

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА**

**«Утверждаю»**

**Директор МБУ ДО ДТТ**



**Денисова Б.В.**

**01.09.2025**



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ  
(объединение легкая атлетика)  
Срок реализации Программы 1 год.  
Возраст 8-12 лет**

**Составил:**

**Педагог дополнительного образования**

**Шнайдер А.И.**

**г.Городовиковск**

**2025г**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа по легкой атлетике для учащихся 8-12 лет.

Человечество на протяжении своего существования искало пути укрепления здоровья и продления активной жизни. С давних времен хорошо известен универсальный и абсолютно надежный способ укрепления здоровья и увеличения долголетия — физическая культура, способ, требующий не дорогостоящих лекарственных препаратов и технических приспособлений, а только воли и некоторых усилий над собой. Преодоление физической нагрузки приносит совершенно необычное чувство мышечной радости, ощущение свежести, бодрости, оздоровления. Оно становится необходимым, потому что победа над собственной инерцией, физической бездеятельностью или просто ленью всегда воспринимается как успех, обогащает жизнь и закаляет волю. Возможно, именно тренировка воли лежит в основе появления той жизненной и гражданской активности, которая возникает у людей, занимающихся физической культурой и спортом. В настоящее время по результатам медицинского обследования у большинства детей отмечается ярко выраженное нарушение осанки, отсутствие пластичности и культуры движений. Решить эту проблему в условиях дополнительного образования помогают занятия легкой атлетикой.

Эта программа создана для детей 8-12 лет на основе обобщения передового опыта работы тренеров – преподавателей, опираясь на теоретические основы физического воспитания и программу по легкой атлетике, включающую группы спортивно-оздоровительной, начальной подготовки 1-3 – го года. В программе нашли отражение построение учебно-тренировочного процесса в группах спортивно-оздоровительной, начальной подготовки, основные задачи на различных этапах годичного цикла тренировки, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств, методов контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки, рассчитанных на 34 недели.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста.

Настоящая программа по легкой атлетике предусматривает несколько этапов: этап спортивно-оздоровительной подготовки – весь период, этап начальной подготовки (НП) – 2 года, и реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта, а именно:

- непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;
- учёта интересов всех граждан при разработке в реализации всех программ развития физической культуры и спорта;
- признания самостоятельности всех физкультурно-спортивных объединений, равенства их прав на государственную поддержку;
- создание благоприятных условий финансирования физкультурно-спортивных объединений и организаций.

Цель программы: содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка через обучение легкой атлетике, привитие навыков здорового образа жизни детей и подростков, укрепление здоровья.

Задачи программы: на спортивно - оздоровительном этапе:

- укрепление здоровья;
- овладение основными навыками выполнения упражнений;
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиями.

На этапе спортивно-оздоровительной и начальной подготовки:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;

- овладение основами техники выполнения упражнений;
- разносторонняя физическая подготовленность;
- выявление задатков; и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;
- воспитание морально волевых и физических качеств, воспитание чувства коллективизма, товарищества и взаимоуважения.

**Образовательная программа разработана в соответствии с нормативнозаконодательными актами:**

Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 31.03.2015); - приказом Минспорта РФ от 15.11.2018 № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»; - приказом Минспорта РФ «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области ФКиС»; - приказом Министерством просвещения РФ от 09.11.2018 №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; - приказом Минспорта РФ «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

**Направленность образовательной программы** – на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

**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 внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, цель которой – заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны, в соответствии с государственными национальными проектами «Здоровье» и «Спорт».

**Отличительной особенностью** состоит в возможности методами физической культуры и спорта предоставить равные права в получении образовательных услуг категорией населения, не вовлечённой в физкультурную деятельность по легкой атлетике из-за возраста, ограниченного требованиями СанПиН (дети 8-12 лет).

Данная программа разработана с учётом принципов самоактуализации, индивидуализации, доступности и результативности.

