

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»
СТАРОШАЙГОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ МОРДОВИЯ (МУДО «ЦДТ»)

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 4
от «25» августа 2023 г.



Утверждаю:
Директор МУДО «ЦДТ»
Киреева Т.В.
Приказ № 13-о/д от 25.08. 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
по легкой атлетике

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: ознакомительный
Возраст обучающихся: 15 - 16 лет
Срок реализации программы: 1 год (306 часа)
Форма обучения: очная
Язык обучения: русский

Автор - составитель:

Чегерев Николай Васильевич,
тренер-преподаватель

с. Старое Шайгово, 2023 год

Структура программы

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Пояснительная записка программы | 3 |
| Цели и задачи программы | 8 |
| Учебно- тематический план программы | 10 |
| Содержание программы | 11 |
| Календарный учебный график программы | 16 |
| Календарно- тематический план | 17 |
| Планируемые результаты освоения образовательной программы | 22 |
| Оценочные материалы программы | 23 |
| Форма обучения, методы, приемы, форма организации учебного процесса, формы и типы занятий, формы контроля. | 25 |
| Материально- техническое обеспечение программы | 30 |
| Список использованной литературы | 33 |

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Легкая атлетика – один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетикой ребенок учится правильным двигательным навыкам ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий и т.д., необходимых ему в повседневной жизни. Развивается ловкость, быстрота, сила и выносливость, точность и красота движений. Кроме этого, занятия являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса ребенка.

Нормативные основания для создания дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы:

-Федеральный закон «Об образовании российской Федерации» от 29. 12. 2012 г. № 273-ФЗ;

-Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12. 2006 г. № 06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей»;

-Методические рекомендации Министерства образования и науки РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г. № 09-3242;

-Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09. 11 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03. 09 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей»;

-СанПин 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказ Министерства образования республики Мордовия от 04. 03 2019 г. № 211 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в республике Мордовия»;

- Уставом МУДО «ЦДТ».

-Локальный акт МУДО «ЦДТ» «Положение о разработке, порядке утверждения реализации и корректировки общеобразовательных программ».

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы:

Реализация стратегии позволяет привлечь к систематическим занятиям физической культурой и спортом и приобщить к здоровому образу жизни подрастающее поколение. В настоящее время огромное значение приобретает проблема формирования у детей определенных морально –волевых качеств, позволяющих стать личностью, не сгибаться в сложных жизненных обстоятельствах.

Необходимо искать способы решения воспитательных задач в объединениях, группах, секциях.

Занятия легкой атлетикой положительно влияют на общее физическое развитие организма, равномерно воздействуют на все мышцы, способствуют разностороннему развитию внутренних органов, улучшают обмен веществ, содействуют гармоничному развитию человека. Легкая атлетика развивает ловкость, быстроту, выносливость, координацию движений.

Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Разнообразие методов и приемов, форм, относительная доступность в техническом и материальном плане, большой арсенал формирующихся в процессе занятий физических качеств и навыков – все это формирует мотивацию детей к занятиям физической культурой.

Новизна Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Педагогическая целесообразность программы: Физическая культура и спорт способствуют полному раскрытию физических возможностей, позволяют испытать чувство радости, полноты жизни. Занятия физической культурой направлены на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, на выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что занятия в секции весьма благотворно воздействуют на развитие двигательных качеств, психики, волевых качеств, формируют прикладные навыки, необходимые в повседневной жизни. Особенно ценны эти занятия в плане развития и совершенствования таких качеств как быстрота, выносливость, координация движений и ловкость. Обучение по программе способствует воспитанию настойчивости, упорства, развитию коммуникативных качеств, которые необходимы обучающимся для успешной учебы и развития личности.

Программа основывается на следующих принципах:

- реализация здоровьесберегающих технологий;
- принцип вариативности, обосновывающий планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся,

материально технической оснащённостью учебного процесса (спортивные залы, стадионы), регионально климатическими условиями;

Принцип достаточности и сообразности, связанный с распределением учебного материала, обеспечивающий развитие познавательной и предметной активности детей;

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному»

Возраст детей, участников программы и их психологические особенности:

Программа «Легкая атлетика» рассчитана на обучающихся 15-16 лет. Для обучения в секции принимаются дети без отбора, по заявлению родителей (законных представителей), имеющие допуск врача. Программа одного года обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Программа предусматривает возможность обучения в одной группе детей разных возрастов с различным уровнем подготовленности к занятиям спортом.

Программа предполагает освоение вида деятельности в соответствии с психологическими особенностями возраста адресата программы.

Объем и сроки освоения программы:

Срок реализации программы – 1 год.

Общий объем учебной недельной нагрузки на обучающегося – 9 часов, итого 306 часа в год.

Минимальная наполняемость группы 15 человек, максимальная – 20 человек;

Формы и режим занятий данная программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий.

Форма организации текущей работы: групповая с индивидуальным подходом.

При определении режима занятий учтены санитарно-эпидемиологические требования к организации дополнительного образования детей.

Занятия проходят три раза в неделю по 3 час (продолжительность учебного часа составляет 45 минут).

В случае возникновения форс-мажорных обстоятельств, программа может быть реализована с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

2. Цель и задачи программы:

Формирование физической культуры обучающихся, повышение результативности в годичном цикле

Задачи обучения:

Личностные

- формирование культуры здорового образа жизни;
- выполнение спортивного разряда не ниже 1 юн;
- воспитание коммуникативных и волевых качеств, трудолюбия, взаимовыручки, спортивного поведения.
- обучение основам знаний физиологии и гигиены, профилактика травматизма, коррекция осанки телосложения;
- регулярное участие в соревнованиях различного уровня и выполнение спортивного разряда не ниже 1 юношеского.

Метапредметные

- создание условий выбора для самореализации, самоусовершенствования детей через демонстрацию собственных спортивных навыков;
- воспитание самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности;
- развитие умения общения со сверстниками взрослыми, взаимодействия в коллективе;
- обучение применению полученных знаний и умений в повседневной жизни.

Образовательные(предметные)

- формирование основ выполнения легкоатлетических упражнений;
- формирование основ физиологии и гигиены, профилактика травматизма, коррекция осанки телосложения;
- обучение основам судейства в простейших игровых ситуациях;
- обучение выполнению общеразвивающих и специальных упражнений для бега и спортивной ходьбы;

- обучение самостоятельному составлению простейших комплексов упражнений;
- обучение выполнения комплекса упражнений для правильной осанки, развития равновесия;
- обучение выполнению нормативных требований по физической подготовке;
- обучение управлению своими эмоциями в процессе учебно-тренировочных занятий и на соревнованиях.

