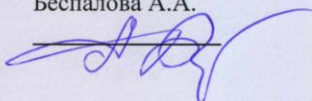


Российская Федерация  
Департамент образования администрации г. Братска  
Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
Дворец творчества детей и молодежи  
Муниципального образования г. Братска

РАССМОТРЕНО:  
Заседание МС  
МАУ ДО «ДТДиМ» МО г. Братска  
Протокол № 1  
От « 10 » 09 2018  
Председатель МС,  
зам. директора по НМР:  
Беспалова А.А.



УТВЕРЖДЕНО:  
Приказ № 590  
От « 10 » 09 2018  
Директор МАУ ДО «ДТДиМ»  
МО г. Братска

О.В. Мельник



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**«С легкой атлетикой по жизни»**

Возраст учащихся – 7-15 лет  
Срок реализации – 1 год

Автор-разработчик,  
педагог дополнительного образования:

Курманов Д.С.

Братск  
2018

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Легкая атлетика является универсальным и комплексным средством воспитания подрастающего поколения, привлекающим ребят, как младшего, так и старшего школьного возраста.

В соответствии с комплексной программой физического воспитания школьников легкая атлетика является одним из средств физического воспитания. Способствует укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов.

Техника легкой атлетики многообразна. Важнейшим техническим приемом является бег. От скорости бега, в конечном счете, зависит успех в соревнованиях. Согласно общеобразовательной программе спринтерскому, кроссовому бегу, школьники начинают обучаться в 5-х классах. Программа «С легкой атлетикой по жизни» рассчитана на обучение детей с 7 лет, с учетом их возрастных и психофизических особенностей.

*Актуальность* данной программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся. Этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, цель которой – заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны, в соответствии с государственными национальными проектами «Здоровье» и «Спорт».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «С легкой атлетикой по жизни» составлена с опорой на дополнительную общеразвивающую программу по легкой атлетике «Детско-юношеской спортивной школы» г. Сорочинска Оренбургской области – 2015г., а так же с учетом нормативных требований к программам дополнительного образования и на основе существующих федеральных программ данного вида деятельности.

Программа составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ, Федеральным законом «О физической культуре и спорте в РФ», Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

**Цель программы:** формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, к систематическим занятиям легкой атлетикой.

### **Задачи:**

*Обучающие:*

- Формировать знания о физической культуре и легкой атлетике, роли и

формировании здорового образа жизни.

- Развитие навыков выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технических действий характерных для легкой атлетики, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности.

*Развивающие:*

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

*Воспитательные:*

- Воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей.
- Воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

### **Результаты освоения программы**

*Предметные:*

- Владеет навыками и умениями самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья;
- Владеет основными технико-тактическими знаниями по легкой атлетике и технично правильно выполняет двигательные действия, умеет использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- Владеет правилами спортивно-подвижных игр и умеет взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований, самостоятельно организовывать и проводить их, осуществляет объективное судейство.

*Метапредметные:*

- Сформированы качества личности, характерные для занятия легкой атлетикой (целеустремленность, умение планировать свою работу и доводить дело до конца и другие);
- Проявляет устойчивый интерес к регулярным занятиям легкой атлетикой и потребность к физическому самосовершенствованию.
- Умеет находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.
- Организовывает самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- Анализирует и объективно оценивает результаты собственного труда, находит возможности и способы их улучшения.

*Личностные:*

- Бережно относится к собственному здоровью и здоровью окружающих;

- Проявляет культуру общения и взаимодействия в процессе занятий по легкой атлетике, а так же в игровой и соревновательной деятельности;
- Активно включается в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- Проявляет положительные качества личности и управляет своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- Проявляет дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

### **ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «С легкой атлетикой по жизни» разработана для учащихся в возрасте от 7 до 15 лет, желающих заниматься легкой атлетикой независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

Программа реализуется по трем возрастным категориям 7-9 лет, 10-12 лет, 13-15 лет и рассчитана на 1 год обучения.

Время, отведенное на обучение, составляет 144 часа в год.

Количество часов в неделю – 4 часа.

Основной формой проведения учебных занятий является групповая тренировка продолжительностью 2 академических часа. Количество занятий в неделю – 2 занятия. Причем практические занятия составляют большую часть программы. Зачисление учащихся в группы осуществляется в течение всего учебного года. В группах занимается 15 человек.

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

Учебные занятия проводятся в группах с учётом возраста, уровня физической подготовленности, строго дозируя нагрузку.

Распределение учебной нагрузки в учебном году по разделам учебной программы планируется с учетом использования средств легкой атлетики, подвижных игр и элементов гимнастики в течение всего учебного года.

Теоретические сведения сообщаются в течение 5-7 минут перед практическими занятиями или непосредственно в процессе их проведения.

В сентябре, январе проводится общий инструктаж учащихся по технике безопасности и пожарной безопасности с обязательной записью о проведении инструктажа в журнале учета учебных занятий.