Физическое воспитание обучающихся в общеобразовательном учреждении и учреждении дополнительного образования детей представляет собой единую систему, составными частями которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Проблема здорового образа жизни подрастающего поколения сегодня одна из актуальных задач государства и общества. В связи с этим, в данную программу включены спортивно-массовые мероприятия, спортивные соревнования и эстафеты, посвящённые данной теме, а также посещение спортивных мероприятий и соревнований, проводимые другими спортивными отделениями.

**Адресат программы** Легкую атлетику не зря называют «королевой спорта». По количеству разыгрываемых комплектов медалей, представительству стран-участниц всех континентов и числу зрителей, наблюдающих за соревнованиями на стотысячных стадионах, она не имеет себе равных. История легкой атлетики, как самостоятельного вида спорта, берет свое начало где-то в глубине тысячелетий. Для человека всегда было естественным бегать, прыгать и метать, защищаясь или добывая себе пищу. Еще много веков до нашей эры народы Южной Америки, Африки и Азии проводили специальные соревнования в прыжках и беге. Однако, подлинный расцвет легкой атлетики, как вида спорта, наступил в Древней Греции. Именно там тренировку и состязания в беге, прыжках и метании называли легкой атлетикой. Этот

замечательный вид спорта дает возможность человеку проявить самые разные качества: быстроту, выносливость, гибкость, силу, ловкость. Практически любому мальчишке или девочке можно подобрать вид легкой атлетики, подходящий для него по анатомо-физиологическим способностям. Если вы ростом наголову выше своих сверстников, вы почти точно годитесь для прыжков в высоту или метаний. Для толкания ядра нужно могучее телосложение, а сухому, поджарому, и выносливому можно порекомендовать бег на длинные дистанции. Быстрые и ловкие наверняка добьются успеха в спринте, прыжках в длину и барьерном беге, а сильные и координированные - в метании копья и диска. Но хорошее телосложение или выдающиеся физиологические особенности организма еще не сделают из вас чемпионов. Это лишь благоприятные предпосылки, задатки. Успех придет после многих лет напряженного труда. И, конечно, необходимы хорошие условия для занятий и опытные квалификационные тренеры. Легкая атлетика - один из самых массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетические многоборья - десятиборья, пятиборье и др. В современной спортивной классификации насчитывается свыше 60 разновидностей легкоатлетических упражнений. В программе современных Олимпийских игр легкая атлетика представлена 24 номерами для мужчин и 14 - для женщин. Легкоатлетические соревнования входят в программу крупнейших континентальных спортивных состязаний: чемпионатов Европы, Африканских, Азиатских, Балканских, Британских, Панамериканских игр и др. Легкая атлетика объединяет большинство общедоступных упражнений, которые с малых лет сопровождают человека в повседневной жизни, и потому является одним из наиболее массовых видов спорта. К тому же, легкоатлетические упражнения составляют основу государственных тестов и нормативов для оценки физической подготовки населения России, начиная с дошкольников и заканчивая лицами зрелого возраста. Занятия легкой атлетикой имеют оздоровительное значение: положительно влияют на развитие всех органов и систем человеческого организма (например, прыжки и метания крепят мышцы, опорно-двигательный аппарат). Таким образом, с помощью легкоатлетических упражнений, при условии их регулярности, полностью решается задание гармоничного физического развития школьников всех возрастных групп. Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь за ее помощью развиваются физические качества: выносливость, сила, гибкость, скорость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности, в трудовой деятельности.

**Объем программы составляет 216 часов**

**Форма обучения очная**

**Виды занятий** проведение лекций, мастер-классы, просмотр документальных и патриотических фильмов.

**Срок освоения программы 1-3 года**

**Режим занятий** в спортивно-оздоровительные группы (СОГ) по легкой атлетике для учащихся 8-17 лет зачисляются дети соответствующего возраста, желающие заниматься легкой атлетикой независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний. Занятия проводятся 3 раза в неделю. Зачисление учащихся в группы производится в течение всего учебного года.

