёром за овладение мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперёд, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчком ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад.
- 12. Упражнения для развития специальной выносливости.** Многократные повторения упражнений в ходьбе, беге, прыжках и метании. Учебные игры с удлиненным временем, с заданным темпом. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).
- 13. Упражнения типа «полоса препятствий»:** с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, с переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Подвижные и спортивные игры
- 14. Интегральная подготовка.** Проводятся соревнования быстроте выполнения различных движений и упражнений внутри группы. Комплекс упражнения для развития скоростно-силовых качеств, на технику (чередуются между собой прыжковые упражнения, упражнения в метаниях и т.д.), на развитие быстроты в различных сочетаниях. Перемещение изученными способами на максимальной скорости.

## 1.5 Планируемые результаты

В ходе изучения 1 модуля «Общая физическая подготовка», обучающиеся должны:

- понимать значение ЗОЖ (важность выполнения утренней зарядки, прогулок на свежем воздухе, необходимость в закаливании и подвижных игр);
- знать правила использования закаливающих процедур, профилактику осанки;
- знать о способах и особенностях движений, передвижений;
- использовать приобретенные знания, двигательные умения и навыки в повседневной жизни;
- уметь взаимодействовать с детьми и тренером в процессе занятий;
- выполнять основной комплекс физических упражнений на быстроту, выносливость и гибкость (напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений);
- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма

В ходе изучения 2 модуля «Специальная физическая подготовка» обучающиеся должны:

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания);
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.

## Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1 Учебно-тематический план

#### Модуль 1 «Общая физическая подготовка»

| № п/п                           | Месяц    | Тема занятия  | Форма проведения занятия | Количество часов |           |           |
|---------------------------------|----------|---|--------------------------|------------------|-----------|-----------|
|                                 |          |   |                          | теория           | практика  | всего     |
| 1                               | Сентябрь | Вводное занятие (инструктаж по ТБ, правила поведения в спортзале, знакомство с группой, разминка, обычный бег, ходьба под счет, дыхательные упражнения)   | Комбинированное          | 0,5              | 0,5       | 1         |
|                                 |          | Легкоатлетическая разминка. Гимнастические и общеразвивающие упражнения Ходьба обычная под счет. Ходьба на носках, на пятках, с различным положением рук. Ходьба с высоким подниманием бедра. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры: «Два мороза», «Вызов номера», «Воробьи и вороны» | Комбинированное          | 0,5              | 11,5      | 12        |
| 2                               | Октябрь  | Легкоатлетическая разминка. Гимнастические и общеразвивающие упражнения Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба через препятствие. Бег с высоким подниманием бедра. Прыжки в длину с разбега. Понятие: эстафета, старт, финиш. Подвижные игры: «Пустое место», «Белые медведи», «Смена сторон»                                     | Комбинированное          | 1                | 12        | 13        |
| 3                               | Ноябрь   | Легкоатлетическая разминка. Строевые, гимнастические и общеразвивающие упражнения. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Прыжок с места. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Подвижные игры «Кот и мыши», «Невод», «Прыгающие воробушки»  | Комбинированное          | 1                | 12        | 13        |
| 4                               | Декабрь  | Легкоатлетическая разминка. Строевые, гимнастические и общеразвивающие упражнения. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через несколько препятствий. Влияние бега на здоровье. Многоскоки. Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги». Подвижные игры.   |                          | 1                | 12        | 13        |
| <b>Итого часов по разделам:</b> |          |   |                          | <b>4</b>         | <b>48</b> | <b>52</b> |