3. Учебно-тематический план обучения

Таблица №1

| №п/п | Разделы подготовки | Месяцы | | | | | | | | |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| | | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | |
| 1 | Теоретическая подготовка | 3 | | 3 | 3 | | 3 | | | 12 |
| 1.1 | Правила поведения в спортивном зале и на стадионе | 2 | | | | | | | | |
| 1.2 | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья | | | | | | 3 | | | |
| 1.3 | Общие сведения о строении и функциях организма. Влияние физической культуры и спорта на организм человека . | | | 3 | | | | | | |
| 1.4 | Личная и общественная гигиена и закаливание | | | | 3 | | | | | |
| 2 | Общая физическая подготовка | 30 | 18 | 15 | 15 | 12 | 15 | 15 | 15 | 135 |
| 2.1 | Общеразвивающие упражнения без предметов и предметами | 3 | | | 3 | | | | | |
| 2.2 | Общеразвивающие упр. с набивным мячом | 3 | | | | 3 | | | | |
| 2.3 | Акробатические упражнения | | 3 | | | | 3 | | | |
| 2.4 | Упражнения в висах и упорах | | | 3 | | | | 3 | | |
| 2.5 | Прыжковые упражнения и упражнения на развитие двигательных качеств | 12 | 6 | 4 | 6 | 4 | 3 | 3 | 6 | |
| 2.6 | Подвижные игры, эстафеты | 12 | 9 | 9 | 6 | 6 | 9 | 9 | 6 | |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 3 | 6 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 27 |
| 3.1 | Специальные беговые упражнения бегуна | 2 | 2 | | 2 | 2 | | | | |
| 3.2 | Бег по отметкам | | | | | | 2 | | | |
| 3.3 | Бег в упоре и в упряжке | | | | | | | 2 | | |
| 3.4 | Имитационная работа рук | | 2 | 2 | | | | | 2 | |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 30 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 12 | 132 |
| 4.1 | Техническая подготовка | 4 | 6 | 6 | 3 | 3 | 3 | 6 | 3 | |
| 4.2 | Техника низкого старта и стартового разбега | | 3 | 6 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | |
| 4.3 | Техника спортивной ходьбы | 6 | 6 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | |
| 4.4 | Техника прыжка в длину | 10 | | | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | |
| 4.5 | Техника метания | 6 | | | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | |
| 5 | Контрольные испытания | 2 | | | | | | | 2 | |
| 6 | Соревнования | | 1 | 3 | | | 2 | 2 | 3 | |
| 7 | Медицинский контроль | 1 | | | 1 | | | | | |
| | ИТОГО: | 63 | 36 | 39 | 37 | 29 | 36 | 35 | 31 | 306 |

2. Содержание программы

Вводное занятие

Знакомство с образовательной программой. Общие требования к безопасности. Требования к безопасности перед началом, во время и по окончании занятия. Требования к безопасности в особых ситуациях.

1. Теоретическая подготовка

Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий. Для обучающихся теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде 10 - 15 минутных групповых и индивидуальных бесед, широко применять наглядные пособия, по возможности учебные фильмы. Следует давать задания по самостоятельному чтению популярной и специальной литературы по легкой атлетике.

Теоретическая подготовка - элемент практических знаний, тесно связанный с физической, технической и волевой подготовкой. Необходимо помнить, что подбор сведений по каждой теме должен соответствовать уровню развития, возрасту занимающихся с соблюдением принципа «от простого к сложному».

Теория. Правила поведения в спортивном зале и на стадионе. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья. Общие сведения о строении и функциях организма. Влияние физической культуры и спорта на организм человека . Личная и общественная гигиена. Закаливание организма.

Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

– для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.)

- для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног)
- для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением)
- для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой)
- упражнения с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления)

Упражнения с набивным мячом (1 - 2 кг).

Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его: то же , с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.

Акробатические упражнения.

Кувырок вперед с шага. Два кувырка вперед. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперед. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперед и назад в положении лежа, прогнувшись. « Мост» из положения лежа на спине. «Полушпагат».

Упражнения в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание: два подхода по 2-4 раза, 2-3 подхода по 3-5 раз. Из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2-4 раза, 2-3 подхода по 5 раз.

Прыжки с разбега в длину и в высоту. Прыжки с места в длину.

Лыжи. Прогулки, подъемы, спуски, прохождение дистанции 1-2 км.

Прыжковые упражнения.

Прыжки через барьеры на разной высоте, соскоки. Координационная лесенка.

Специальная физическая подготовка.

Специальные беговые упражнения бегуна (бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, лезгинка, многоскоки, выпрыгивание, семенящий бег. Работа с утяжелителями, бег, прыжковые упражнения. Бег в упоре, упряжке. Имитационные движения рук и ног для формирования техники.

Технико- тактическая подготовка.

Бег по узкой прямой дорожке с низким ограждением, бег с высоким подниманием бедра через расставленные расстояния 80-100 см стойки, бег в положении « руки за спиной» или на поясе, прыжки с ноги на ногу в широком шаге, бег в гору (с горы), бег по виражу(вход в вираж, выход из виража), упражнения с использованием барьеров.

Техника бега по виражу.

Имитация движения рук на месте(активное, более широкое движение правой рукой вовнутрь), бег змейкой, бег по кругу радиусом 10-20 м, бег с ускорением по виражу на отрезках 60-70 м. Повторяется ускорение с различной скоростью при входе и выходе из виража, бег с ускорением по виражу по большой и малой дуге (1- ой и 6-ой дорожке).

Совершенствование техники бега с низкого старта.

Объяснение и показ рационального размещения колодок, установка стартовых колодок, выполнение команд «На старт» и «Внимание!» (по команде «Внимание!» научить рационально распределять вес тела на руки и ноги), выбегание со стартовых колодок, низкий старт с пробеганием отрезков 20-50 м, и.п.- упор лежа на согнутых руках. Выполнение с одновременным выпрямлением рук, выносить поочередно каждую ногу до касания коленом

груди(6-8 раз каждой ногой). Старты по виражу с разной скоростью.

Совершенствование техники финиширования. Ходьба с наклонами туловища вперед и отведением рук назад , бег в спокойном и быстром темпе с наклонами туловища вперед и отведением рук назад, финиширование плечом со средней и максимальной скоростью.

Техника прыжка в длину.

Разбить по фазам прыжок. Отработка фаз прыжка : разбег, отталкивание группировка, приземление. Освоение специальных упражнений для овладения фазами прыжка.