#### **Цель дополнительной образовательной программы:**

- Повышение мотивации учащихся к здоровому образу жизни, популяризация ценностей физической культуры и спорта.
- Создание условий для развития физических качеств и способностей, укрепления здоровья и формирования у воспитанников потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту.
- Создание и укрепление детского коллектива для дальнейших занятий.

#### **Задачи:**

**Обучающие:**

- Освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни.

- Обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой.
- Обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, 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, 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;
- Воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;
- Воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

Все эти меры в целом будут способствовать формированию у детей гражданско-патриотического мировоззрения и активной жизненной позиции.

**Режим тренировочной работы и требования по физической подготовке**

Год обучения	Миним. возраст для зачисления	Максим. количество учебных часов в неделю	Требования для зачисления	Требования на конец учебного года
1-3	8-12 лет	6	Медицинский допуск	Выполнение нормативов по ОФП

Занятия проводятся 3 раза в неделю. Продолжительность одного занятия не должна превышать 2-х академических часов;

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

Занятия рекомендуется проводить в группах с учётом возраста, уровня физической подготовленности, строго дозируя нагрузку.

**Основные формы занятий:**

- Групповые теоретические и практические занятия;
- Занятия по индивидуальным планам и домашние задания;
- Участие в спортивных, спортивно-массовых и культурно-массовых мероприятиях, а также посещение таких мероприятий более высокого уровня;
- Просмотр видеоматериалов;
- Проведение праздников, нетрадиционных массовых мероприятий, игр, дней Здоровья;
- Проведение экскурсий и туристических походов выходного дня;
- Педагогический контроль подготовленности.
- Сдача контрольных нормативов

В течение всего обучения учащимся дополнительно рекомендуется проведение самостоятельных занятий дома, предлагается методический материал для выбора заданий.

**Ожидаемые результаты:**

- Оздоровление, физическое и психическое развитие учащихся.
- Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию; приобретение жизненно важных двигательных навыков и умений.

- Закалка, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внутренней и внешней среды: развитие компенсаторных функций организма, снижение уровня заболеваемости учащихся.
- Умение применять полученные знания о физической культуре и спорте в формировании здорового образа жизни и в самостоятельных занятиях.
- Комплектование групп начальной подготовки по легкой атлетике.

**В результате освоения содержания программного материала обучающиеся будут:**

*Знать и иметь представление: 8-12 лет.*

- О физической подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- О физической нагрузке и способах её регулирования;
- О причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма.
- Знать простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике;
- Знать правила подвижных игр.

*Уметь:*

- Вести дневник самонаблюдения;
- Играть в различные подвижные игры.
- Выполнять игровые действия в мини-футболе и баскетболе, играть по упрощённым правилам.
- Оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах и потёртостях.
- Выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения

*Демонстрировать:*

Физические упражнения	Мальчики	Девочки				
			5	4	3	
Бег 30 метров с высокого старта, сек.	6,0	6,2	6,6	6,4	6,6	7,0
Челночный бег 3x10метров, сек.	зачет	зачет				
Прыжок в длину с места, см.	140	120	100	140	120	90
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки на опоре 50 см.), количество раз	9	7	5	5	4	3
Бег 500 метров	зачет	зачет				

*Знать/ понимать: 8-12 лет*

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

- Способы закаливания организма;

*Уметь:*

- Выполнять гимнастические, легкоатлетические упражнения технические действия в спортивных играх (футболе и баскетболе);
- Осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;

*Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:*

- Проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- Включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг

*Демонстрировать:*

Физические упражнения	Мальчики	Девочки				
5	4	3	5	4	3	
Бег 30 метров с высокого старта, сек.	5,8	6,0	6,4	6,0	6,2	6,6
Челночный бег 3х10метров, сек.	зачет	зачет				
Прыжок в длину с места, см.	155	140	110	154	140	100
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки на опоре 50 см.), количество раз	14	10	6	8	6	4
Бег 500 метров	зачет	зачет				