### **УЧЕБНЫЙ ПЛАН (7-9 ЛЕТ)**

№	Наименование раздела	Количество часов
	Организация работы по набору групп	8
•	Общая физическая подготовка (ОФП)	40
•	Специальная физическая подготовка (СФП)	32

•	Технико-тактическая подготовка (ТТП)	30
•	Спортивно-подвижные игры	18
•	Деятельность оздоровительной направленности	8
•	Соревновательная деятельность	4
•	Итоговая диагностика (промежуточная аттестация)	4
	<b>Итого:</b>	<b>144 часа</b>

Раздел / месяц	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Организация работы по набору групп	8								
Технико-тактическая подготовка	12	16	8		10				
Спортивно-подвижные игры			4		4	8			2
Деятельность оздоровительной направленности				12					
Специальная и общая физическая						8	16	8	4

Календарный учебный график

подготовка									
Соревновательная деятельность								8	6
Итоговая диагностика (промежуточная аттестация)			4						6
Всего:	20	16	16	12	14	16	16	16	18

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### • **Общая физическая подготовка (40 часов)**

#### Прикладные упражнения.

-Простейшие виды построений и перестроений.

-Основные положения и движения рук, ног и туловища без предметов и с предметами.

-Упражнения разностороннего воздействия для плечевого пояса, туловища и ног, проводимые с музыкальным сопровождением и без него.

-Доступные упражнения в смешанных и простых висах с различными хватами.

-Смешанные упоры и различные передвижения в них на полу, гимнастических матах, скамейках.

-Перелезания через препятствия.

-Упражнения в равновесии на мате и в движении с уменьшением площади опоры, увеличением высоты опоры, изменением исходного положения, выполнением движений руками, ногами, туловищем, поворотом, изменением скорости передвижения.

-Преодоление полос препятствий с использованием навыков прикладных гимнастических видов движений.

#### Общеразвивающие и оздоровительные упражнения:

##### Упражнения на развитие гибкости:

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

-Наклоны вперёд, назад, в сторону.

-Выпады и полу шпагаты на месте.

-«Выкруты» со скакалкой.

-Высокие взмахи поочередно 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, с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями, воспроизведение заданной игровой позы по заданию.

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

-Преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т. д.

-Комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями ногами и руками.

-Равновесие типа «ласточка» на широкой и ограниченной опоре с фиксацией равновесия положений; воспроизведение поз по заказу и словесному описанию.

-Упражнения на 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.

-Перелезания через препятствия с опорой на руки.

-Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с опорой на гимнастическую скамейку.

-Прыжковые упражнения; многоскоки; прыжки с продвижением поочередно на правой и левой.

#### Элементы акробатических упражнений:

-Группировка, перекаты вперёд и назад из различных исходных положений.

-Кувырок вперёд и назад в группировке.

-Кувырок назад в стойку на одно колено.

-Длинный кувырок вперед (мальчики).

-Стойка на лопатках (с поддержкой, с опорой прямыми руками).

-Кувырок назад в упор присев из стойки на лопатках.

-Мост из положения, лежа с помощью.

-Комбинации из изученных элементов.

-Сгибание и разгибание рук в упоре: на гимнастической скамейке (девочки), на полу (мальчики).

-Равновесия: повороты на опоре.

-Равновесие, стоя на одной ноге, другая согнута или поднята вперёд.

-Приставные шаги, переменные, быстрые шаги. Ходьба вдвоем, втроем, взявшись за руки.

-Преодоление полосы препятствий с включением бега, лазания, гимнастических скамеек, элементов акробатики и т. д. на усмотрение педагога.

- **Специальная физическая подготовка (32 часа)**

- Общие основы техники прыжков.

- Прыжок как естественный способ преодоления препятствия. Классификация прыжков. Прыжки с места и с разбега. Фазы прыжков в длину с разбега: разбег, толчок, полет, и приземление. Значение (важность) отдельных фаз при прыжках в длину с разбега. Факторы, влияющие на дальность полета. Угол отталкивания и угол вылета. Начальная скорость. Траектория тела прыгуна.

- 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.

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

- Упражнения с длинной скакалкой: пробегания через вращающуюся скакалку в разных направлениях, перепрыгивания через качающуюся скакалку, одиночные и групповые прыжки различными способами.

- Упражнения с короткой скакалкой: разнообразные прыжки на месте и в движении.

- Прыжки в длину с места и с разбега.

- Анализ техники прыжка в длину с места. Исходное положение. Подготовительные движения, толчок, полет и приземление. Анализ техники прыжка в длину с разбега: разбег, толчок, полет и приземление. Скорость разбега ритм последних шагов. Траектория движения ОЦТ тела прыгуна. Разновидности способа прыжка: «согнув ноги» и его эффективность. Характеристика движений прыгуна в полете и способ приземления.

- **Технико-тактическая подготовка (30 часов)**

- Основы техники бега

- Цикл движений. Одноопорное безопорное положение. Отталкивание – основная движущая сила. Движение бегуна в полете. Значение инерции. Вертикальные и поперечные колебания тела. Путь общего центра тяжести. Прямолинейность бега. Положения туловища и головы. Работа рук. Особенности дыхания.

- Характеристика основных фаз техники бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширования. Остановка после финиша. Особенности при беге по пересечённой местности и преодолении искусственных и естественных препятствий. Тактика при участии в соревнованиях.