Психологическая и морально-волевая подготовка

Достижение оптимального приспособления спортсмена и его психики к физическим, эмоциональным и другим нагрузкам. Основной задачей здесь является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости. Использование следующих приемов: использование неблагоприятных метеорологических условий (усложнение тренировочного процесса, борьба с тепличными условиями), вариативность трасс, площадок, мест тренировки и т.д. Подбор специальных упражнений и условий их выполнения, дополнительные задания на стадии утомления. Использование отягощений,сопротивлений. Прикидки, турниры, соревнования с разными соперниками, (более слабыми и более сильными). Создание неожиданных препятствий различной степени трудности (приближение условий тренировочных занятий к соревновательным).

Контрольно-переводные испытания.

Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке. Анализ практических умений и навыков по легкой атлетике.

Инструкторская и судейская практика

Проведение судейства на школьном уровне. Получение знаний об основных правилах судейства по легкой атлетике. Овладение терминологией для построения группы, отдачи рапорта, терминами по изучению элементов легкой атлетики. Выполнение обязанностей тренера на учебно-тренировочном занятии. Обучение составлению конспекта учебно-тренировочного занятия. Основные правила судейства соревнований по бегу и спортивной ходьбе, основные обязанности судей, судейская документация.

Медицинский контроль.

Проведение планового медицинского контроля в «Старошайговской РБ». Ведение дневника самоконтроля. Контроль ЧСС в процессе учебно-тренировочного занятия.

Соревнования

Регулярное участие в соревнованиях различного уровня, начиная с первенства ДЮСШ до республиканских соревнований согласно календарного плана.

5. Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год.

Годовой календарный учебный график учитывает в полном объеме возрастные психофизические особенности обучающихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья:

– количество учебных недель -34.

– продолжительность каникул

*осенние- с 28.10.2023 по 05.11.2023 г.

* зимние – с 30.12.2023 г. по 07.01.2024 г.

*весенние – с 25.03.2024 г. по 02.04.2024 г.

* летние – с 31.05.2024 г. по 31.08.2024 г.

– дата начала и окончания учебного периода – с 01.10.2023г. по 31.05.2024 г.

6.Календарно- тематический план на 2023-2024 учебный год.

| № занятий | Содержание занятий | Часы | Дата |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---------|
| 1-2 | Вводное занятие «Техника безопасности на занятиях в спортивном зале. Знакомство с различными видами спота. Подвижная игра «Найди своё место» | 3 | октябрь |
| 3-6 | Освоение навыков бега. Развитие скоростных и координационных способностей. Общеразвивающие упражнения (ОРУ),общезакаливающая подготовка (ОФП). Подвижная игра «Кто сильнее» | 6 | октябрь |
| 7-10 | Закрепление навыков бега и ходьбы, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Стоп-хлоп» | 6 | октябрь |
| 11-12 | Освоение навыков прыжков на одной, на двух ногах на месте, по разметкам. Подвижная игра «Прыгающие воробушки», ОФП, ОРУ | 3 | октябрь |
| 13-14 | Закрепление навыков прыжков на одной, двух ногах. Прыжки в длину с места ОРУ, ОФП. Подвижная игра « Прыжки по кочкам» | 3 | октябрь |
| 15-18 | Закрепление прыжков в длину с места. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра « Прыгающие воробушки, «Прыжки по кочкам» | 6 | октябрь |
| 19-20 | Знакомство с элементами спортивной ходьбы, ОРУ, специальные физические упражнения. Подвижная игра « Мост через реку» | 3 | октябрь |
| 21-22 | Освоение навыков техники спортивной ходьбы. ОРУ, специальная физическая подготовка. Подвижная игра « Мост через реку» | 3 | октябрь |
| 23-24 | Закрепление техники спортивной ходьбы, ОРУ, ОФП . Подвижная игра «Рыболов» | 3 | октябрь |
| 25-26 | ОРУ. Контрольное занятие . Подвижная игра « Удочка». | 3 | октябрь |
| 27-28 | Изучение техники бега на короткие дистанции. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра « Вызов номеров» | 3 | октябрь |
| 29-32 | Закрепление техники бега на короткие дистанции. Упражнение на развитие двигательных качеств. ОФП,ОРУ. Подвижная игра « Воробьи и вороны» | 6 | октябрь |
| 33-34 | Изучение техники бега по прямой. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра « Хитрая лиса» | 3 | октябрь |
| 35-38 | Закрепление техники бега по прямой. Прыжковые упражнения, ОФП, СФП. . Подвижная игра « Поймай комара » | 6 | октябрь |
| 39-42 | Закрепление техники спортивной ходьбы. Прыжковые упражнения, ОФП. СФП. . Подвижная игра « Поймай комара» | 6 | октябрь |
| 43-46 | Овладение навыками метание мяча с места. ОРУ, ОФП. Подвижная игра « Авиасалон» | 6 | октябрь |
| 47-48 | Знакомство с техникой бега с преодолением | 3 | октябрь |

| | | | |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------|
| | препятствий, ОФП, СФП. Подвижная игра «Окно » | | |
| 49-50 | Закрепление техники бега с преодолением препятствий. ОРУ, ОФП. Эстафеты | 3 | октябрь |
| 51-54 | Равномерный бег. Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. ОРУ, ОФП. Подвижная игра « К своим флажкам » | 6 | ноябрь |
| 55-56 | Изучение техники низкого старта, стартового разбега. ОФП, СФП. Подвижная игра « Прыгающие воробушки» | 3 | ноябрь |
| 57-58 | Закрепление техники низкого старта, стартового разбега, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра « Вызов номеров » | 3 | ноябрь |
| 59-60 | Закрепление техники бега на короткие дистанции. ОРУ, акробатические упражнения Подвижная игра « К своим флажкам » | 3 | ноябрь |
| 61-62 | Выполнение стартовых команд, Повторные старты без сигнала и по сигналу. ОРУ, СФП. Подвижная игра « Рыболов » | 3 | ноябрь |
| 63-64 | Закрепление техники спортивной ходьбы: работа рук в сочетании с работой ног. Подвижная игра « Рыбак и невод » ОРУ, ОФП | 3 | ноябрь |
| 65-68 | Равномерный бег. Закрепление техники бега с преодоление препятствий. ОРУ. Эстафеты с предметами | 6 | ноябрь |
| 69-72 | Равномерный бег «Круговая тренировка.» ОРУ со скакалками. Подвижная игра « Удочка » | 6 | ноябрь |
| 73-74 | Теория «Развитие легкой атлетики в России» Закрепление техники спортивной ходьбы. ОРУ с мячом, СФП. Подвижная игра « Воробьи и вороны » | 3 | декабрь |
| 75-76 | Теория «Общие сведения о строении и функции организма человека». ОРУ с мячами. Закрепление техники низкого старта и стартового разбега. Подвижная игра « Воробьи и вороны » | 3 | декабрь |
| 77-78 | Теория « Влияние физических упражнений организма человека». ОРУ с мячами. Закрепление техники спортивной ходьбы: работа рук в сочетании с работой ног. ОРУ с мячами. Встречная эстафета | 3 | декабрь |
| 79-82 | Равномерный бег. Освоение висов и упоров. Развитие силовых и координационных способностей. ОРУ. Встречные эстафеты | 6 | декабрь |
| 83-86 | Бег с ускорениями. Имитационная работа рук. ОРУ, ОФП. Подвижная игра « Кто первый » | 6 | декабрь |
| 87-88 | Равномерный бег. Прыжковые упражнения. Круговая тренировка. Подвижная игра « Рыбак и невод » | 3 | декабрь |
| 89-92 | Закрепление техники бега на короткие дистанции. Упражнения на развитие двигательных качеств. ОРУ, СФП. Подвижная игра « Кто сильнее » | 6 | декабрь |
| 93-94 | Соревнования «Веселые старты» | 3 | декабрь |
| 95-98 | Теория «Личная и общественная гигиена». ОРУ. | 6 | январь |

