

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования детско- юношеская спортивная школа
Нижнеломовского района

Принято
Решением педагогического совета
Протокол № 8 от «21» 08 2023г

Утверждаю

Директор МБУ ДО ДЮСШ



А.Ю. Попов

2023г

Дополнительная
общеразвивающая программа
физкультурно- спортивной направленности
«Лёгкая атлетика в детском саду с. Кривошеевка»

Составитель:
Тренер- преподаватель
Курлякина Ю.Е.

Срок освоения 1 год

г. Нижний Ломов

2023 год

**Информационная карта
к дополнительной общеобразовательной программе**

1	Наименование образовательной организации, в которой реализуется дополнительная общеобразовательная программа	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа Нижнеломовского района
2	Адрес учреждения	442150, г. Нижний Ломов, ул. Московская, 78 Тел./факс 8 841 54 4-23-86, e-mail: sportschool.n-lomov@yandex.ru
3	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика»
4	Возраст детей, на которых рассчитана образовательная программа	5-6 лет
5	Срок реализации программы	1 год
6	Количество детских объединений, занимающихся по программе	Филиал МБДОУ детского сада №2 г. Нижний Ломов в с. Кривошеевка – 1 группа
7	Сведения об авторах (ФИО, год рождения, домашний адрес, телефон, уровень квалификации, должность автора образовательной программы)	Курлыкина Юлия Евгеньевна, Тренер-преподаватель без категории, образование высшее (Пензенский государственный университет, 2011г.) г.Нижний Ломов, ул. Рабочая, д.9, кв. 1; дата рождения – 25.12.1989г.
8	Характеристика программы:	
	- по типовому признаку	Авторская
	- по основной направленности	Физкультурно-спортивная
	- по уровню освоения	Ознакомительный
	по образовательным областям	Легкая атлетика
	по целевым установкам	Спортивно-оздоровительная
	по формам организации содержания	Однопрофильная
9	сведения об эффективности программы	Эффективность программы оценивается автором с точки зрения: – развития устойчивой потребности у учащихся к систематическим занятиям по легкой атлетике; – изменения отношения учащихся к своему здоровью, формирование мотивации на здоровый образ жизни; – профилактика заболеваний опорно-двигательной системы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Лёгкая атлетика» рассчитана на обучение правильным двигательным навыкам ходьбы, бега, прыжков, элементов гимнастики, преодоления препятствий, необходимых ребенку в повседневной жизни и затрагивает возраст 5-6 лет в тренировочных группах. Программа максимально приближена к Федеральному стандарту по виду спорта легкая атлетика, учитывая при этом материально-технические и иные возможности МБУ ДО ДЮСШ Нижнеломовского района

Программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами: Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ,

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

- Приказа Мин спорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 14 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»

- Приказ Мин просвещения РФ от 09.11.2019 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Письмо Мин спорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ»

- «Концепцией развития дополнительного образования детей»
(Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);

Актуальность программы. Физическое воспитание детей и подростков является одним из приоритетных направлений в образовании и воспитании, что отражено в Стратегии развития страны на 2018 – 2024 годы, Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, Концепции развития дополнительного образования и т.д.

Одними из главных условий развития Российской Федерации в Стратегии развития страны признаны здоровье и образование граждан, особое внимание уделено спорту и ответственному отношению к своему здоровью.

Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, а также различные виды метания. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей.

Благодаря занятиям легкой атлетикой ребенок совершенствует двигательные навыки ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий и т.д., необходимых ему в повседневной жизни. Развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость, точность и красоту движений, реализует двигательный потенциал.

Программа представляет собой стройную гибкую систему, которая позволит научить ребенка чувствовать свое тело и владеть им, получая от этого удовольствие и радость.

Занятия спортом дисциплинируют, формируют чувство коллективизма, волю, целеустремленность.

Данная программа является актуальной и востребованной для детей и их родителей, поскольку занятия легкой атлетикой являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразие дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, метания, и вовлекающего детей в соревновательную деятельность. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса ребенка.

Таким образом, актуальность данной программы объясняется государственным и социальным заказом и состоит в обеспечении двигательной активности дошкольников, укреплении их здоровья, достижения физического и психологического комфорта.

Педагогическая целесообразность представленной программы заключается в том, что образовательный процесс адаптирован к индивидуальным особенностям каждого учащегося, предполагает максимальное раскрытие потенциала и создание комфортных условий для развития каждого дошкольника (все занятия проходят в игровой форме, подбирается темп выполнения упражнений).