- 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 в чередовании с бегом и регулированием физиологической нагрузки по интенсивности и продолжительности на дистанции, соответствующей возрасту.

#### • **Спортивно-подвижные игры (18 часов)**

Спортивно-подвижные игры – самостоятельные виды спорта, связанные с игровым противоборством команд или отдельных учащихся, и проводящиеся по определённым правилам. Игры педагог выбирает самостоятельно:

-Индивидуальные, парные, коллективные игры.

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

-Подготовительные игры к баскетболу, футболу и другие.

Примерный перечень подвижных игр представлен в Приложении 1

#### • **Деятельность оздоровительной направленности (8 часов)**

Данная деятельность способствует развитию физических качеств: выносливости, быстроты, координации и других, необходимых для легкоатлетов.

Составление комплексов упражнений на развитие основных физических качеств и самостоятельное их выполнение. Изменение физической нагрузки во время выполнения физических упражнений (по скорости и темпу выполнения, по количеству повторений и продолжительности выполнения).

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 «многоскоков» 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; пробегание коротких отрезков из различных исходных положений.

Скоростно-силовые качества:

-Бег по наклонной плоскости.

-Многоскоки с преодолением препятствий высотой до 10-15 см.

-Броски набивных мячей массой до 1 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди).

**6. Соревновательная деятельность (4 часа)**

Соревнования – форма деятельности, многоборье, соперничество за достижение превосходства, лучшего результата (выигрыша, признания и т. п.). Соревновательная деятельность является одной из важнейших. В ней мы можем определить усвоили ли учащиеся материал, также соревновательная деятельность повышает игровую активность, умение играть в защите и нападение. Учащиеся приобретают бесценный игровой опыт. Приобретают психологические и физические умения.

**7. Итоговая диагностика (промежуточная аттестация) (4 часа)**

Включает в себя сдачу нормативов по контрольным упражнениям.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН (10-12 ЛЕТ)**

№	Наименование раздела	Количество часов
	Организация работы по набору групп	8
1.	Технико-тактическая подготовка	46
2.	Спортивно-подвижные игры	18
3.	Итоговая диагностика (промежуточная аттестация)	10
4.	Деятельность оздоровительной направленности	12
5.	Специальная и общая физическая подготовка	36
6.	Соревновательная деятельность	14
	<b>Итого:</b>	<b>144 часа</b>

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

• **Технико-тактическая подготовка (46 часов)**

**Основы техники бега**

Цикл движений. Одноопорное безопорное положение. Отталкивание – основная движущая сила. Движение бегуна в полете. Значение инерции. Вертикальные и поперечные колебания тела. Путь общего центра тяжести. Прямолинейность бега. Положения туловища и головы. Работа рук. Особенности дыхания.

Характеристика основных фаз техники бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширования. Остановка после финиша. Особенности при

беге по пересечённой местности и преодолении искусственных и естественных препятствий. Тактика при участии в соревнованиях.

#### **Бег на короткие дистанции**

Особенности техники. Анализ основных фаз: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш. Сравнительная характеристика с бегом на средние дистанции. Положение головы, туловища. Работа рук и ног. Постановка стопы на грунт. Особенности старта на повороте. Бег по повороту. Длина и частота шагов при беге на отрезках от 60 до 100 метров. Изменение скорости бега на дистанции. Дыхание.

#### **Бег на средние и длинные дистанции**

Сравнительная характеристика техники бега на различные дистанции. Старт, разгон, бег по дистанции и финиширование. Длина шагов, темп и скорость. Постановка стопы на грунт. Продолжительность периода опоры у бегунов на короткие, средние и длинные дистанции. Дыхание при беге на средние и длинные дистанции. Тактика на соревнованиях. Особенности техники и тактики бега по пересечённой местности.

#### **Эстафетный бег**

Анализ техники. Разновидности эстафет. Способы передачи эстафеты. Зона для передачи эстафетной палочки. Определение контрольной отметки (допуска). Тактика на соревнованиях.

**Кросс** - это забег в среднем темпе на дальние дистанции до 500 м (девочки) и 1000 м (мальчики).

**Кроссовая подготовка** - это подготовка спортсменов к длительным тренировочным и соревновательным нагрузкам. Бег повышает выносливость и способствует развитию сердечнососудистой и дыхательной систем. Бег развивает также все группы мышц - делает их крепкими без сторонних нагрузок. В первую очередь, естественно, задействуются ноги. При беге спортсмены имеют возможность сбрасывать лишний вес и входить в свою весовую категорию, чувствовать себя более легкими и подготовленными к соревнованиям.

### **2. Спортивно-подвижные игры (18 часов)**

Спортивно-подвижные игры - самостоятельные виды спорта, связанные с игровым противоборством команд или отдельных учащихся, и приводящиеся по определённым правилам: «Охотники и утки», «Перестрелка», командные спортивные игры, в которых соревнуются две (и более) команды: перестрелка, пионербол, волейбол, баскетбол.

### **3. Итоговая диагностика (промежуточная аттестация) (10 часов)**

Включает в себя сдачу нормативов по контрольным упражнениям.