| | | | |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------|
| | Прыжковые упражнения. Подвижная игра « Воробьи и вороны » | | |
| 99-100 | Закаливание организма. ОРУ. Развитие двигательных качеств. ОФП. Подвижная игра « Прыжки через кочки и пенёчки » | 3 | январь |
| 101-104 | Повторение техники метания мяча. Работа над отдельными элементами спортивной ходьбы. ОРУ. СФП. Подвижная игра « Рыболов » | 6 | январь |
| 105-108 | Равномерный бег. Прыжки в длину с места. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра « Прыжки через кочки и пенёчки » | 6 | январь |
| 109-110 | Равномерный бег. Круговая тренировка. ОРУ. Эстафета с предметами. | 3 | январь |
| 111-114 | Закрепление техники низкого старта. Понятие спортивного разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета | 6 | январь |
| 115-116 | Легкий бег. Упражнения на развитие двигательных качеств. ОРУ, ОФП. Подвижная игра « Переселение лягушек » | 3 | январь |
| 117-120 | Равномерный бег. Разучивание упражнений с набивными мячами. ОФП. СФП. Встречные эстафеты | 6 | январь |
| 121-122 | Закрепление техники спортивной ходьбы. Метание мяча с места в вертикальную цель. ОРУ. Подвижная игра « Переселение лягушек » | 3 | январь |
| 123-126 | Равномерный бег. Прыжки в длину с места. ОРУ. ОФП с набивными мячами. Подвижная игра « Воробьи и вороны » | 6 | февраль |
| 127-130 | Техника спортивной ходьбы: работа рук, в сочетании с движениями ног и таза. ОРУ, СФП. Подвижная игра « К своим флажкам » | 6 | февраль |
| 131-134 | Техника спортивной ходьбы: работа рук, в сочетании с движениями ног и таза. ОФП, СФП. Подвижная игра « Прыжки по кочкам » | 6 | февраль |
| 135-136 | Бег с ускорениями. Знакомство с метанием мяча на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра « Кто сильнее » | 3 | февраль |
| 137-140 | Закрепление техники бега с ускорениями. Метание мяча на дальность. ОРУ, ОФП. Встречные эстафеты | 6 | февраль |
| 141-142 | Равномерный бега. Прыжковые упражнения. ОРУ. СФП Подвижная игра « Прыжки через кочки и пенёчки » | 3 | февраль |
| 143-144 | Закрепление техники спортивной ходьбы. Сравнительный анализ отдельных элементов техники спортивной ходьбы, ОРУ. СФП. Подвижная игра « Вызов номеров » | 3 | февраль |
| 145-148 | Теория « Физическая культура- важное средство физического развития и укрепления здоровья ». Бег с преодолением полосы препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра « Кто первый » | 6 | март |
| 149-150 | Равномерный бег. Акробатические упражнения. | 3 | март |

| | | | |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------|
| | ОРУ, ОФП с набивными мячами. Эстафеты с предметами | | |
| 151-154 | Работа над отдельными элементами прыжков в длину с места. Техника метания мяча. ОРУ. СФП. Подвижная игра « Рыболов » | 6 | март |
| 155-158 | Равномерный бег. Техника низкого старта и стартового разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра « Переселение лягушек » | 6 | март |
| 159-162 | Закрепление техники спортивной ходьбы. ОРУ со скакалками. Специальные физические упражнения. Подвижная игра « Волк во рву » | 6 | март |
| 163-164 | Равномерный бег. Прыжки в длину с места. ОРУ со скакалками. ОФП. Подвижная игра « Рыболов» | 3 | март |
| 165-168 | Бег на короткие дистанции. Закрепление техники низкого старта. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра « Волк во рву » | 6 | март |
| 169-172 | Закрепление техники спортивной ходьбы. Индивидуальная работа. ОРУ. СФП. Подвижная игра « Охотник и утки » | 6 | апрель |
| 173-174 | Равномерный бег. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. ОРУ. ОФП. Круговая тренировка . Подвижная игра « Хитрая лиса » | 3 | апрель |
| 175-176 | Бег на короткие дистанции. Метание мяча на дальность. ОРУ с мячом.. Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета | 3 | апрель |
| 177-180 | Бег с преодолением полосы препятствий. ОРУ со скакалкой. ОФП. Подвижная игра « Окно» | 6 | апрель |
| 181-182 | Бег на короткие дистанции. Закрепление техники высокого старта. Выполнение стартовых команд. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафеты | 3 | апрель |
| 183-186 | Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Закрепление техники прыжка в длину с места ОРУ и СФП с набивными мячами. Эстафеты с предметами | 6 | апрель |
| 187-190 | Равномерный бег. Метание мяча в цель. ОРУ. Специальные беговые упражнения. ОФП с набивными мячами. Подвижная игра « Автосалон» | 6 | апрель |
| 191-192 | Соревнования | 3 | апрель |
| 193-194 | Равномерный бег до 8 мин. Имитационная работа. ОРУ. ОФП Подвижная игра « Окно » | 3 | май |
| 195-198 | Повторение бега с высокого старта с последующим ускорением. Повторение стартовых команд. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра « Воробьи и вороны » | 6 | май |
| 199-200 | Работа над техникой спортивной ходьбы. Закрепление техники метания мяча в цель. Круговая тренировка ОФП. Подвижная игра « Рыболов » | 3 | май |
| 201-202 | Равномерный бег 8 минут. Закрепление техники высокого старта по сигналу. ОРУ. Специальные беговые упражнения .Подвижная игра «Кто сильнее» | 3 | май |
| 203 | Закрепление бега с преодолением полосы | 1 | май |

| | | | |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----|
| | препятствий. Прыжковые упражнения. ОРУ, ОФП, Эстафеты | | |
| 204 | Бег в сочетании различными видами ходьбы. Заключительное занятие. Упражнения на развитие двигательных качеств. ОРУ . Специальные беговые упражнения .Подвижная игра « К своим флажкам » | 1 | май |