## II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план рассчитан на 34 недели

### ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК\*

*распределения учебного материала в учебном году.*

№ п/п	Содержание материала	Все го	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1.	Кол-во учебных уроков	138	13	13	13	13	13	13	13	13	13
2.	Общая физическая подготовка:	260	22	25	25	25	25	25	25	25	23
Средствами легкой атлетики.	94	13	15	7	4	4	6	7	10	10	10
Средствами гимнастики с основами акробатики.	46	3	4	8	10	6	4	3	3	2	2
Средствами подвижных игр	49	6	6	5	4	5	5	4	4	4	4
Средствами баскетбола.	30							6	8	7	9
Средства	41			5	7	10	10	5			

ми футбола.											
3.	Теоретическая подготовка**	12	2	1	1	1	1	1	1	1	1
4.	Контрольные испытания	4	2	-	-	-	-	-	-	-	2
5.	Участие в соревнованиях***	-	+	-	+	+	-	+	-	+	-
6.	Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7.	Медицинское обследование	справка								-	-
8.	Кол-во учебных часов за год	144	26	26	26	26	26	26	26	26	26

Учебно-тренировочные занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа, 6 часов в неделю.

\* Распределение учебной нагрузки в учебном году по разделам учебной программы рекомендуется планировать с учетом погодных условий и календаря соревнований. Средства легкой атлетики, подвижных игр и элементы гимнастики рекомендуется использовать в течение всего учебного года. А элементы спортивных игр и акробатики преимущественно в холодное время года, когда тренировочные занятия проводятся в помещении.

\*\* Теоретические сведения сообщаются в течение 5-7 минут перед практическими занятиями или непосредственно в процессе их проведения. В сентябре и январе проводится общий инструктаж учащихся по технике безопасности с обязательной записью о проведении инструктажа в журнале учета тренировочных занятий.

### III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

#### **Теоретическая подготовка:**

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечнососудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

Влияние физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Изменение роста, веса и силы мышц.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.

Контроль над правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.

Названия и правила подвижных и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

#### **Практическая часть:**

##### **Раздел: ОФП**

##### **1. Лёгкая атлетика.**

###### **Теоретические знания:**

- Правила поведения и меры безопасности на занятиях легкой атлетикой.
- Простейшие упражнения на освоение техники.
- Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий легкой атлетикой.
- Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.
- Простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике.

###### **Практические умения:**

###### *1.1. Ходьба и бег, кроссовая подготовка.*

- Закрепление навыка правильной осанки.
- Закрепление навыка правильного положения головы, туловища, постановки стоп и движений ног и рук в медленном беге.
- Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах.
- Ходьба и бег с различными положениями и движениями рук, туловища и головы.
- Ходьба и бег с изменением темпа, направления движения, быстрым и точным реагированием на сигналы, овладением пространственных и временных ориентиров.
- Ходьба и бег в различных формах коллективного передвижения.
- Ходьба и бег с изменением уклона рельефа местности, преодолением различных препятствий.
- Ходьба в чередовании с бегом и регулированием физиологической нагрузки по интенсивности и продолжительности на дистанции, соответствующей возрасту.
- Обучение основам техники легкоатлетических упражнений.
- Специальные беговые легкоатлетические упражнения.
- Обучение технике высокого старта

###### *1.2. Прыжки.*

- Пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Спрыгивания и разнообразные прыжки в глубину.
- Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом.
- Перепрыгивания с предмета на предмет через горизонтальные и вертикальные препятствия с места и с разбега.
- Прыжки с поворотом вокруг вертикальной оси, прыжки с движениями рук и ног в полёте, с ловлей и бросанием мячей.

- 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.

### 1.3. Метание и ловля

- Подбрасывание и перепрыгивание мячей: различного веса и размера, изменяя исходные положения, а также способы бросков и ловли.
- Упражнения в жонглировании мячами.
- Метание мяча с разных дистанций и исходных положений в горизонтальную и вертикальную цели удобной и неудобной рукой.
- Метание малого мяча способом «из-за спины» через плечо с трех шагов разбега; с пяти; с семи.