### **4. Деятельность оздоровительной направленности (12 часов)**

Данная деятельность способствует развитие физических качеств: выносливость, быстрота, координация и другие, необходимые для легкоатлетов.

Составление комплексов упражнений на развитие основных физических качеств и самостоятельное их выполнение. Изменение физической нагрузки во время выполнения физических упражнений (по скорости и темпу выполнения, по количеству повторений и продолжительности выполнения).

• **Специальная и общая физическая подготовка (36 часов)**

Общеразвивающие и оздоровительные упражнения:

Упражнения на развитие гибкости:

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

-Наклоны вперёд, назад, в сторону.

-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:

-Передвижения с резко изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе.

-Ходьба по гимнастической скамейке, с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями, воспроизведение заданной игровой позы по заданию.

-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 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.

-Перелезания через препятствия с опорой на руки.

-Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с опорой на гимнастическую скамейку.

-Прыжковые упражнения; многоскоки; прыжки с продвижением поочерёдно на правой и левой.

Элементы акробатических упражнений:

-Группировка, перекувырки вперёд и назад из различных исходных положений.

-Кувырок вперёд и назад в группировке.

-Кувырок назад в стойку на одно колено.

-Длинный кувырок вперед (мальчики).

-Стойка на лопатках (с поддержкой, с опорой прямыми руками).

-Кувырок назад в упор присев из стойки на лопатках.

-Мост из положения, лежа с помощью.

-Комбинации из изученных элементов.

-Сгибание и разгибание рук в упоре: на гимнастической скамейке (девочки), на полу (мальчики).

-Равновесие: повороты на опоре.

-Равновесие, стоя на одной ноге, другая согнута или поднята вперёд.

-Приставные шаги, переменные, быстрые шаги. Ходьба вдвоем, втроём, взявшись за руки.

-Преодоление полосы препятствий с включением бега, лазания, гимнастических скамеек, элементов акробатики и т. д. на усмотрение педагога.

#### Общие основы техники прыжков.

Прыжок как естественный способ преодоления препятствия. Классификация прыжков. Прыжки с места и с разбега. Фазы прыжков в длину с разбега: разбег, толчок, полет, и приземление. Значение (важность) отдельных фаз при прыжках в длину с разбега. Факторы, влияющие на дальность полета. Угол отталкивания и угол вылета. Начальная скорость. Траектория тела прыгуна.

#### 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.

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

-Упражнения с длинной скакалкой: пробегания через вращающуюся скакалку в разных направлениях, перепрыгивания через качающуюся скакалку, одиночные и групповые прыжки различными способами.

-Упражнения с короткой скакалкой: разнообразные прыжки на месте и в движении.

#### **Общие основы техники прыжков**

Прыжок как естественный способ преодоления препятствия. Классификация прыжков. Прыжки с места и с разбега. Фазы прыжков в длину с разбега: разбег, толчок, полет, и приземление. Значение (важность) отдельных фаз при прыжках в длину с разбега. Факторы, влияющие на дальность полета. Угол отталкивания и угол вылета. Начальная скорость. Траектория тела прыгуна.

#### **Прыжки в длину с места и с разбега**

Анализ техники прыжка в длину с места. Исходное положение. Подготовительные движения, толчок, полет и приземление. Анализ техники прыжка в длину с разбега: разбег, толчок, полет и приземление. Скорость разбега ритм последних шагов. Траектория движения ОЦТ тела прыгуна. Разновидности способа прыжка: «согнув ноги» и его эффективность. Характеристика движений прыгуна в полете и способ приземления

#### **Метание малого мяча**

Метание – это упражнения легкоатлетов, требующие «взрывных» мышечных усилий (кратковременное, но максимальное по напряжению). Цель любого броска – переместить спортивный снаряд на максимально далекое от спортсмена расстояние. Метание мяча, а с него все начинается, помогает развить силу, ловкость и быстроту действий. Современная легкая атлетика не рассматривает метание снарядов в цель. Метание малого мяча на дальность – вот первоочередное упражнение. Бросок может выполняться любым способом: стоя из-за головы, из-за головы с разбега, выбрасывание снаряда с раскручиванием его, толкание от плеча. Способ метания выбирается в зависимости от снаряда (его размера и веса). Малый мяч удерживается, не прижимаемый к ладони, фалангами пальцев метящей руки. Указательный, средний и безымянный пальцы подобно рычагу размещены сзади мяча, а большой палец и мизинец придерживают его сбоку. Перед началом разбега метатель держит снаряд над плечом в согнутой руке.

#### **6. Соревновательная деятельность (14 часов)**

Соревнования – форма деятельности, многоборье, соперничество за достижение превосходства, лучшего результата (выигрыша, признания и т. п.). Соревновательная деятельность является одной из важнейших. В ней мы можем определить усвоили ли учащиеся материал, также соревновательная деятельность повышает игровую активность, умение играть в защите и нападение. Учащиеся приобретают бесценный игровой опыт. Приобретают психологические и физические умения.