Особенности программы и ее новизна. Программа позволяет работать с учащимися без специального отбора.

Использование на занятиях игр-эстафет и командных игр производит большой положительный эффект. Данные игры характеризуются совместной деятельностью команд, направленной на достижение общих целей, подчинением личных интересов интересам своей команды, а также, тем, что от действий каждого игрока зависит победа всей команды. Вследствие этого, дети учатся согласовывать свои действия с действиями своих товарищей,

адекватно реагировать на свои победы и победы своих соперников.

В основе составления программы лежат общедидактические принципы и ведущие положения дошкольной педагогики, психологии, теории и методики физического воспитания и развития построения воспитательно-образовательного процесса.

Программа основана на следующих **педагогических принципах**:

- Принцип систематичности – суть принципа раскрывается в чередовании нагрузки и отдыха.
- Принцип индивидуальности – предполагает учет индивидуальных особенностей каждого ребенка.
- Принцип развивающей направленности – при обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития», т.е. предлагаемые упражнения направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а опережает его.
- Принцип воспитывающей направленности – в процессе которого решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств).
- Принцип оздоровительной направленности – специфический принцип физического воспитания – предполагает укрепление здоровья средствами физических упражнений, физические нагрузки должны быть адекватны возрасту и уровню физического развития и здоровья детей, сочетать двигательную активность с общедоступными закаливающими процедурами, включая в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики.
- Принцип сознательности – основополагающий принцип обучения движениям. Он направлен на понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.
- Принцип наглядности - заключается в создании у ребенка при помощи различных органов чувств представления о движении.
- Принцип доступности – предусматривает обучение с учетом возрастных,

половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Одним из основных различий, является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение надо вести в несколько замедленном действии.

Новизна дополнительной образовательной программы состоит в том, что она ориентирована на дошкольников с разной степенью физической подготовленности и все занятия проходят в игровой форме, что адаптировано для дошкольников.

На начальном этапе с помощью комплекса специальных упражнений педагог выявляет физические показатели учащихся. Затем, с учетом индивидуальных особенностей физического развития детей, назначает дополнительные задания для корректировки недостаточно развитых групп мышц, что позволяет в итоге достигнуть максимального развития физической силы и выносливости у учащихся. В этом состоит авторство программы.

Цель программы: содействие гармоничному физическому развитию детей 5-6 лет через формирование потребности в двигательных действиях.

В программе выделены **оздоровительные, воспитательные, образовательные задачи физического воспитания.** Предусматривается охрана жизни и укрепления здоровья ребенка, поддержание у него бодрого, жизнерадостного настроения, профилактике негативных эмоций, воспитание положительных нравственно-волевых качеств.

Задачи оздоровительного направления:

- формировать правильное отношение детей к занятиям физической культурой через развитие жизненно важных двигательных навыков и умений, способствующих укреплению здоровья;
- укреплять здоровье через профилактику сколиоза, улучшение психофизического состояния ребёнка средствами лёгкой атлетики через развитие физических качеств (быстрота, гибкость, сила, выносливость,

координационные способности);

- создавать условия для проявления положительных эмоций.

Задачи образовательного направления:

- обогащать двигательный опыт дошкольников новыми двигательными действиями и способностями;

- повышение двигательной активности детей путем создания специальных условий, позволяющих преодолевать скованность, ограниченность, недостаточность движений, боязнь передвижения в пространстве;

- вырабатывать привычку к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх.

Задачи воспитательного направления:

- формировать устойчивый интерес к занятиям физкультурой и спортом, желание использовать полученные двигательные навыки в самостоятельной деятельности;

- формировать личностные качества через воспитание положительной мотивации к самостоятельной двигательной деятельности, преодоление неуверенности в своих силах, коммуникативных свойств личности;

- формировать адекватную самооценку личности, нравственное самосознание и мировоззрение через развитие целеустремленности, уверенности, выдержки и самообладания и формирование чувства коллективизма.

Адресат программы.

Для комплектации групп по лёгкой атлетике, по данной программе не производится отбор детей по антропометрическим данным, гибкости и другим показателям пригодности к данному виду спорта. В группу может зачисляться дети, которые не имеют медицинских противопоказаний для занятий лёгкой атлетикой, зачисляются дети, желающие заниматься физкультурой и имеющие письменное разрешение врача-педиатра и родителей в возрасте 5 - 6 лет. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение: 5 лет.