7. Планируемые результаты обучения:

Личностные

- выполнение спортивных разрядов не ниже 1 юношеского;
- коммуникативных и волевых качеств, трудолюбия, взаимовыручки, спортивного поведения.
- самостоятельность в ежедневном выполнении разминочных упражнений;
- знание физиологии и гигиены, профилактика травматизма, коррекция осанки и телосложения.

Метапредметные

- самореализация, самоусовершенствование;
- самостоятельность, ответственность, активность, аккуратность;
- умение общаться со сверстниками взрослыми, взаимодействие в коллективе;
- умение применять полученные знания и умения в повседневной жизни.

Образовательные (предметные)

- знание основ легкой атлетики;
- знание основ физиологии и гигиены, профилактика травматизма, коррекция осанки и телосложения;
- знание основ судейства;
- умение выполнять общеразвивающие и специальные упражнения для бега и спортивной ходьбы;
- умение самостоятельно составлять простейшие комплексы упражнений;
- умение выполнять комплекс упражнений для правильной осанки, развития равновесия;
- умение выполнять нормативные требования по физической подготовке;
- умение управлять своими эмоциями в процессе учебно-тренировочных занятий и на соревнованиях;
- умение применять полученные знания и умения в повседневно

8. Оценочные материалы

Аттестация обучающихся проводится согласно Локального акта «Положение об аттестации обучающихся МУДО «Центр детского творчества»

Итоговый контроль осуществляется по окончании освоения программы в форме сдачи контрольных нормативов, проверки теоретических знаний.

Основными методами оценки обучающихся являются соревнования, которые проходят согласно календарному плану на весь учебные год. Оценка исчисляется в секундах, метрах, см. Основными измерительными материалами являются: секундомер, рулетка.

Таблица 2.

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| | Юноши | Девушки |
| Бег на короткие дистанции | | |
| Скоростные качества | Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 9,8 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 135 см) | Прыжок в длину с места (не менее 124 см) |
| | Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 30 прыжков) | Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 40 прыжков) |
| Бег на средние и длинные дистанции, Спортивная ходьба | | |
| Скоростные качества | Прыжок в длину с места (не менее 125 см) | Прыжок в длину с места (не менее 118 см) |
| | Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 25 прыжков) | Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 30 прыжков) |
| Выносливость | Челночный бег 3x10 м (не более 9,9 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 10,0 с) |
| Прыжки | | |
| Скоростные качества | Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 9,8 с) |

| | | |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 135 см) | Прыжок в длину с места (не менее 124 см) |
| | Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 30 прыжков) | Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 40 прыжков) |
| Метания | | |
| Скоростные качества | Челночный бег 3x10 м (не более 9,7 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 10,0 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места (не менее 122 см) |
| | Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 28 прыжков) | Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 35 прыжков) |
| Многоборье | | |
| Скоростные качества | Челночный бег 3x10 м (не более 9,7 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 10,0 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места (не менее 122 см) |
| | Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 28 прыжков) | Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 35 прыжков) |

9. Формы обучения, методы, приемы, педагогические технологии.

Таблица 3.

| Тема программы | Форма организаци и занятия | Методы и приемы | Дидактический материал, тех. оснащение | Форма подведени я итогов |
|--------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| Теоретические занятия | Групповая | Объяснитель но иллюстратив ный | Спортзал, гимнастическая скамейка | Опрос |
| Основные виды движений | Групповая | Репродуктивн ый, поточный и игровой метод занятий | Спортзал, гимнастические маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка | Самостоят ельная работа |
| Упражнения для развития физических качеств | Групповая, индивидуаль но- групповая | Репродуктивн ый, поточный и игровой метод занятий | Спортзал, гимнастические маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, мячи набивные 1 кг, скакалки, гимнастические обручи, резиновые мячи | Самостоят ельная работа |
| Дифференциаль ная двигательная активность | Групповая, индивидуаль но- групповая | Репродуктивн ый, поточный и игровой метод занятий | Спортзал, гимнастические маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, мячи набивные 1 кг, скакалки, гимнастические обручи, резиновые мячи, баскетбольные мячи | Самостоят ельная работа |
| Координационн ые способности | Групповая, индивидуаль но- групповая | Репродуктивн ый, поточный и игровой метод занятий | Спортзал, гимнастические маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, мячи набивные 1 кг, скакалки, гимнастические обручи, | Самостоят ельная работа |

| | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| | | | резиновые мячи, баскетбольные мячи | |
| Профилактические упражнения для опорно-двигательного аппарата | Групповая, индивидуально-групповая | Репродуктивный, | Спортзал, гимнастические маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическая палка | Самостоятельная работа |
| Подвижные игры и эстафеты с мячом | Групповая, | Репродуктивный, игровой метод занятий | Спортзал, фишки, мячи набивные, мячи волейбольные | Самостоятельная работа |
| Игровые задания с элементами спортивных игр, элементы спортивных игр | Групповая, | Репродуктивный, игровой, соревновательный | Спортзал, фишки, мячи набивные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные | Игры, участие в турнирах |
| Итоговое занятие, экспресс-тесты, контрольные нормативы, соревнования | Индивидуально групповая | Репродуктивный, соревновательный | Спортзал, фишки, секундомер, флажки, стадион | Выполнение экспресс-тестов, контрольных нормативов |

Педагогические технологии:

– здоровьесберегающие (направлены на максимальное укрепление здоровья обучающихся)

– лично- ориентированные (в центре внимания – личность,

стремящаяся к реализации своих возможностей и способная на ответственный выбор в различных жизненных ситуациях)

– коммуникативные (обучение на основе общения. Участники обучения:

- тренер – ребенок, ребенок – ребенок. Отношения между ними основаны на сотрудничестве и равноправии.