### **УЧЕБНЫЙ ПЛАН (13-15 ЛЕТ)**

№	Наименование раздела	Количество часов
	Организация работы по набору групп	8
1.	Технико-тактическая подготовка	52
2.	Спортивно-подвижные игры	20
3.	Итоговая диагностика (промежуточная аттестация)	10
4.	Деятельность оздоровительной направленности	10
5.	Специальная и общая физическая подготовка	30
6.	Соревновательная деятельность	14
	<b>Итого:</b>	<b>144 часа</b>

### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

- **Технико-тактическая подготовка (52 часа)**

**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.

**Основы техники бега**

Цикл движений. Одноопорное безопорное положение. Отталкивание – основная движущая сила. Движение бегуна в полете. Значение инерции. Вертикальные и поперечные колебания тела. Путь общего центра тяжести. Прямолинейность бега. Положения туловища и головы. Работа рук. Особенности дыхания.

Характеристика основных фаз техники бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширования. Остановка после финиша. Особенности при беге по пересечённой местности и преодолении искусственных и естественных препятствий. Тактика при участии в соревнованиях.

**Бег на короткие дистанции**

Особенности техники. Анализ основных фаз: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш. Сравнительная характеристика с бегом на средние дистанции. Положение головы, туловища. Работа рук и ног. Постановка стопы на грунт. Особенности старта на повороте. Бег по повороту. Длина и частота шагов при беге на 100,200,400 метров. Изменение скорости бега на дистанции. Дыхание.

**Бег на средние и длинные дистанции**

Сравнительная характеристика техники бега на различные дистанции. Старт, разгон, бег по дистанции и финиширование. Длина шагов, темп и скорость. Постановка стопы на грунт. Продолжительность периода опоры у бегунов на короткие, средние и длинные дистанции. Дыхание при беге на средние и длинные дистанции. Тактика на соревнованиях. Особенности техники и тактики бега по пересечённой местности.

**Эстафетный бег**

Анализ техники. Разновидности эстафет. Способы передачи эстафеты. Зона для передачи эстафетной палочки. Определение контрольной отметки (допуска). Тактика на соревнованиях.

**Кросс** - это забег в среднем темпе на дальние дистанции (от 3 км и более)  
**Кроссовая подготовка** - это подготовка спортсменов к длительным тренировочным и соревновательным нагрузкам. Бег повышает выносливость и способствует развитию сердечнососудистой и дыхательной систем. Бег развивает также все группы мышц - делает их крепкими без сторонних нагрузок. В первую очередь, естественно, задействуются ноги. При беге спортсмены имеют возможность сбрасывать лишний вес и входить в свою весовую категорию, чувствовать себя более легкими и подготовленными к

соревнованиям.

## **2. Спортивно-подвижные игры (20 часов)**

Спортивно-подвижные игры - самостоятельные виды спорта, связанные с игровым противоборством команд или отдельных учащихся, и приводящиеся по определённым правилам: «Охотники и утки», «Перестрелка», командные спортивные игры, в которых соревнуются две (и более) команды: перестрелка, пионербол, волейбол, баскетбол.

## **3. Итоговая диагностика (промежуточная аттестация) (10 часов)**

Включает в себя сдачу нормативов по контрольным упражнениям.

## **4. Деятельность оздоровительной направленности (10 часов)**

Данная деятельность способствует развитию физических качеств: выносливость, быстрота, координация и другие необходимые для легкоатлетов.

Составление комплексов упражнений на развитие основных физических качеств и самостоятельное их выполнение. Изменение физической нагрузки во время выполнения физических упражнений (по скорости и темпу выполнения, по количеству повторений и продолжительности выполнения).

## **5. Специальная и общая физическая подготовка (30 часов)**

Общеразвивающие и оздоровительные упражнения:

Упражнения на развитие гибкости:

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

-Наклоны вперёд, назад, в сторону.

-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:

-Передвижения с резко изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе.

-Ходьба по гимнастической скамейке, с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями, воспроизведение заданной игровой позы по заданию.

-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 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:

-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.

-Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с опорой на гимнастическую скамейку.

-Прыжковые упражнения; многоскоки; прыжки с продвижением поочередно на правой и левой ноге.

Элементы акробатических упражнений:

-Группировка, перекаты вперёд и назад из различных исходных положений.

-Кувырок вперёд и назад в группировке.

-Кувырок назад в стойку на одно колено.

-Длинный кувырок вперед (мальчики).

-Стойка на лопатках (с поддержкой, с опорой прямыми руками).

-Кувырок назад в упор присев из стойки на лопатках.

-Мост из положения, лежа с помощью.

-Сгибание и разгибание рук в упоре: на гимнастической скамейке (девочки), на полу (мальчики).

-Равновесие: повороты на опоре.

-Равновесие, стоя на одной ноге, другая согнута или поднята вперёд.

-Преодоление полосы препятствий с включением бега, лазания, гимнастических скамеек, элементов акробатики и т. д. на усмотрение педагога.

Общие основы техники прыжков.

Прыжок как естественный способ преодоления препятствия. Классификация прыжков. Прыжки с места и с разбега. Фазы прыжков в длину с разбега: разбег, толчок, полет, и приземление. Значение (важность) отдельных фаз при прыжках в длину с разбега. Факторы, влияющие на дальность полета. Угол отталкивания и угол вылета. Начальная скорость. Траектория тела прыгуна.