**Модуль 2 «Специальная физическая подготовка»**

| № п/п                           | Месяц   | Тема занятия  | Форма проведения занятия | Количество часов |             |           |
|---------------------------------|---------|---|--------------------------|------------------|-------------|-----------|
|                                 |         |   |                          | теория           | практика    | всего     |
| <b>1</b>                        | Январь  | Легкоатлетическая разминка. Строевые, гимнастические и общеразвивающие упражнения. Прыжки с поворотом на 180. Совершенствование техники выполнения прыжков Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры. Тестирование физических качеств (контрольные упражнения).  | Комбинированное          | <b>0,5</b>       | <b>9,5</b>  | <b>10</b> |
| <b>2</b>                        | Февраль | Легкоатлетическая разминка. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Ускорения, рывки из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком и спиной вперёд. Подвижные игры.  | Комбинированное          | <b>0,5</b>       | <b>12,5</b> | <b>13</b> |
| <b>3</b>                        | Март    | Легкоатлетическая разминка. Методика обучения метанию. Метание малого мяча. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувирками, с различными перемещениями   | Комбинированное          | <b>1</b>         | <b>12</b>   | <b>13</b> |
| <b>4</b>                        | Апрель  | Легкоатлетическая разминка. Правила соревнований в метаниях. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Многократные повторения упражнений в ходьбе, беге, прыжках и метании. Эстафеты. Подвижные игры.  | Комбинированное          | <b>0,5</b>       | <b>12,5</b> | <b>13</b> |
| <b>5</b>                        | Май     | Легкоатлетическая разминка. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперёд, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Комплекс упражнения для развития скоростно-силовых качеств, на технику (чередуются между собой прыжковые упражнения, упражнения в метаниях и т.д. Тестирование физических качеств (контрольные упражнения). | Комбинированное          | <b>0,5</b>       | <b>12,5</b> | <b>13</b> |
| <b>Итого часов по разделам:</b> |         |   |                          | <b>3</b>         | <b>59</b>   | <b>62</b> |

## 2.2 Условия реализации программы

Дети объединяются в группы с учётом возраста, психологических особенностей и их физических данных. Программа рассчитана на детей от 5 до 7 лет включительно.

Набор детей в Учреждение осуществляется в установленные учреждением сроки при наличии медицинской справки и по личному заявлению родителей (лиц их заменяющих). В группу зачисляются дети, желающие заниматься легкой атлетикой независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности.

Состав группы обучающихся постоянный. Смена части коллектива происходит по причине болезни или изменения интереса детей.

В процессе обучения возможно внесение отдельных изменений в программу для обеспечения качества освоения программы обучающимися.

**Кадровое обеспечение.** Педагог дополнительного образования, осуществляющий образовательную деятельность по данной программе, должен иметь высшее образование, специальность – специалист в области физической культуры и спорта/ учитель физической культуры/ педагог по физической культуре и стаж работы не менее одного года по специальности.

### **Материально-техническое обеспечение:**

Для успешной реализации программы Учреждением обеспечены условия необходимые для реализации программы в течение всего периода:

- спортивный зал в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН;
- мячи (для метания, набивные);
- эстафетные палочки;
- рулетка измерительная;
- маты гимнастические;
- скакалки;
- свисток;
- секундомер;
- стенки гимнастические;
- перекладины для подтягивания;
- гимнастические скамейки.

## **Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.**

### **1. Общие требования безопасности:**

- к занятиям по легкой атлетике допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- при проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха;
- при проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, нарушения правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу площадки;
- занятия по легкой атлетике должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой;
- обучающиеся должны бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- в процессе занятий необходимо соблюдать правила ношения спортивной одежды и обуви, правила личной гигиены;
- обучающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

### **2. Требования безопасности перед началом занятий:**

- надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой;
- входить в спортзал по разрешению педагога дополнительного образования и только с педагогом дополнительного образования;
- проверить надежность легкоатлетического инвентаря;
- проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других обучающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.).
- провести разминку; тщательно проветрить спортивный зал.

### **3. Требования безопасности во время занятий:**

- начинать тренировку, делать перерывы и заканчивать тренировку только по команде педагога дополнительного образования;
- избегать столкновений с другими обучающимися;
- при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы;



- внимательно слушать и выполнять все команды педагога дополнительного образования.