### 1.4. Упражнения на развитие физических качеств:

#### 9 лет:

##### Выносливость:

- Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500м.
- Чередование ходьбы и бега до 1000м.
- *Быстрота:*
- Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, «челночный бег» (3x10м).
- *Скоростно-силовые способности:*
- Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 8-10м..
- Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (15-20 см) на дистанции 8-10 м.

#### 10 лет:

##### 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).

##### Выносливость:

- Равномерный бег до 1,5 км в режиме умеренной интенсивности.
- Равномерный бег, чередующийся с ходьбой до 1,5 км.
- Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с равномерным бегом в режиме большой интенсивности до 200м.

##### Быстрота:

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

## 2. Гимнастика с элементами акробатики:

### Теоретические знания:

- Правила поведения и меры безопасности на занятиях.
- Простейшие упражнения на освоение техники.
- Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий гимнастикой.
- Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.

### Практические умения:

#### 1.1. 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.
- Лазание в различных направлениях в смешанных и простых висах на гимнастической стенке.
- 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.

### 9-10 лет:

#### *Упражнения на развитие гибкости:*

- Ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахов ногами;
- Наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах.
- Выпады и полушпагаты на месте.
- «Выкруты» со скакалкой.

#### *Упражнения на развитие ловкости и координации:*

- Произвольное преодоление простых препятствий.
- Передвижения с резко изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе.
- Ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями, воспроизведение заданной игровой позы по заданию.
- Упражнения на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление в стойках на ногах для рук, головы, туловища, в седах и положениях лёжа.
- Жонглирование малыми предметами.

#### *Упражнения на формирование осанки:*

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

#### *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.

### 9 лет:

#### *Упражнения для развития гибкости:*

- Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях.
- Полушпагат и широкие стойки на ногах.

#### *Упражнения на развитие ловкости и координации:*

- 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 переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие.

- Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; «выключение» и «включение» звеньев, полное расслабление всех мышц.

*Упражнения на формирование осанки:*

- Комплексы корригирующих упражнений; на контроль ощущений в постановке головы, плеч, позвоночного столба.
- Передвижения с заданной осанкой; ходьба под музыкальное сопровождение, танцевальные движения.

*Упражнения на развитие силовых способностей:*

- Лазание по гимнастической стенке ( комплексы упражнений с различной направленностью передвижений); по наклонной гимнастической скамейке ( в упоре на коленях и в упоре присев).
- Перелезания через препятствия с опорой на руки.
- Подтягивание в висе лёжа;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с опорой на гимнастическую скамейку.
- Комплексы упражнений с гантелями (малыми), набивными мячами (до 1 кг).
- Прыжковые упражнения; многоскоки; прыжки с продвижением поочерёдно на правой и левой; прыжки вверх и вперёд толчком одной и двумя о гимнастический мостик.

### **3. Подвижные игры.**

Преподаватель выбирает самостоятельно:

- Индивидуальные, парные, коллективные игры.
- Игры с использованием гимнастических, легкоатлетических (бег, прыжки, метания) видов движений.
- Подготовительные игры к баскетболу, футболу и другие.
- Эстафеты.

*1.1. Примерный перечень подвижных игр для 8-12 лет:*

«Чья команда быстрее соберётся?», «Ровным кругом (затейники)», «Медведь и пчёлы», «У медведя во бору», «Ловишки», «Хитрая лиса», «Лягушки и цапля», «Море волнуется», «Сделай фигуру», «Сторож», «Ловишка, бери ленту», «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).

*1.2. Примерный перечень подвижных игр для 9 лет:*

«Охотник (и) 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», «Космонавты», «Биты», «Не оставайся на полу» (земле), «Кого назвали, тот ловит мяч», «Пожарные», «Кегли», «Колпак и налочка», «Караси и щука», «Камешки», «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» (ударить мяч о стенку и ловить его), «Попади мячом в кольцо» (с расстояния 2-3 м), «Перепрыгнули ручеёк» (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).