Программа рассчитана на 1 год обучения, недельная нагрузка составляет

2 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю, 1 занятие 1 час. Наполняемость группы –10- 15 человек.

Особенности организации образовательного процесса.

Программа однопрофильная, предполагает один уровень освоения – ознакомительный (1год обучения) – начальные навыки; формирование потребности в систематических занятиях спортом; формирование устойчивого интереса к здоровому образу жизни.

Теоретические знания приобретаются в ходе учебно-тренировочных занятий, учащиеся знакомятся с историей легкой атлетике, получают элементарные знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, также выделяются отдельные занятия по проведению соревнований, где подробно разбираются правила поведения и техники безопасности на соревнованиях. В обязательном порядке обсуждаются вопросы спортивной этики, соблюдения личных и командных интересов.

На практических занятиях учащиеся овладевают техникой выполнения упражнений, развивают свои физические качества, выполняют контрольные нормативы. Участие в соревнованиях организуется внутри группы, и носят характер личного первенства.

Обязательное условие занятий с юными легкоатлетами – максимальное использование средств, обеспечивающих всестороннее физическое развитие. Разносторонняя физическая подготовка позволяет успешно развивать физические качества, совершенствует деятельность костно-мышечного аппарата, нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма юного спортсмена. Она также обогащает двигательные навыки, необходимые в спорте и трудовой деятельности. Разнообразные физические упражнения, разносторонне воздействуя на организм, способствуют активному отдыху, снимают утомление.

При проведении учебно-тренировочных занятий и участии в

соревнованиях должны строго соблюдаться установленные правила техники безопасности, требования по врачебному контролю, предупреждению травм, обеспечению должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

Тренировочный процесс строится исходя из физических возможностей и особенностей учащихся.

Примерный план тренировок на месяц

День	Упражнение	Нагрузка
Первая неделя		
1 день	Ходьба и бег по кругу.	Простая ходьба и бег 3-5 мин
	Общеразвивающие упражнения с мячом	5-7 мин
	Упражнение в отталкивании мяча друг другу	Расстояние 1 метр
	Прыжки на месте	На одной ноге и двух ногах 3-5 мин
	Подвижные игры-эстафеты с мячом	20 мин
2 день	Ходьба и бег по кругу.	Простая ходьба и бег 5-7 мин Ходьба, положив руки на плечи или на пояс друг другу. Бег в сочетании с другими движениями: догоняя убегающего.
	Общеразвивающие упражнения с мячом	7-10мин
	Упражнение в отталкивании мяча друг другу	Расстояние 2 метра
	Прыжки на месте	На одной ноге и двух ногах, добавить предметы в руки 5-7 мин
	Подвижные игры-эстафеты с мячом	30 мин
Вторая неделя		
1 день	Чередование ходьбы и бега стайкой, ходьба широким шагом, бег с высоким подниманием бедра	3-5 мин
	Общеразвивающие упражнения с лентами	3-5 мин
	Прыжки с места в обруч	3-5 мин, расстояние 20-30см
	Метание вдаль из-за головы.	Расстояние 1-1,5 м
	Игра «У медведя во бору»	10-12 мин

2 день	Чередование ходьбы и бега стайкой, ходьба широким шагом, бег с высоким подниманием бедра	10-15 мин
	Общеразвивающие упражнения с лентами	10-12 мин
	Прыжки с места в обруч	Расстояние 40-60 см
	Метание вдаль из-за головы.	Расстояние 2м-3м
	Игра «У медведя во бору»	15-17 мин
Третья неделя		
1 день	Ходьба и бег колонной по одному (ходьба и бег чередуются) Ходьба на внешней стороне стопы. Бег бесшумный на носках.	3-5 мин
	Метание: Работа в парах. Ловить мяч и бросать его обратно	Расстояние 0,5 м
	Общеразвивающие упражнения с мячом	3-5 мин
	Прыжки на месте с выполнением заданий	3-5 мин
	Подвижные игры с мячом	10-15 мин
2 день	Ходьба и бег колонной по одному (ходьба и бег чередуются) Ходьба на внешней стороне стопы. Бег бесшумный на носках.	Усложнение заданий, увеличение темпа 7-10 мин
	Метание: Работа в парах. Ловить мяч и бросать его обратно	Расстояние 1-1,5 м
	Общеразвивающие упражнения с мячом	7-10 мин
	Прыжки на месте с выполнением заданий	7-10 мин
	Подвижные игры с мячом	20мин
Четвертая неделя		
1 день	Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба с размахиванием в такт музыке руками. Бег друг за другом с ленточками в руках	3-5 мин
	Метание вдаль правой и левой рукой	(2—3 раза каждой рукой) Расстояние 1,5-2 м
	Прыжки в длину с места на	3-4 раза

