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

ПРИНЯТА
на заседании
Педагогического совета
Директор МБУ ДО ДЮСШ
протокол № 8
от «23» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДЮСШ
_____А.Ю.Попов
«23» августа 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная

общеразвивающая программа

«Легкая атлетика»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:

Батурина Светлана Ивановна,

тренер-преподаватель

г. Нижний Ломов, 2024 г.

1.КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

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 другому, 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.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика»
по содержанию является физкультурно-спортивной,
по уровню освоения – стартовой,
по степени авторства – модифицированной.
Программа модифицирована и разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной «Легкая атлетика» под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2011год), на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2012. Допущено Министерством образования и науки РФ)

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» разработана в соответствии с современными нормативно-правовыми документами в сфере образования:
Федеральным Законом РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ» (с изменениями);
Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20» "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996 – р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;
Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.»
Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» (утвержден протоколом заседания комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г.№3);
Письмом Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
Письмом Министерства просвещения от 25.04.2023 г. № ДГ-808/05 «Методические рекомендации по реализации проекта «Билет в будущее» о профессиональной ориентации обучающихся 6 – 11 классов образовательных организаций, реализующих образовательные программы основного общего и среднего образования»;
Уставом и локальными актами МБУ ДО ДЮСШ Нижнеломовского района.
Актуальность программы:

Программа актуальна для общества в том, что проблема сохранения и укрепления здоровья, физического воспитания детей и подростков является одной из приоритетных проблем, стоящих перед современным образованием. Вместе с тем, актуальность программы обусловлена тем, что ее реализация способствует удовлетворению социального заказа учащихся и их родителей и состоит в обеспечении двигательной активности подростков. Занятия легкой атлетикой развивают такие физические качества, как выносливость, сила, быстрота, координация движений, устраняют возбудимость и раздражительность; они также формируют «мышечный корсет», способствуя выработке хорошей осанки, предупреждая искривление позвоночника. Кроме того, занятия спортом дисциплинируют, формируют чувство коллективизма, волю, целеустремленность.

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в детях самостоятельность, педагог помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Отличительная особенность:

Отличительная особенность дополнительной образовательной программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся в по программе является не только подготовка юных спортсменов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития учащихся, формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, а также выполнение норм Всероссийского физкультурно-спортивный комплекса ГТО, направленный на более высокий

показатель физического развития. Физическая нагрузка на занятиях дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет реализовывать программу для любого возраста, пола и уровня физической подготовленности.

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 ребенка.

Использование на занятиях игр-эстафет и командных игр так же производит большой положительный эффект. Данные игры характеризуются совместной деятельностью команд, направленной на достижение общих целей, подчинением личных интересов интересам своей команды, а так же, тем, что от действий каждого игрока зависит победа всей команды.

Новизна:

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди учащихся, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития. Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

Педагогическая целесообразность:

Состоит в том, что она обеспечивает развитие физических и нравственных качеств, формирует навыки спортивного стиля жизни, совершенствует культуру двигательной и спортивной активности; повышает физическую работоспособность, психофизическую подготовку к будущей профессиональной деятельности.

Цель программы: содействие гармоничному физическому развитию детей 5-7 лет через формирование потребности в двигательных действиях.

Задачи программы:

образовательные:

-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.

развивающие:

-совершенствовать физические качества;
-увеличивать двигательную активность;
-раскрыть потенциал каждого ребёнка;
-развивать морально-волевые качества;
-развивать внимание, мышление;
-развивать коммуникативные качества и умение работать в команде.

оздоровительные:

-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,

воспитательные:

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

Программа предназначена для обучающихся в возрасте от 5 до 7 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям легкой атлетике

Набор свободный. Зачисление на обучение осуществляется по личному желанию учащегося и заявлению родителя (законного представителя).

Учащиеся 5-7 лет отличаются общительностью, эмоциональностью, любознательностью и отзывчивостью. Они непоседливы, подвижны, импульсивны. Именно в этом возрасте ребенок проявляет интерес к творчеству, спорту, коммуникации и стремится к самостоятельности. Ребенок нацелен на положительный результат, эти качества очень важны для формирования творческого потенциала, общей культуры поведения.

Объем программы составляет 270 часов.

Режим занятий: Программа рассчитана на 1 год обучения. Недельная нагрузка составляет 6 часов. Занятия проводятся 3 раза в неделю, по 2 часа (30 минут с десятиминутным перерывом) .

Форма обучения: очная

Особенности организации образовательного процесса:

Образовательный процесс осуществляется в разновозрастной группе постоянного состава.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение: 5 лет. Наполняемость одной группы: 15-20 человек.

Программа предполагает строгую преемственность задач, средств и методов тренировки, неуклонный рост объема общей и специальной физической подготовки, строгое соблюдение принципа постепенности в процессе тренировки учащихся.

Программа включает четыре основных раздела: теоретическая подготовка, общая и специальная физическая подготовка, основы легкой атлетики.