**Методическое обеспечение дополнительной программы по легкой атлетике для учащихся 8-12 лет.**

№ п/п	Разделы, темы	Формы занятий	Методы	Дидактический материал, ТСО	Форма подведения итогов
	<p><b>Теоретическая подготовка:</b> Техника безопасности и правила поведения на стадионе и в спортивном зале, на учебных занятиях. Здоровье и развитие человека. Строение тела человека. Работа органов дыхания и сердечнососудистой системы. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц, изменение веса, роста и силы мышц.</p>	Беседа	Словесный, демонстрационный	Памятки	Опрос
	<p><b>Общая физическая подготовка (ОФП):</b> <b>1. Лёгка атлетика.</b> Закрепление навыка и совершенствование техники бега, прыжков, метания мяча. Преодоление полосы препятствий.</p>	Практическое занятие.	Словесный, наглядный, упражнения	Школьный стадион, теннисные мячи, свисток, секундомер	Практические занятия. Наблюдение. Оценки. Объяснение ошибок, упражнения для исправления.
	<p><b>2. Гимнастика с основами акробатики.</b> Различные висы, упоры, перелазание через препятствия, опорные прыжки, элементы акробатических</p>	Практическое занятие.	Словесный, наглядный, упражнения	Гимнастические скамейки, маты, бревно, шведская стенка, скакалки, канат,	Практические занятия. Наблюдение. Оценки. Объяснение ошибок, упражнения для исправления.

	упражнений. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.			переклад ина, гимнасти ческий конь и козёл.	
	<b>3. Подвижные игры, эстафеты, соревнования.</b>	Игра	Соревновательный	Мячи, кегли, обручи, свисток, гимнасти ческие палки, барьеры.	Наблюдение, оценки
	<b>4 Баскетбол: Обучение приёмам техники. Броски и ловля мяча. Стойки и перемещения. Передачи, броски одной и двумя руками, финты (в парах и индивидуально).</b>	Практическое занятие. Тренировка.	Словесный, наглядный, упражнения, тренировка.	Спортивн ый зал, баскетбол ьные щиты, мячи, свисток, секундом ер	Практически е занятия. Наблюдение Оценки. Объяснение ошибок, упражнения для исправления.
	<b>5. Футбол: Элементы футбольной техники. Передвижения игроков по площадке. Удары по мячу. Остановка мяча ногой. Ведение мяча ногой.</b>	Практическое занятие, тренировка.	Словесный, наглядный, упражнения, тренировка.	Спортивн ый зал, школьны й стадион, футбольн ое поле, мячи, свисток, секундом ер	Практически е занятия. Наблюдение. Объяснение ошибок, упражнения для исправления.
	<b>Контрольные нормативы по ОФП</b>	Соревнование, Зачёт.	Соревновани, индивидуальный зачёт.	Спортивн ый зал, стадион, свисток, секундом ер, мячи для метания, переклад ина, линейка.	Наблюдение, оценки, протокол.

#### **Медицинский контроль.**

Ребёнок зачисляется в группу при наличии справки-допуска от врача-педиатра.

Медицинский контроль осуществляется медицинским работником школы, так как занятия проходят на базах ОУ, а также контролируется медицинским работником.

#### **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 в спортивно-оздоровительных группах 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 спортом, на получение достойного места в жизни.

Специфика воспитательной работы в спортивно-оздоровительных группах состоит в том, что весь процесс воспитания строится на тесном сотрудничестве тренера-преподавателя, классного руководителя в школе и родителей.

На протяжении всей работы они формируют у своих воспитанников чувство патриотизма и такие нравственные качества, как честность, доброжелательность, толерантность, упорство и дисциплинированность, чувство прекрасного, аккуратность и трудолюбие.

*Основными формами совместной воспитательной работы являются:*

- Чествование победителей соревнований и именинников;
- Родительские собрания с участием тренеров-преподавателей и руководителей МКУ ДО ДДТ
- Тематические беседы;
- Регулярное подведение итогов спортивной деятельности по группам.