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.

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

-Упражнения с длинной скакалкой: пробегания через вращающуюся скакалку в разных направлениях, перепрыгивания через качающуюся скакалку, одиночные и групповые прыжки различными способами.

-Упражнения с короткой скакалкой: разнообразные прыжки на месте и в движении.

## **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.

### **Общие основы техники прыжков**

Прыжок как естественный способ преодоления препятствия. Классификация прыжков. Прыжки с места и с разбега. Фазы прыжков в длину с разбега: разбег, толчок, полет, и приземление. Значение (важность) отдельных фаз при прыжках в длину с разбега. Факторы, влияющие на дальность полета. Угол отталкивания и угол вылета. Начальная скорость. Траектория тела прыгуна.

### **Прыжки в длину с места и с разбега**

Анализ техники прыжка в длину с места. Исходное положение. Подготовительные движения, толчок, полет и приземление. Анализ техники прыжка в длину с разбега: разбег, толчок, полет и приземление. Скорость разбега ритм последних шагов. Траектория движения ОЦТ тела прыгуна. Разновидности способа прыжка: «согнув ноги» и его эффективность. Характеристика движений прыгуна в полете и способ приземления.

### **Метание малого мяча**

Метание – это упражнения легкоатлетов, требующие «взрывных» мышечных усилий (кратковременное, но максимальное по напряжению). Цель любого броска – переместить спортивный снаряд на максимально далекое от спортсмена расстояние. Метание мяча, а с него все начинается, помогает развить силу, ловкость и быстроту действий. Современная легкая атлетика не рассматривает метание снарядов в цель. Метание малого мяча на дальность – вот первоочередное упражнение. Бросок может выполняться любым способом: стоя из-за головы, из-за головы с разбега, выбрасывание снаряда с раскручиванием его, толкание от плеча. Способ метания выбирается в зависимости от снаряда (его размера и веса). Малый мяч удерживается, не прижимаемый к ладони, фалангами пальцев метящей руки. Указательный, средний и безымянный пальцы подобно рычагу размещены сзади мяча, а большой палец и мизинец придерживают его сбоку. Перед началом разбега метатель держит снаряд над плечом в согнутой руке.

## **6. Соревновательная деятельность (14 часов)**

Соревнования – форма деятельности, многоборье, соперничество за достижение превосходства, лучшего результата (выигрыша, признания и т. п.). Соревновательная деятельность является одной из важнейших. В ней мы можем определить усвоили ли учащиеся материал, также соревновательная деятельность повышает игровую активность, умение играть в защите и нападение. Учащиеся приобретают бесценный игровой опыт. Приобретают психологические и физические умения.

## **Оценочные материалы**

Мониторинг образовательных результатов представляет собой целенаправленную систематическую деятельность по анализу образовательных результатов детей, обучающихся по данной программе.

По времени проведения педагогического мониторинга результатов обучения по программе, выделяется следующий вид отслеживания образовательных результатов:

**Входящий контроль** – осуществляется через прохождение обязательных испытаний (нормативов), которые показывают степень овладения нормами ГТО на начало учебного года (диагностический инструментарий прилагается)

**Текущий контроль** – осуществляется через наблюдение на учебном занятии – систематическое отслеживание образовательных результатов, которые фиксируются в сравнительной таблице. И в соответствии с этими результатами педагог корректирует индивидуальные задания для достижения более высоких показателей.

**Итоговый контроль** отслеживание образовательных результатов в рамках проведения промежуточной аттестации – проводится в конце учебного года в форме контрольного занятия, в которое включается сдача обязательных испытаний (нормативов) в соответствии с нормами ГТО и выполнение творческого задания на определение уровня владения техникой ОРУ (4 упражнения: по два упражнения на разные группы мышц).

#### Контрольные упражнения (7-9 лет)

№ п/п	Виды испытаний		Нормативы		
			3 балла	4 балла	5 баллов
1	Челночный бег 3x10	мальчики	10.4	10.1	9.2
		девочки	10.9	10.7	9.7
2	Бег 30 м.	мальчики	6.9	6.7	5.9
		девочки	7.2	7.0	6.2
3	Прыжок в длину с места	мальчики	115	120	140
		девочки	110	115	135
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	мальчики	7	9	14
		девочки	4	6	10

#### Контрольные упражнения (10-12 лет)

№ п/п	Виды испытаний		Нормативы		
			3 балла	4 балла	5 баллов
1	Челночный бег 4x9	Мальчики	11.5	10.5	10.0

		Девочки	11.5	10.7	10.3
		Мальчики	6.2	5.8	5.5
2	Бег 30 м.	Девочки	6.5	6.1	5.8
		Мальчики	120	125	130
3	Прыжок в длину с места	Девочки	115	120	125
		Мальчики	10	15	20
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Девочки	5	10	15
		Мальчики			

### Контрольные упражнения (13-15 лет)

№ п/п	Виды испытаний		Нормативы		
			3 балла	4 балла	5 баллов
		Юноши	10.6	10.1	9.6
1	Челночный бег 4х9	Девушки	11.2	10.4	10.0
		Юноши	8.93	8.73	8.52
2	Бег 60 м.	Девушки	9.75	9.34	9.12
		Юноши	130	145	160
3	Прыжок в длину с места	Девушки	125	135	145
		Юноши	15	20	25
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Девушки	9	13	19
		Юноши			

### Критерии оценивания ОРУ

Задание оценивается в 5 баллов, если выполнено, объяснено и показано правильно.