В разделе “Теоретическая подготовка” представлен материал, способствующий расширению теоретических знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека и его культуре. Изучение материала осуществляется в форме бесед до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности на занятии.

В Разделе «Общая физическая подготовка» представлены общеразвивающие упражнения они включают в себя элементы гимнастики и являются одной из основных частей содержания занятий по общефизической подготовке и физкультурно-оздоровительных мероприятий.

В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, в равновесии, несложные акробатические упражнения.

Особо большое значение принадлежит общеразвивающим упражнениям без предметов. С их помощью можно успешно решать самые разнообразные задачи и прежде всего образовательные. Выполняя эти упражнения воспитанники получают представления о разнообразном мире движений. Новизна и необычность этих упражнений позволяют отнести их к упражнениям, содействующим развитию разнообразных координационных способностей.

Раздел «Специальная физическая подготовка» направлен на развитие отдельных мышечных групп спортсмена и приобретение им тех двигательных навыков, которые обеспечивают успешное овладение техникой и рост результатов в избранном виде.

СФП осуществляется путём выполнения специальных упражнений, которые повышают:

силу и быстроту отталкивания при беге и прыжках;

скоростную выносливость в беге;

мощность и быстроту заключительного усилия в метаниях.

Раздел «Легкая атлетика» направлен на развитие основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях входящих в содержание программы. Обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину, метаниям мяча.

Планируемые результаты:

занимающиеся будут *знать:*

- краткий обзор развития легкой атлетики;

-влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- основы техники бега, прыжка в длину, метания мяча;
- основы общей и специальной физической подготовки легкоатлетов;
- основы морально – волевой и психологической подготовки;
- о правилах соревнований;
- о назначении оборудования и инвентаря;

занимающиеся будут *уметь:*

- правильно выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки;
- правильно выполнять технику бега, прыжка в длину, метания мяча вдаль;
- выполнить контрольные нормативы не ниже среднего уровня;
- участвовать в спортивных состязаниях и праздниках;
- самостоятельно проводить подвижную игру.

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов/тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	4	3	1	Тестирование, опрос, обсуждение
2.	Общая физическая подготовка	67	3	64	беседа, отслеживание динамики показателей, собеседование, соблюдение дозировки
3.	Специальная физическая подготовка	51	5	46	блиц-опрос, отслеживание динамики, соблюдение дозировки
4	Техническая подготовка	52	3	49	собеседование, оценка техники выполнения упражнений
5	Другие виды спорта и подвижные игры	92	4	88	оценка выполнения правил подвижных игр
6.	Аттестация	4	1	3	зачет

ИТОГО		**270**	**20**	**250**	

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов/тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.Теоретическая подготовка-4 ч.					
1.1	Инструктаж по технике безопасности.	2	1	1	Опрос,диагностика
1.2	История Возникновения и развития легкой атлетики.	2	1	1	Опрос,диагностика
1.3	Основы здорового образа жизни	1	1	-	Опрос,диагностика
2.Общая физическая подготовка- 67 ч.					
2.1	Строевые упражнения	9	1	8	Карточки задания
2.2	Элементы ходьбы ибега	10		10	Динамика показателей
2.3	Гимнастические упражнения	10	1	9	четкое выполнение исходного положения.
2.4	Легкоатлетические упражнения.	10	1	9	отслеживание динамики показателей.
2.5	Акробатические упражнения	10		10	собеседование, карточки-задания, отслеживание динамики показателей
2.6	Упражнения с большими и малыми мячами	8	1	7	соблюдение дозировки, отслеживание динамики показателей.
2.7	Подвижные игры	10		10	Контроль за соблюдением

					правил игры
3.Специальная физическая подготовка-51 ч.					
3.1	Развитие физических качеств	6	1	5	блиц-опрос, отслеживание динамики, соблюдение дозировки
3.2	Упражнения на формирование правильной осанки	6	1	5	блиц-опрос, отслеживание динамики, соблюдение дозировки
3.3	Упражнения для развития силы:	6		6	блиц-опрос, отслеживание динамики, соблюдение дозировки
3.4	Упражнения для развития и укрепления мышечного корсета	6		6	блиц-опрос, отслеживание динамики, соблюдение дозировки
3.5	Упражнения для развития быстроты	6	1	5	блиц-опрос, отслеживание динамики, соблюдение дозировки
3.6	Упражнения для развития специальной выносливости	8		8	блиц-опрос, отслеживание динамики, соблюдение дозировки
3.7	Упражнения для развития ловкости	6	1	5	блиц-опрос, отслеживание динамики, соблюдение дозировки
3.8	Развития гибкости (подвижности в суставах)	7		7	блиц-опрос, отслеживание динамики, соблюдение