*Воспитательные средства:*

- Личный пример тренера-преподавателя (дисциплинированность, трудолюбие, объективность, здоровый образ жизни, справедливость) и его педагогическое мастерство;
- Высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; наставническая и шефская работа старших учащихся с младшими;
- Дружный коллектив;
- Система морального стимулирования.

### **ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

<b>Задачи</b>	<b>Виды и формы деятельности</b>
Организация воспитательной работы в группе	Создание спортивного коллектива. Определение целей, задач, методов и средств воспитательной работы.
<b>Организационная работа</b>	
	Набор и комплектование учебных групп. Оформление соответствующей документации. Проведение собраний в группе
<b>Работа с родителями</b>	
Привлечение родителей к воспитательному процессу	Проведение родительских собраний по темам: - организация тренировочного процесса; - посещаемость тренировочных занятий, дисциплина учащихся.
<b>Культурно-массовая работа</b>	Посещение спортивных мероприятий, проводимых в МКУ ДО ДДТ.

### **Педагогический контроль подготовленности. Основы самоконтроля.**

В процессе занятий каждый тренер-преподаватель должен систематически осуществлять педагогический контроль подготовленности занимающихся. Одним из основных методов такого контроля является наблюдение. Систематические наблюдения позволяют создать целостное представление как о группе в целом, так и о каждом занимающемся. Наблюдение позволяет преподавателям оценить способности и возможности каждого занимающегося, определить пути обучения и воспитания с учётом особенностей индивидуального развития

того или иного ученика. В первую очередь на каждом занятии необходимо осуществлять педагогический контроль за переносимостью учащимися физической нагрузки по внешним признакам утомления.

Например, только по цвету лица, мимике, дыханию и т. д. можно сделать вывод о степени утомления и внести необходимые коррективы в занятия.

#### **Метод опроса**

даёт преподавателям, ведущим занятия, хорошую возможность получить информацию непосредственно от самих учащихся – до, во время и после занятий: о самочувствии (боли в мышцах, в области сердца, в правом подреберье, особенно при беге, головные боли, головокружение и прочее), о настроении (желание или нежелание заниматься).

### **Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.**

На обучение по дополнительной предпрофессиональной программе принимаются все желающие дети и подростки при отсутствии медицинских противопоказаний для занятий спортом, наличии вакантных мест и успешно сдавших контрольные нормативы для зачисления на уровень образовательной программы. Промежуточная и итоговая аттестации проводятся в целях определения: – качества реализуемой дополнительной предпрофессиональной программы; – качества теоретической и практической подготовленности обучающихся; – уровня знаний, умений и навыков, сформированных у обучающихся на определенном уровне и годе освоения программы. Перевод обучающихся на следующий год обучения производится приказом по учреждению, в соответствии с решением педагогического совета, на основании протокола выполнения контрольных нормативных показателей по виду спорта. Учащиеся, не выполнившие контрольные нормативы, на следующий год/уровень обучения не переводятся. Такие обучающиеся могут решением педагогического совета повторно пройти обучение на данном этапе подготовки или перейти на обучение по общеразвивающим программам. Проведение аттестации предполагается в течение 2-3 тренировочных занятий. На первом осуществляется контроль имеющегося у воспитанников уровня физической подготовленности. На последующем (последующих) занятиях реализуется программа контроля специальной подготовленности обучающихся. Все контрольные двигательные задания выполняются воспитанниками после 20-30- минутной разминки, в соответствующей спортивной экипировке. Двигательные способности оцениваются в следующей последовательности: – скоростные; – скоростно-силовые; – координационные; – к гибкости; – силовые; – к общей выносливости. Тесты, связанные с преодолением коротких дистанций, прыжками в длину с места, броском набивного мяча на дальность, челночным бегом и наклоном туловища вперед, стоя, могут выполняться каждым воспитанником до трех раз на отдельном занятии с интервалом отдыха между попытками, достаточным для полного восстановления. Двигательные задания, отражающие степень развития силовых способностей и общей выносливости, выполняются обучающимися не более одного раза в течение тренировочного занятия. Интервалы отдыха между двигательными заданиями различной направленности должны быть достаточными для демонстрации максимального результата. Скоростные и координационные задания могут выполняться парами, воспитанниками примерно одинакового уровня подготовленности. Тесты, характеризующие общую выносливость, могут выполняться одновременно 98 группой воспитанников, численностью до 10 человек. Контроль специальной подготовленности обучающихся осуществляется в последовательности: – ведение мяча; – передачи и ловля мяча; – броски мяча. На выполнение каждого тестового задания предоставляется две контрольные попытки. Регистрируется лучший результат. Промежуточная аттестация (экзамен) - проводится ежегодно в конце учебного года – апрель/май. Промежуточное тестирование принимает комиссия, сформированная и утвержденная приказом директора учреждения, в соответствии с предварительно разработанным и утвержденным расписанием. В составе комиссии могут быть: директор, заместитель директора по УВР (или руководитель филиала), старшие тренеры отделений, методисты, педагоги-организаторы, педагог-психолог. Результаты тестирования вносятся в протоколы. По итогам промежуточного экзамена принимается решение о