	двух ногах через веревку	
	Сгибание и разгибание рук от пола	1-2 раза
	Подвижные игры «Совушка», «Догони меня»	7-12 мин
2 день	Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба с размахиванием в такт музыке руками. Бег друг за другом с ленточками в руках	С увеличением темпа 7-10 мин
	Метание вдаль правой и левой рукой	(5—6 раза каждой рукой) Расстояние 3-3,5 м
	Прыжки в длину с места на двух ногах через веревку	7-8 раза
	Сгибание и разгибание рук от пола	2-4 раза
	Подвижные игры «Совушка», «Догони меня»	15-20 мин

Формы организации двигательной деятельности:

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

Методы обучения:

Метод — система действий инструктора в процессе обучения движениям в зависимости от содержания учебного процесса, конкретных задач и условий обучения.

- Словесные методы – методы, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения,

- указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и другое).
- Наглядные методы – методы, направленные на создание зрительных представлений о движении (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и другое).
 - Практические методы – методы, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и другое).
 - Игровые методы – методы, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние воспитанников. Дети забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Овладевая техникой изучаемого вида легкой атлетики, воспитанники совершенствуют свою координацию.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Личностными результатами являются следующие умения:

1. Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей, оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

2. Разносторонняя и повышенная физическая подготовленность дошкольников, состоящих в секции (спортивная выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, подвижность).

3. Сформированность начальных организационно-методических умений, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями и

спортом, организационных навыков.

4. Умение взаимодействовать с партнерами в игровых и соревновательных ситуациях, высокоразвитые волевые и моральные качества личности.

5. Снижение показателей заболеваемости дошкольников, увеличение показателя индекса здоровья.

Предметные результаты: осваивание комплексов общеразвивающих, оздоровительных и специальных упражнений с учетом индивидуальных способностей и особенностей, состояния здоровья; овладение способами восстановления организма, возможность отбора физических упражнений для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма.

Программа предполагает повышение физических возможностей ребенка, увеличение его двигательной активности, развитие психомоторных способностей.

Принципиальное отличие программы достигается за счет усложнения содержания игровой и двигательной деятельности, ориентации на двигательную инициативность и соревновательность, активизации лидерских способностей, обогащение физкультурно-оздоровительной среды, осуществление физкультурно-образовательной деятельности с учетом двигательных потребностей

овладеет элементарными знаниями об истории и современности легкой атлетики.

Планируемые результаты:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;

- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

По окончании ознакомительного уровня (1 год обучения) учащиеся **будут знать:**

- основы техники выполнения упражнений в легкой атлетике;
- начальные представления о здоровом образе жизни;
- возрастные особенности физического развития;
- основы гигиены и закаливания организма;

будут уметь:

- правильно выполнять базовые упражнения (различные виды бега и ходьбы, прыжки на месте и в длину с места, метание в цель);
- самостоятельно выполнять общеразвивающие упражнения и делать утреннюю зарядку

Способы проверки результатов освоения программы

1. Тестирование общей и специальной физической подготовленности учащихся (в начале освоения программы, в середине и по итогам освоения программы).
2. Контрольные занятия.
3. Соревнования.
4. Педагогическое наблюдение.
5. Тестирование.
6. Беседы с детьми и родителями.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом.

Учебно-тематический план составлен с учетом того, что обучающиеся не имеют специальных навыков физической подготовки. Основой является постепенное развитие от простого к сложному, от младшего возраста к старшему. Уделяется внимание разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоению элементов и навыков.

Объем программы – 1 год

Этап ознакомительно-подготовительный (1 год обучения – 72 часа)

Содержание программы кратко изображено в таблице.