Задания оцениваются в 4 балла при незначительных нарушениях объяснений, показе.

Задания оцениваются в 3 балла при не выполнении ОРУ и только с помощью педагога.

<b>Примерный перечень общеразвивающих упражнений</b>							
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
<b>ОРУ на месте</b>							
И.П.- о.с.руки на пояс. 1.Наклон головы вперед. 2.Назад. 3.Влево. 4.Вправо.	И.п. о.с. руки на пояс; 1-4-круговые движения головой влево; 1-4- тоже в другую сторону;	И.П.-о.с.руки к плечам. 1.Локти вверх. 2.И.п. 3.Тоже. 4.И.п	И.п. о.с. левая рука вверх, правая вниз; 1-2.рывки руками; 3-4.тоже со сменной положения рук;	И. п. — о. с. руки на пояс; 1.руки вперед; 2.руки в стороны; 3.руки вверх и хлопок над головой; 4.И.п.	И.п. стойка ноги врозь, руки вверх; 1.Наклон к левой ноге; 2.И.п. 3.Тоже к правой; 4.И.п.	И.п. о.с. 1. упор присев; 2.упор стоя согнувшись; 3.упор присев; 4. И. п.	И.п. упор лежа сзади на предплечьях; 1.левую ногу вверх; 2.И.п. 3.правую ногу вверх; 4.И.п
<b>Упражнения ОРУ в парах</b>							
И.п.- стойка ноги врозь, взявшись за руки; 1-2- стойка на носках, дугами наружу руки вверх; 3-4-и.п.	И.п.- правые руки вперед, левые согнуты, хват пальцами; 1-2-поочередное сгибание и разгибание рук с сопротивлением; 3-4-то же	И.п.- спиной друг к другу, хват под локти; 1-2-первые - наклон, вторые - наклон назад на спину партнера; 3-4- и.п.; 5-8- смена наклонов	И.п.- стоя спиной друг к другу, хват под локти; 1- присед; 2-и.п.; 3-4- то же	И.п.- руки на плечи партнера; 1-3- три пружинящих наклона прогнувшись; 4- и.п.	И.п.- сед на пятках спиной друг к другу, взявшись за руки; 1-2- стойка на коленях, дугами наружу руки вверх; 3-4 и.п.	И.п.- первые – сед, обхватить вторых за шею. Вторые – сед ноги врозь с наклоном; 1-2- первые – вис лежа; 3-4- и.п.; 5-8- сменить положения партнеров	И.п.- первые – лежа на спине, ноги в руках партнера, вторые держать за ноги первых; 1-2- стойка на лопатках; 3-4- смена положений партнеров
<b>Упражнения ОРУ с мячами</b>							
И.п.: стойка, мяч вниз; 1 – мяч вверх, правая назад на носок; 2 – и.п.; 3– 4 – то же с левой.	И.п.: стойка, мяч перед грудью; 1 – наклон головы вперед, сдавить мяч руками; 2 – и.п.; 3 – наклон головы назад; 4 – и.п.; 5 – наклон головы вправо; 6 – и.п.; 7 – наклон головы влево; 8 – и.п.	И.п.: стойка, мяч вниз; 1 – правая в сторону на носок, наклон вправо, мяч вверх; 2 – и.п.; 3–4 – то же влево.	И.п.: стойка ноги врозь, мяч вверх; 1–4 – круговое движение туловищем вправо; 5–8 – то же влево.	И.п.: широкая стойка ноги врозь, мяч вверх; 1 – наклон вперед – вправо, положить мяч; 2 – стойка ноги врозь, руки вверх; 3 – наклон вперед – вправо, взять мяч; 4 – и.п.; 5–8 – то же в другую сторону	И.п.: стойка, мяч вниз; 1 – выпад правой в сторону, мяч на грудь; 2 – и.п.; 3–4 – то же с левой ноги, влево;	И.п.: узкая стойка ноги врозь, мяч вверх; 1 – мяч вперед и махом правой коснуться носком мяча; 2 – и.п.; 3–4 – то же с другой ноги.	И.п.: стойка, мяч перед грудью; 1 – прыжок ноги врозь, мяч вверх; 2 – прыжок ноги вместе, мяч перед грудью; 3–4 – то же.

### Уровень владения ОРУ

**18-20** баллов – владеет на высоком уровне.

**13-17** баллов – владеет на среднем уровне.

**12** баллов – владеет на уровне ниже среднего.

*Анализ результатов входящей и итоговой диагностики позволяет определить уровень освоения программы*

**Таблица итоговых результатов**

№	ФИ	Нормативы (уровень)				ОРУ (уровень)	Уровень освоения программы
		Челночный бег 3x10	Бег 30 м.	Прыжок в длину с места	Отжимания		
1							

2							
...							