перевод/отчисления учащегося. Решение принимается на педагогическом совете школы. Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам завершения освоения образовательной программы, в соответствии с учебным планом в конце учебного года – апрель/май: ✓ Базовый уровень – по окончании 6 года обучения; ✓ Углубленный уровень - по окончании 2 (3,4) года обучения. Итоговая аттестация воспитанников проводится после полной реализации данной программы. Контрольно-переводные экзамены принимает комиссия, сформированная и утвержденная приказом директора учреждения, в соответствии с предварительно разработанным и утвержденным расписанием. В составе комиссии могут быть: директор, заместитель директора по УВР (или руководитель филиала), старшие тренеры отделений, методисты, педагоги-организаторы, педагог-психолог. Результаты тестирования вносятся в протоколы. По итогам экзамена принимается решение об освоении учащимся образовательной программы. Решение принимается на педагогическом совете школы. Итоговая аттестация воспитанников, помимо тестирования уровня физической и специальной подготовленности воспитанников, включает контроль специальных знаний и умений.

#### **ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Нормативные документы 1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г. 2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»; 36 3. Приказ Министерства спорта РФ 2019 год №187 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» 4. Приказ Министерства спорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» 5. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

#### **Список литературы:**

1. Детская легкая атлетика. Программа международной ассоциации легкоатлетических федераций.- М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002.
2. Информация о противопоказаниях к занятиям физкультурой и целесообразном возрасте начала занятий отдельными видами спорта: нормативная консультация // Практика административной работы в школе. – 2005.-№8.-С.28.
3. 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.:
4. Учетно-отчетная документация по организации и проведению спортивных соревнований. // Практика административной работы в школе.-2005.-№8.- С.29.
7. Борковский А. С. Комплексы гимнастических упражнений для начальной школы., Минск, «Народная Асвета», 1998 г.
8. Воротилкина И. Физкультурно-познавательные технологии в начальной школе (здоровьесберегающий аспект) // ФИЗКУЛЬТУРА №2.- с 39.
9. Геллер Е. М. На старт вызывает Спортландия.- Мн.: Польша, 1988.-176с.
11. Железняк Н. Ч. Физкультура для старших дошкольников: играем, тренируемся, развиваемся: пособие для педагогов и руководителей учреждений, обеспечивающих получение дошк. образования. Мозырь: «Белый Ветер», 2018 г.
12. Зотов О. А. О реализации государственной политики в области физической культуры и детско-юношеского спорта в гг., исходя из уставных целей и задач Объединения «Юность России» // Педагогическая мастерская. -2018.-№6.-С.33.
13. Езушина Е. В. Уроки здоровья: программа, уроки здоровья, Волгоград, 2016 г.
14. Ерёмченко И. Профилактика вредных привычек., Москва. Глобус, 2017 г.