Методическое обеспечение программы

Таблица 4.

| <p style="text-align: center;">Название разделов и тем</p> | <p style="text-align: center;">Методические виды продукции: разработка игр, бесед, конкурсов</p> | <p style="text-align: center;">Рекомендации по проведению лабораторных и практических работ</p> | <p style="text-align: center;">Дидактический и лекционный материал</p> |
|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Теоретическая подготовка</p> | <p>Правила по технике безопасности, первичный инструктаж. Общая характеристика спортивной тренировки. Понятие о спортивной тренировке. Её цель, задачи, основное содержание. Правила соревнований. Основные правила легкой атлетики.</p> | <p>Знакомство с планом работы на год. Показ дидактических материалов.</p> | <p>Лекционный материал -Физическая культура – важное средство для укрепления здоровья.Понятие ФК - Личная и общественная гигиена. - Закаливание организма</p> |
| <p>Общая физическая подготовка.</p> | <p>Разминочные упражнения, беговые упражнения. Упражнения на тренажерах</p> | <p>Беговые упражнения; упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения для ног; упражнения для шеи и туловища; упражнения для</p> | <p>Лекционный материал - Легкая атлетика в школе -Программа « Легкая атлетика. - Игры для развития выносливости.</p> |

| | | | |
|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | <p>всех групп мышц;</p> <p>упражнения для развития силы;</p> <p>упражнения на развитие быстроты;</p> <p>упражнения на развитие гибкости</p> <p>др. качеств.</p> <p>Подвижные игры</p> | |
| <p>Специальная физическая подготовка</p> | <p>Показ дидактических материалов на тему «Легкая атлетика».</p> <p>Дополнительные домашние задания</p> | <p>Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести;</p> <p>упражнения для развития игровой ловкости;</p> <p>упражнения для развития быстроты, силовых качеств,</p> <p>упражнения для развития специальной выносливости</p> | <p>Лекционный материал</p> <p>- Базовые упражнения</p> <p>- Правила легкой атлетики.</p> |
| <p>Технико-тактическая подготовка</p> | <p>Видео с соревнований. Видео материал</p> | <p>Техника: бег спринтера, бег стайера.</p> <p>Тактика: бег на короткие и средние дистанции</p> | <p>Лекционный материал</p> <p>- Ведущие легкоатлеты мира</p> <p>-Мировые рекорды легкоатлетов</p> |
| <p>Контрольно</p> | <p>Контрольно –</p> | <p>Выполнение</p> | <p>Тесты и зачеты для</p> |

| | | | |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| переводные нормативы | зачетные тренировки, соревнования. | базовых упражнений. Проверка знаний теоретического материала. | проверки нормативных знаний. |
| Медицинский контроль | Заключение медицинского работника о состоянии здоровья на текущий год. | | Лекционный материал -Повторная лекция о закаливании организма - Здоровый образ жизни. - Повторная лекция о личной и общественной гигиене. |
| Соревнования | Памятка для обучающихся и родителей. | Участие в спортивных мероприятиях, соревнованиях. | Календарный план спортивно- массовых мероприятий. |

10. Материально техническое обеспечение

Таблица 5.

| № п/п | Наименование объектов и средств материально- технического обеспечения | Количество |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Библиотечный фонд (книгопечатная продукция) | |
| | Рабочая программа для СОГ « Легкая атлетика» | |
| | Учебная , научная, научно- популярна я литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению. | В составе библиотечного фонда. |
| | Методические издания по виду спорта « Легкая атлетика» для тренеров – преподавателей и учителей физической культуры. | Методические пособия и рекомендации. |
| | Федеральный закон « О физической культуре и спорте» | В составе библиотечного фонда. |
| | Демонстрационные учебные пособия | |
| | Плакаты методические | Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и специальным упражнениям. |
| | Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта, олимпийского движения. | |
| | Технические средства обучения | |
| | Компьютер | С возможностью выхода в Интернет |
| | Мультимедийный экран | |
| | Принтер | |

| Учебно – практическое оборудование | |
|-----------------------------------------------------------------|--|
| Стенка гимнастическая | |
| Перекладина гимнастическая (навесная) | |
| Скамейка гимнастическая жесткая | |
| Маты гимнастические | |
| Мяч набивной (1кг,3 кг) | |
| Мяч малый (теннисный) | |
| Скакалка гимнастическая | |
| Палка гимнастическая | |
| Обруч гимнастический | |
| Легкая атлетика | |
| Резиновый коврик для прыжков в длину с места | |
| Рулетка измерительная | |
| « Торпеда» для метания | |
| Мячи для метания (150 гр) | |
| Подвижные и спортивные игры | |
| Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой (центральные) | |
| Мячи баскетбольные | |
| Жилетки игровые | |
| Стойки волейбольные | |
| Сетка волейбольная | |
| Мячи волейбольные | |
| Табло перекидное | |
| Ворота для мини- футбола | |
| Сетка для ворот мини - футбола | |
| Мяч футбольный | |
| Насос для накачивания мячей | |
| Измерительные приборы | |

| | | |
|--|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| | Секундомер | |
| | Средства первой помощи | |
| | Аптечка медицинская | |
| | Спортивные сооружения | |
| | Спортивный зал | С раздевалками для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек |
| | Тренерская | Включает в себя рабочий стол, стулья, шкафы(полки). |
| | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | Включает в себя стеллажи. |
| | Стадион | |
| | Легкоатлетическая дорожка | |
| | Игровой поле для футбола | |
| | Площадка игровая баскетбольная | |
| | Площадка игровая волейбольная | |
| | Тренажерный городок | |

11. Список литературы

Основная:

1. Волков А.Е. /Легкая атлетика/ Поурочная программа для детско – юношеских спортивных школ и специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2011. – 279 с.
2. Ивочкин В.В., Ю.Г.Травин /Легкая атлетика (бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба)/ «Советский спорт» М.: 2014.-51 с.
3. Ильин И.С., В.П. Черкашин /Легкая атлетика М.: ТЦ Сфера, 2011.-57
4. Никитушкин В.Г., В.Б. Зеличенко /Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) / «Советский спорт» М.: 2011.-75 с.
5. Селуянов В.Н. /Подготовка бегуна на средние дистанции/ ТВТ Дивизион М.: 2012. – 127 с.

Дополнительная

6. Журнал « Физическая культура в школе» №7 2005 г. стр.73
Журнал « Физическая культура . Детский тренер» № 6 2007 г.стр.56
7. Лахов В.И., В.И.Коваль, В.Л.Сечкин. /Организация и судейство соревнований по легкой атлетике/ Учебно-методическое пособие. М.:.
8. Локтев С.А., Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
9. Никитушкин В.Г., В.Б. Зеличенко и др. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СЖЮШОР «Советский спорт» Москва, 2004
10. Селуянов В.Н. /Подготовка бегуна на средние дистанции/ ТВТ Дивизион
М.: 2007.