		Теория	Практика	Всего
1.	Теоретическая подготовка	5		5
2.	Общая физическая подготовка		22	22
3.	Специальная физическая подготовка		16	16
4.	Подвижные игры с элементами спортивных игр		22	22
5.	Психологическая подготовка		2	2
6.	Соревнования		3	3
7.	Контрольно – переводные испытания		2	2
Итого:		5	67	72

Учебно-тематический план

План-график распределения программного материала для ознакомительного этапа: кол-во тренировочных занятий (дней) -2, часов- 2 часа в неделю

Учебно-тематический план

1 год обучения

Содержание занятий п разделам	Месяц. Часы										Общее количество часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	
1.Теоретическая подготовка											5
1.1 Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития легкой атлетике в России и за рубежом.	1			30 мин							
1.2 Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.		30 мин						1	30 мин		
1.3 Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.			30 мин			1					
2.Общая физическая подготовка	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	22
3.Специальная физическая Подготовка Основы техники выполнения упражнений по легкой атлетике	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	16
4.Подвижные игры с элементами спортивных игр	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	22

5.Психологическая подготовка	1				1						2
6.Контрольно–переводные испытания	1	-	-	-	-	-	-	-	1		2
7.Соревнования			1			1			1		3
ИТОГО	8	7,5	7,5	7,5	6	7	7	7	8,5	6	72

1. Теоретическая подготовка

Тема 1.1 Физическая культура и спорт в России. Легкая атлетика в России и за рубежом.

Теория: Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты российского государства. Краткий обзор легкой атлетике в России и за рубежом. Характеристика легкой атлетике его место и значение в российской системе физического воспитания.

Контроль: Устный опрос по истории легкой атлетике.

Тема 1.2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Теория: Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм человека.

Контроль: Беседа на знание основ строения опорно-двигательного аппарата, строения и особенностей кровеносной системы.

Тема 1.3. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.

Теория: Понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий. Гигиеническое значение водных процедур. Меры

личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний). Значение закаливания для юного спортсмена. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Контроль: Составление режима дня, плана закаливания.

Тема 2. Общая физическая подготовка

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться, положить предмет позади себя, повернуться и взять его, наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения, лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения, лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками.

Тема 3. Специальная физическая подготовка

3.1 Основы техники выполнения упражнений по легкой атлетике

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением

заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места

через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, в рассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

Тема 4. Подвижные игры с элементами спортивных игр

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Подвижные игры

С бегом: «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Ловишки», «Коршун и наседка».

С прыжками: «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

С метанием и ловлей: «Кого называли, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом»

С ползанием и лазаньем: «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты: «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования: «Кто скорее добежит через препятствия к

флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?»

Тема 5. Психологическая подготовка

Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнованиях, связанных с преодолением трудностей.

Контроль: Просмотр и анализ соревнований по легкой атлетике.

Контрольные вопросы на знание правил проведения соревнований.

Тема 6. Контрольно– переводные испытания

Приведены в таблице (приложение 3.)

Тема 7. Соревнование. Участие в соревнованиях.

Практика: Участие в соревнованиях (проводятся внутри секции).

Контроль: Анализ результатов.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Формы организации тренировочного процесса.

Формы проведения занятий разнообразны:

- фронтальная (работа со всей группой одновременно),
- групповая (разделение детей на подгруппы для выполнения определённой работы),
- индивидуальная форма занятий (спортсмену даётся самостоятельное задание с учётом его возможностей).

В летний период и тёплое время года возможно проведение занятий на свежем воздухе.

Структура занятия. Ведущей формой развития двигательных способностей детей являются групповые учебно-тренировочные занятия.

Занятия имеет три части: вводную, основную, заключительную.

Вводная часть состоит из различных видов ходьбы и упражнений, комплекса ритмической гимнастики подготавливающих организм к предстоящей нагрузке. Главная ее задача: ввести детей в работу, которая запланирована, четко организовать их.

Основная часть занятия состоит из следующих элементов: упражнения на растягивание мышечного аппарата и развитие гибкости, упражнения на развитие силовых способностей, основные движения. Заканчивать эту часть занятия целесообразно подвижными играми, главным образом спортивно-соревновательного характера.

Заключительная часть. Ее продолжительность – 5-10 минут. Задачи этой занятия – завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства – медленная ходьба, дыхательные упражнения, телесно-тактильные упражнения.

СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Тренировочные занятия проводятся в оборудованном спортивном зале с использованием следующих средств обучения.