**39-45** баллов – освоил программу на высоком уровне.

**28-38** баллов – освоил программу на среднем уровне.

**27** баллов – освоил программу на уровне ниже среднего.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей каждого занятия. Она во многом определяет качество реализации на практике методического принципа физического воспитания – сознательности и активности, позволяет педагогу приобрести в лице занимающихся не исполнителей, а единомышленников в достижении намеченных целей, рациональном использовании тренировочных методов и средств.

Занятия по теоретической подготовке могут быть наполнены следующим содержанием:

**Личная и общественная гигиена.** Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Поддержание чистоты, гигиены в транспорте, школе, на улице, в спортивных сооружениях.

**Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей занятия.** Основные сведения о функциональном состоянии организма во время занятия, основной и заключительной частей занятия, подборе общеразвивающих, специально-подготовительных и специальных упражнений и их дозировке в соответствии с задачами занятия. Самоконтроль степени утомления во время тренировки.

**Контроль пульса во время тренировочного занятия.** Частота сердечных сокращений - интегральный показатель функционального состояния организма учащегося. Методы пальпаторного подсчета частоты пульса.

**Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь.** Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц, и сухожилий; вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики.

### **Воспитательная работа**

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

Воспитательная работа направлена на создание условий для развития свободной и ответственной личности, условий, в которых мог бы

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

Основными воспитательными средствами являются: личный пример тренера-педагога (дисциплинированность, трудолюбие, объективность, здоровый образ жизни, справедливость) и его педагогическое мастерство, атмосфера дружелюбия, взаимопомощи, творчества в коллективе.

Для создания ситуации успеха учащегося используют методы доброжелательности, авансирования успешного результата, скрытого инструктирования ребенка. Применение методов инициирует активность субъекта, внушает ребенку уверенность в свои силы и возможности, помогает ребенку избежать поражения.

#### ***Метод «Доброжелательность»***

Расположенность окружающих, улыбки, дружеское подбадривание, ожидание исполнения и интерес к будущему результату – все это снижает зажатость, инициирует активность субъекта.

#### ***Метод «Авансирование успешного результата»***

Помогает педагогу выразить свою твердую убежденность в том, что его учащийся обязательно справится с поставленной задачей. Это, в свою очередь, внушает ребенку уверенность в свои силы и возможности.

"У вас обязательно получится".

"Я даже не сомневаюсь в успешном результате".

***Метод «Скрытое инструктирование ребенка»*** в способах и формах совершения деятельности. Помогает ребенку избежать поражения.

Достигается путем намека, пожелания.

"Возможно, лучше всего начать с....."

"Выполняя работу, не забудьте о....."

### **Список литературы:**

1. Борковский А. С. Комплексы гимнастических упражнений для начальной школы., Минск, «Народная Асвета», 1998 г.
  - Воротилкина И. Физкультурно-познавательные технологии в начальной школе (здоровьесберегающий аспект) // ФИЗКУЛЬТУРА №2.- с 39.
  - Детская легкая атлетика. Программа международной ассоциации легкоатлетических федераций.- М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002.
  - Езушина Е. В. Уроки здоровья: программа, уроки здоровья, Волгоград, 2009 г.
  - Ерёменко И. Профилактика вредных привычек., Москва. Глобус, 2007 г.
  - Железняк Н. Ч. Физкультура для старших дошкольников: играем, тренируемся, развиваемся: пособие для педагогов и руководителей учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования. Мозырь: «Белый Ветер», 2008 г.
  - Иванова Н.Д. Авторская дополнительная образовательная программа по легкой атлетике «К олимпийской медали через многоборье». Оренбург, 2014г.

- 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.
- Ковалько В. И. Школа физкультминуток., Москва, «ВАКО», 2009 г.
- Кузнецов В. С. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: метод. Пособие. – М.; Издательство НЦ ЭНАС, 2006 г.
- Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2003.-116 с.
- Локтев С. А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: Практическое руководство для тренера.- М.: Советский спорт, 2007. – 404с.
- Мельников Е.С. Рабочая программа по легкой атлетике для учебно-тренировочных групп и групп начальной подготовки МБОУ ДОД ДЮСШ г.Бугуруслана. Бугуруслан, 2013г.
- Никитушкин В. Г., Губа В. П., Гапаев В. И. Легкая атлетика: Учебное пособие для общеобразовательных школ.-М., 2005.-224с.
- Николаева Н. И. Школа мяча., Санкт-Петербург, «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2008 г.
- Учетно-отчетная документация по организации и проведению спортивных соревнований. // Практика административной работы в школе.-2005.-№8.- С.29.
- 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.:
- Шарабарова И. Н. Упражнения со скакалкой. М.; «Советский спорт», 1991 г.



## Приложение 1

### 1. Примерный перечень подвижных игр для 6-7 лет:

• Чья команда быстрее соберётся?», «Медведь и пчёлы», «У медведя во бору», «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).

### 2. Примерный перечень подвижных игр для 8-9 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 поймаешь мяч), «Кто быстрее?» (прыжки вперёд с мячом, зажатым между коленями), «Трудные препятствия» (пронести два ведёрка, наполненных водой; быстро перенести картошку в ложке).