Интернет-ресурсы

Википедия / Лёгкая атлетика. — (<http://ru.wikipedia.org/>).

История развития лёгкой атлетики. — (<http://www.книга-спорт.рф>).

Лёгкая атлетика России. — (<http://www.rusathletics.com/>).

Федерация лёгкой атлетики Москвы. — (<http://mosathletics.ru/>).

Подвижные игры

Воробьи и вороны

Цель игры:

- развитие внимания (умения переключаться), быстроты реакции

Ход игры.

Играют 2 команды детей. Игроки одной – вороны, другой- воробьи. Группы выстраиваются в шеренгу, спиной друг к другу. Определяется , где у команды домик, куда можно спрятаться, чтобы не быть запятым. Ведущий выкрикивает название одной из команд, например,

« Вороны», а « Воробьи» убегают в свой домик, а вороны их ловят.

Если подан сигнал « Воробьи», тогда вороны убегают, а воробьи их ловят.

Ведущий может намеренно ошибаться , медленно выкрикивая название команды, например, «Валенки», или « Ворота». Число пойманных игроков подсчитывается.

Побеждает команда, поймавшая наибольшее количество противников.

Кто сильнее?

Цели игры:

- развитие ловкости, чувства равновесия, умения координировать движения;
- воспитание упорства, воли к победе, чувства партнера, дружелюбия;
- развитие мышечной силы.

Необходимые материалы. Две кегли.

Ход игры. Игроков разбивают попарно. На полу(площадке) чертят две параллельные линии на расстоянии четырех шагов друг от друга, в середине играющие — соревнующаяся пара— держатся за правые руки, стоя спиной друг другу, лицом к булавам, стоящим за чертой с той и другой стороны. По

команде каждый старается перетянуть «противника» на свою сторону и схватить булаву.

Авиасалон

Цель игры:

- воспитание навыков метания;
- развитие координации движений крупных и мелких мышечных групп;
- развитие ловкости, глазомера.

Ход игры.

Ведущий вместе с детьми делают из бумаги модели самолетов. После того как модели сделаны, дети становятся в единую линию и по команде ведущего бросают самолетик. Побеждает самолет, который улетит дальше всех.

Советы взрослым. Лучше, если у каждого из игроков будет по три попытки — тогда в зачет идет лучший результат. Если дети легко делают самолетик, предложите им сделать несколько моделей и разыграйте призы среди моделей своего класса. Предложите детям в следующей игре украсить свои модели самолетов.

Стоп-хлоп

Цель игры:

- развитие внимания (умения переключаться), быстроты реакции.

Необходимый материал. Скакалка.

Ход игры. Дети идут колонной друг за другом. На сигнал «Стоп» все останавливаются, на сигнал «Хлоп» — подпрыгивают, на сигнал «Раз» — поворачиваются кругом и идут в обратном направлении. Все три сигнала повторяются в ходьбе 5—8 раз. Тот, кто ошибается, выходит из игры. Когда остается всего 2—3 играющих, все снова становятся в круг. Игра продолжается.

К своим флажкам

Цель игры:

- развитие внимания (умения переключаться), быстроты реакции.

Необходимый материал. Флажки.

Ход игры. Играющие делятся на 3-4 группы. Группы становятся в кружки. В центре каждого кружка находится игрок с цветным флажком в вытянутой вверх руке. По первому сигналу тренера все обучающиеся, кроме игроков с флажками, разбегаются по залу. По второму сигналу разбежавшиеся игроки останавливаются, приседают, и закрывают глаза., а игроки с флажками по указанию тренера переходят на другие места. После слов тренера «к своим флажкам!» играющие открывают глаза и бегут к флажку своего цвета, с тем, чтобы первыми построиться в круг. Группа, построившаяся первой, выигрывает.

Прыгающие воробьишки

Цель игры:

- развитие внимания, быстроты реакции.

Ход игры. На полу чертится круг диаметром 4-6 м. Выбирается водящий – «кошка», которая приседает или встает в середине круга. Остальные играющие – «воробьи» – находятся вне круга.

По сигналу тренера «воробьи» начинают впрыгивать и выпрыгивать из него. «Кошка» старается поймать «воробья», не успевшего выпрыгнуть из круга. Пойманный приседает в центре круга. Можно сажать пойманных на скамеечку рядом с кругом.

Когда «кошка» поймает 3-4 воробья (по договоренности), выбирается новая «кошка» из непоиманных. Пойманные «кошкой» вновь становятся «воробьями», и вступают в игру. Игра начинается сначала. Побеждает тот, кого ни разу не поймали.

Правила игры:

1. «Кошка» может ловить «воробьев» только в круге.
2. «Воробьи» прыгают на одной или двух ногах. Тот, кто пробежал через

круг, считается пойманным и идет в центр круга к кошке.

3. Пойманным считается « воробей», которого « кошка» коснется рукой, когда он находится в круге хотя бы одной ногой.

Удочка или Рыболов

Цели игры:

- развитие внимания, быстроты реакции;
- укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней.

Необходимый материал. Скакалка(веревка), мешочек с песком

Ход игры. К одному концу веревки привязывается мешочек с песком. Дети становятся в круг. Тренер находится внутри круга, он держит в руках свободный конец веревки вращая ее, старается задеть мешочком кого-то из ребят. Играющие подпрыгивают, пропуская мешочек под ногами. Тот, кого мешочек заденет 2-3 раза(смотря по условию), выходит из игры. Вращать веревку нужно так, чтобы мешочек почти не отрывался от земли или скользил по полу.

Побеждает тот, кто ни разу не задел мешочек при подпрыгивании.

Косари

Цели игры:

- развитие мышц плечевого пояса;
- формирование правильного дыхания, чувства ритма.

Ход игры. Ведущий предлагает ребенку «покосить траву». Ребенок стоит, ноги на ширине плеч, руки опущены. Ведущий читает стихи и «косит», а ребенок со звуком «зу» переводит руки махом в сторону (влево — выдох, затем вперед, вправо — вдох):

Зу-зу. зу-зу,

Косим мы траву.

Зу-зу, зу-зу,

И косою взмахну.

Зу-зу, зу-зу,

Вместе быстро, очень быстро

Мы покосим всю траву.

Зу-зу, зу-зу.

Затем ведущий и ребенок встряхивают руки в расслабленном состоянии и повторяют игру 3-4 раза.