#### 4. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях:

- при возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения;
- занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного инвентаря и оборудования;
- при получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение;
- при возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

#### 5. Требования безопасности по окончании занятий:

- убрать в отведенное место спортивный инвентарь;
- снять спортивную одежду
- тщательно вымыть лицо и руки с мылом;
- тщательно проветрить спортивный зал.

### 2.3 Формы аттестации (контроля)

Основными критериями оценки обучающихся в группах является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, спортивные результаты в соответствии с программными требованиями.

Форма установления результатов. Все результаты обучающихся фиксируются на специальном плакате «Наши успехи». По мере изучения и закрепления материала, педагогом дополнительного образования ставятся «Квадратики» напротив фамилии ребенка. Зеленый квадрат – оптимальный уровень, желтый квадрат – средний уровень, красный квадрат – низкий уровень. По итогам прохождения программы дети, совместно с педагогом дополнительного образования, оценивают свои достижения по количеству и цвету квадратиков. Пример оформления плаката «Наши успехи» представлен в приложении 1.

Текущий контроль проводится с помощью контрольных упражнений по выявлению уровня освоенности видов, изученного на занятиях. Данные по итогам заносятся в плакат «Наши успехи».

Также в начале и в конце учебного года проводятся тестирование по показателям физической подготовленности, которые также заносят в плакат «наши успехи». Срезы в конце учебного года являются итоговым контролем ожидаемых результатов. Минимальные результаты срезов по показателям физической подготовленности приведены в приложении 2.

#### Шкала оценки образовательных результатов:

- **Оптимальный уровень освоенности (зеленый квадрат)** – умения и навыки сформированы и обучающийся может применить их на практике для выполнения аналогичных заданий и упражнений. Умеет объяснять свои действия словами, движения осваивают быстро, требуется незначительная помощь тренера. Проявляет интерес к своему делу и стремится достичь более высоких результатов.
- **Средний уровень освоенности (желтый квадрат)** – умения и навыки сформированы, но на практике недостаточно закреплены. Двигательные упражнения выполняет зачастую с ошибками. Не всегда правильно объясняет выполняемые действия. Способен организовать подвижные игры и упражнения с небольшим количеством детей в группе. Может придумать и выполнить несложные физические упражнения тренера.
- **Низкий уровень освоенности (красный квадрат)** – умения и навыки не сформированы, немного изменённое задание расценивает как новое. Испытает трудности при переходе с одного вида физической работы на другой, алгоритм упражнений искажается. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке. Допускает нарушение правил подвижных игр.

## **2.4 Методическое обеспечение программы**

В процессе занятий используются следующие **основные методы тренировки**: словесный, наглядный, практический и игровой. Их умелое применение делает тренировочный процесс разнообразным и эффективным.

- **Словесный метод** – метод, направленный на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.).

- Наглядный метод – метод, направленный на создание зрительных представлений о движении (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.).
- Практический метод – метод, закрепляющий на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.).
- Игровой метод – метод, активизирующий внимание, улучшающие эмоциональное состояние воспитанников. Дети забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Овладевая техникой изучаемого вида легкой атлетики, воспитанники совершенствуют свою координацию.

**Алгоритм учебного занятия.** Правильно выбранная структура занятия является важнейшим условием качественной реализации программы двигательной и спортивной подготовки обучающихся. Все элементы содержания занятия составляют единое целое. Учитывая, что тренировочное задание является исходным элементом структуры тренировки, можно полагать, что эффективность тренировочного процесса в большей степени зависит от выбора и построения наиболее оптимальных упражнений и тренировочных заданий, которые бы решали конкретные педагогические задачи.

Тренировочное занятие имеет подготовительную, основную и заключительную части. Они взаимосвязаны, но в то же время решают самостоятельные задачи.

#### I. Подготовительная часть

Задачи подготовительной части занятия:

- организация группы (привлечение внимания обучающихся к предстоящей работе);
- повышение работоспособности организма спортсменов, эмоциональный настрой на предстоящую работу;
- предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

Средствами решения этих задач могут быть:

- различные подготовительные упражнения общего характера;
- игровые упражнения и подвижные игры.

Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, игровой, круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей. Основная задача первой части – поднять общую работоспособность организма за счет

воздействия главным образом на вегетативные функции; второй – настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения. На подготовительную часть отводится около 10 – 20% общего времени занятия, подбор упражнений и их соотношение зависит от подготовленности обучающихся, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

## II. Основная часть

Основная часть должна соответствовать подготовленности обучающихся. Возрасту и полу, периоду и этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам.

Задачи основной части:

- ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование технических и тактических приемов;
- направленное воздействие на развитие специальных физических качеств;
- воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию.

В качестве учебного материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный, переменный, интервальный, сопряженных воздействий, игровой, соревновательный, круговой. На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени занятия.

## III. Заключительная часть.

Чтобы создать условия для перехода обучающихся к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузка снижается постепенно, то отрицательной реакции не возникнет.

Задачи заключительной части:

- направленное постепенное снижение функциональной активности организма обучающихся;
- подведение итогов проведенного занятия.

Средствами для решения этих задач являются: легко дозируемые упражнения, умеренный бег, ходьба, относительно спокойные игры. Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, игровой. На заключительную часть отводится 10 – 15% общего времени занятия.

**Формы организации образовательного процесса:**

- групповые учебно-тренировочные занятия – предполагают усвоение детьми нового материала, отработку основных видов движений;
- контрольно-проверочные занятия – позволяют определить эффективность процесса подготовки;
- соревнования – позволяют в игровой форме определить уровень спортивных достижений детей»;
- индивидуальные занятия – предполагают отработку основных видов движений индивидуально с каждым ребенком.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1. «Пример оформления плаката “Наши успехи”».

| ФИО<br>ребенка | Контрольные упражнения |   |   |   |  |  |  |  |
|----------------|------------------------|---|---|---|--|--|--|--|
|                | 1                      | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |
| 1.             | ■                      | ■ | ■ | ■ |  |  |  |  |
| 2.             | ■                      | ■ | ■ | ■ |  |  |  |  |
| 3.             | ■                      | ■ | ■ | ■ |  |  |  |  |
| ...            |                        |   |   |   |  |  |  |  |
|                |                        |   |   |   |  |  |  |  |
|                |                        |   |   |   |  |  |  |  |
| 20.            | ■                      | ■ | ■ | ■ |  |  |  |  |

### Приложение 2. «Минимальные результаты тестирования по показателям физической подготовленности»

| Время проведения | Бег 30 м.     | Прыжок в длину с места | Прыжок вверх с места | Метание предмета 200 г. |
|------------------|---------------|------------------------|----------------------|-------------------------|
| Начало года      | 7,9 – 7,5 сек | 80 – 90 см             | 25 см                | 3,5 – 4 м               |
| Конец года       | 7,2 сек       | 100 см                 | 30 см                | 6,0 м                   |

### Список литературы

1. Гужаловский А.А. Домашний спортуголок.- М.: Советский спорт, 1988г.
2. Дергач А. А. Исаев А.А. Творчество тренера. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
3. Ильин И. С., Черкашин В.П. Примерные Программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. – М.: Просвещение, 2005.
4. Лазарев И.В. и др. Практикум по легкой атлетике: Учебное пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр « Академия», 1999.
5. Литвинов Е.Н. Как стать сильным и выносливым.- М.: Просвещение. 1984г.
6. Малков Е.А. Подружись с «королевой спорта»: Кн. Для учащихся.- М.: Просвещение, 1987.
7. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
8. Никитушкин В.Г., Губа В.П., Гапеев В.П. Легкая атлетика: Учебно-методическое пособие для общеобразовательных школ. – М., 2005.
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: Издательство «Астрель», 2002.
10. Озолин Э.С. Спринтерский бег. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
11. Попов В.П. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. – М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2002.
12. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1976.
13. Хрипкова А.Г. Гигиена и здоровье.- М.: Просвещение, 1983г.