Перечень спортивного инвентаря и оборудования:

Наименование спортивного инвентаря и оборудования	Количество
Гимнастические скамейки	2
Гимнастические лестницы	1
Скакалки	15
Мячи	15
Обручи	15
Ленточки малые	15
Теннисные мячи	15
Коврики гимнастические	15
Гимнастические маты	5
Секундомер	1

Перечень технических средств обучения:

Наименование технических средств обучения	Количество
Ноутбук	1
Флэшкарта с записями материалов	1

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
2. Приказ Мин спорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
3. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
4. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ.
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (приказ Мин спорта России 24.042012г. № 220).
6. Вареник Е.Н, Кудрявцева С.Г., Сергиенко Н.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет: Планирование и конспекты. – М.: ТЦ Сфера, 2007.
7. Волков Л.В. – Обучение и воспитание юного спортсмена. - Киев: Здоровья. 2004.
8. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. – Лёгкая атлетика: критерии отбора. -М.: Терра-спорт, 2000.
9. Иванов В. А. Методика комплексного развития основных двигательных качеств детей 3-7 лет в режиме дошкольных учреждений – Красноярск, 2007.
10. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: Метод. пособие. - М.: НЦ ЭНАС, 2002.
11. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физические упражнения и подвижные игры: Метод. пособие. - М.: НЦ ЭНАС, 2005.
12. Лазарев И.В. Практикум по лёгкой атлетике. Издательский центр «Академия», 1999.
13. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры для детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2003.
14. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007г. Муллаева Н.Б. Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников: Учебно-методическое пособие – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2006.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ

Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике

1. Общие требования безопасности:

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

К занятиям допускаются учащиеся:

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

Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегающую ногу и не затруднять кровообращение.

Учащийся должен:

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

2. Требования безопасности перед началом занятий

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь; снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся
- под руководством тренера подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- по команде тренера встать в строй для общего построения.

3. Требования безопасности во время занятий

БЕГ

Учащийся должен:

- при групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;
- в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;

ПРЫЖКИ

Техника прыжка должна соответствовать учебной программе и обеспечить приземление учащегося на ноги.

Учащийся должен:

- не выполнять прыжки на неровной и скользкой поверхности;
- выполнять прыжки, когда тренер дал разрешение;
- выполнять прыжки поочередно,

МЕТАНИЯ

Необходимо быть внимательным при упражнениях в метании.

Учащийся должен:

- перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;
- осуществлять выпуск снаряда способом, исключая срыв;
- при групповом метании стоять с левой стороны от метателя;
- после броска идти за снарядом только с разрешения тренера, не производить произвольных метаний;
- при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

Учащийся должен:

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

5. Требования безопасности по окончании занятий

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

Комплекс общеразвивающих, разминочных упражнений (ОРУ)

1. Наклоны головы вперед-назад.
2. Повороты головы в стороны.
3. Наклоны головы в стороны.
4. Круговые движения головой вправо и влево.
5. Кисти в замке. Поочередные сгибания кистей в лучезапястном суставе.
6. Круговые вращения кистями.
7. Кисти в замке. Выпрямление рук от груди вверх и вперед.
8. Руки в стороны. Круговые движения в локтевом суставе.
9. Руки в стороны. Махи руками, одной за голову, другой под мышку.
10. Рывки руками поочередно.
11. Рывки руками одновременно.
12. В наклоне рывки руками в стороны.
13. Мельница руками вперед и назад.
14. Разнонаправленные круги руками.
15. Одновременные круги руками вперед и назад с прыжком на месте.
16. Поворот туловища в стороны.
17. Наклон туловища в стороны.
18. Наклон туловища вперед и назад.
19. Круговые движения плеч вперед и назад.
20. Круговые движения тазом вправо и влево.
21. Круговые движения туловища вправо и влево.
22. Подъем на носках.
23. Поочередные махи ногами вперед-назад.
24. Приседания.
25. Поочередные махи ногами в стороны.
26. Круговые движения ноги в голеностопном суставе.
27. Прыжки на месте.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке

Показатели	Мальчики Девочки	5-6 лет
Бег 30 м (сек)	Мальчики Девочки	7,0 - 6,3 7,4–6,6
Прыжок в длину с места (см)	Мальчики Девочки	115 - 140 110 - 135
Метание мяча в цель (5 мячей)	Мальчики Девочки	3 - 5 1 - 3
Наклон вперед из положения сед ноги врозь	Мальчики Девочки	+1 -+ 9 +3 - + 11
Бег без учета времени (м)	Мальчики Девочки	800м–1000м 800м– 1000м