Окно

Цели игры:

- развитие внимания, быстроты реакции, координации движений;
- воспитание ловкости; смелости,

Необходимые материалы: скакалки.

Ход игры: Двое играющих стоят лицом друг к другу с натянутыми скакалками. Остальные по очереди перепрыгивают через первую скакалку и пробегают под второй. «Окно» делается то уже, то шире.

Поймай комара

Цели игры:

- развитие быстроты реакции, внимания;
- формирование правильной осанки;
- укрепление связочно-мышечного аппарата голени и стоп.

Необходимые материалы. Прут с привязанным на шнуре «комаром» из бумаги или ткани.

Ход игры. Игроки становятся в круг лицом к центру на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Ведущий находится в середине круга. В руках у него прут длиной 1-1,5 с привязанным на шнуре «комаром» из бумаги или ткани.

Ведущий кружит шнур с «комаром» немного выше голов играющих. Когда «комар» пролетает! над головой, игроки подпрыгивают, стараются поймать его обеими руками.

Прыжки по кочкам

Цели игры:

- развитие быстроты реакции, внимания;
- формирование правильной осанки;
- укрепление связочно-мышечного аппарата голени и стоп.

Ход игры. Играющие делятся на команды и стоят на старте. Против каждой команды на полу(земле) чертятся несколько кругов(кочек)диаметром 30-40 см., на расстоянии 40-50см один от другого. По сигналу ведущего первые участники обеих команд перепрыгивают с «кочки» на «кочку», стараясь не промахнуться , чтобы не попасть в « болото».Спрыгнув с последней «кочки», они бегом возвращаются и встают в конец своих колонн, на бегу хопнув по вытянутой руке вторые номера. Прыжки продолжают вторые игроки, затем третьи и т.д.

Побеждает команда, первой закончившая прыжки.

Мост через речку

Цели игры:

- укрепление мышц конечностей и туловища;
- развитие скорости и координации движений.

Ход игры.Сесть на пол,ноги вытянуть,опереться на ладони за туловищем.Прогибаясь вперед и вверх, подтянуть таз, опираясьна пятки и кисти рук (мостик). Вернуться, а исходное положение встать на четвереньки, пробежать 5 м. Снова встать на мостик и так до конца зала.

Мостик, мостик через речку

Стал мостом через реку,

Это я занял местечко.

Скоро речкой побегу.

Советы взрослым. Игра может стать командной, если будет 6-8 человек. Между командами можно провести соревнования на качество и скорость выполнения.

Хитрая лиса

Цели игры:

- развитие быстроты реакции, внимания;

Ход игры.

Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Вне круга очерчивается дом лисицы. Тренер предлагает играющим закрыть глаза. Дети закрывают глаза, а тренер обходит круг (за спинами детей) и дотрагивается до одного из играющих, который становится хитрой лисой. Затем тренер предлагает играющим открыть глаза и посмотреть, кто из них хитрая лиса - не выдаст ли она себя чем-нибудь. Играющие 3 раза спрашивают хором (с небольшими промежутками) «Хитрая лиса, ты где?». После трехкратного произнесения этих слов хитрая лиса быстро выходит в середину круга и подняв руку, отвечает: «Я здесь!». Все играющие разбегаются по залу, а «лиса» их ловит. Пойманного, того, ктр. Она коснулась рукой, «лиса» отводит к себе в дом. После того, как «лиса» поймала 2-3 детей, тренер говорит: «В круг!». Все играющие образуют круг, и игра возобновляется с новой «лисой».

Кто первый

Цели игры:

- развитие быстроты реакции, внимания;

Ход игры. На противоположных сторонах на расстоянии 15-20 м стоят команды по 5-6 человек. По сигналу ведущего они бегут навстречу друг другу. Задача – занять место, где стояла команда соперников. Побеждает группа, пришедшая раньше другой.

Переселение лягушек

Цели игры:

- укрепление мышц конечностей и туловища;
- развитие скорости и координации движений;
- развитие быстроты реакции, внимания.

Ход игры. Ведущий делит детей на 2 команды. Они располагаются шеренгами лицом к лицу на расстоянии 5-6 м. Играющие приседают на корточки и кладут руки на колени. По сигналу ведущего играющие обеих команд прыгают вперед, как лягушки, стараясь быстрее встать на линию, где находились соперники. Побеждает группа, участники которой быстрее выстроятся на противоположной стороне.

Волк во рву.

Цели игры:

- укрепление мышц конечностей и туловища;
- развитие скорости и координации движений;
- развитие быстроты реакции, внимания.

Ход игры. Посреди зала проводятся две параллельные линии на расстоянии 70-100 см одна от другой. Это « ров».

Выбираются двое водящих - « волки». Они находятся во рву, все остальные (козы)- на одной стороне площадки, за линией дома. На другой стороне линией отмечено пастбище. По сигналу «козы» бегут из дома на пастбище, перепрыгивая «ров». « Волки» не выходя из рва, стараются « осалить» побольше « коз». Осаленные отходят в сторону, их подсчитывают, после чего

они снова вступают в игру. Затем по сигналу « козы» вновь перебегают на другую сторону в дом, а волки ловят их. После 2-4 перебежек выбираются новые водящие. Игра повторяется.

Выигрывают те, кого ни разу не поймали, а также «волки», которые поймали больше « коз».

Охотники и утки

Цели игры:

- развитие скорости и координации движений;
- развитие быстроты реакции, внимания.

Ход игры.Играющие делятся на 2 команды-охотников и уток.На полу

(земле)чертят большой круг. « Утки» размещаются в кругу, охотники- за кругом. Охотники, перебрасывая большой мяч, стараются попасть им в «уток».

« Утки», в которых попали, выбывают из игры.Когда будут запятнаны все

« утки», команды меняются местами .

Эстафеты:

- 1 Бег с эстафетной палочкой
2. Бег « по – медвежьи»
3. « Ручеек».
4. « Скалолаз».
5. « Самолетик»
6. «Телепузики»
7. «Посадка овощей»
8. « Каракатица»
9. Прыжки в мешках
10. « Мяч- капитану»
11. Эстафета на меткость с мячом
12. « Тоннель».
13. Прыжки через скамейку.
14. Бег с двумя мячами.
15. Гонка мяча по полу.
16. Эстафета со скакалкой «Кто больше».
17. Эстафета с кеглями « Самый меткий».
18. « Кенгуру» - с мячом.
19. « Кто дальше прыгнет»(прыжки в длину по очереди, участвует вся команда).

20. « Самая дружная команда».(Приседания всей командой, когда играющие держат руки на плечах своих соседей, кто больше раз присядет)