					дозировки
4.Техническая подготовка-52					
4.1	Основы совершенствовани ятехнической подготовки.	6	1	6	блиц-опрос, карточки-задания
4.2	Техника бега на короткие дистанции	7		7	оценка техники выполнения
4.3	Техника бега на длинные дистанции	7	1	6	оценка техники выполнения
4.4	Техника старта	7	1	6	оценка техники выполнения
4.5	Техника челночного бега	7	1	6	оценка техники выполнения
4.6	Техника выполнения эстафеты	7		7	оценка техники выполнения
4.7	Техника метания мяча	7		7	оценка техники выполнения
5.Другие виды спорта и подвижные игры-92					
5.1	Изучение игр футбол	11		11	оценка качества выполнения заданий, соблюдение правил игры
5.2	Подвижные игры с элементами волейбол	13	1	12	оценка качества выполнения заданий, соблюдение правил игры
5.3	Подвижные игры на основе баскетбол	10		10	оценка качества выполнения заданий, соблюдение правил игры
5.4	Прыжки (в глубину) со скамейки. П/и «Мяч соседу»	10	1	9	оценка качества выполнения заданий, соблюдение правил игры

5.5	Лазанье по гимнастической стенке. П/и « По местам»	11	1	10	оценка качества выполнения заданий, соблюдение правил игры
5.6	Прыжки в длину с места . Прыжки через скакалку.	11		11	оценка качества выполнения заданий, соблюдение правил игры
5.7	Упражнения на развитие координации движения.	10		10	оценка качества выполнения заданий, соблюдение правил игры
5.8	Игры с теннисным мячом. Метание в цель.	11	1	10	оценка качества выполнения заданий, соблюдение правил игры
5.9	Упражнения на развитие ловкости и внимания. Игра «Удочка»	10		10	оценка качества выполнения заданий, соблюдение правил игры
6.	Контрольные нормативы	4	1	3	тестирование
ИТОГО		**270**	**20**	**250**	

Содержание программы

Раздел 1 Теоретическая подготовка-4ч.
Тема 1.1. Инструктаж по технике безопасности.
Теория: Инструктаж по технике безопасности: объяснение правил поведения в спортивном зале, раздевалках для предотвращения травматизма. Соблюдение личной гигиены.Специальная форма одежды и обуви. Объяснение правил поведения и внутреннего распорядка.
Практика: Тестирование.
Контроль: опрос, диагностика

Тема1.2: История развития легкой атлетики.
Теория: Беседа «Легкая атлетика как важное средство физического

развития и укрепления здоровья человека». Легкая атлетика - как вид спорта (история). Выдающиеся отечественные спортсмены (чемпионы и призеры Олимпийских игр, Пензенской области, города Нижний Ломов)
Контроль: Опрос

Тема 1.3: Основы здорового образа жизни.
Теория: Знакомство с основами здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Легкая атлетика как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.»
Контроль: Опрос.

Раздел 2 Общая физическая подготовка- 67 ч.

Тема 2.1 Строевые упражнения.
Теория: Значение строевых упражнений на занятиях по «Легкой атлетике».Техника выполнения строевых упражнений.
Практика: Выполнение команд.
Команда **«Становись!».** По этой команде занимающийся встаёт в строй, принимая строевую (основную) стойку.
2Команда **«Смирно!».** По этой команде принимается строевая стойка. В гимнастике соответствует «основной стойке».
.Команды **«Равняйсь!», «Налево – равняйсь!», «На середину – равняйсь!».**
Команда **«Отставить!».**
.Команда **«Вольно!».** .
Команда **«Правой(левой)–вольно!».**
Команда **«Разойдись!».**
Расчёт. Команды **«По порядку – Рассчитайсь!», «На первый, второй – рассчитайсь!», «По три (четыре, пять и т.д.) – рассчитайсь!»**
Контроль: Карточки задания

Тема 2.2. Элементы ходьбы и бега.
Теория: Методика обучения ходьбе и бегу.
Практика: Выполнение упражнений:
1. Ходьба в колонне по ориентирам
2. Ходьба и бег по площадке в колонне в игре «Слушай сигнал»
3. Бег в медленном и быстром темпе
Контроль: Динамика показателей

Тема 2.3 Гимнастические упражнения
Теория: Значение гимнастических упражнений на занятиях легкой атлетикой. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Выполнение:
Построений и поворотов.
Ходьба в колонне друг за другом.
Ходьба на носках.
Ходьба на пятках.
Ходьба на внешнем своде стоп (по- медвежьи).
Бег в колоне по одному.
Боковой галоп.
Ходьба с восстановлением дыхания.
Взять из корзины палки.
Построились, разомкнулись
Комплекс ОРУ с гимнастическими палками:
Контроль: наблюдение, отслеживание динамики показателей.

Тема 2.4 Легкоатлетические упражнения.
Теория: Техника метания малого мяча с места на дальность.
Практика:
Выполнение упражнений:
Ходьба:
-на носках, руки вверх
-на пятках, руки за голову
-в полуприседе, руки на пояс
-с высоким подниманием бедра, руки за спину.
Бег: с изменением направления
-с преодолением препятствий (мячи)
-многоскоки (тройной)
3.Восстановление дыхания.
Метание мяча в горизонтальную цель.
Контроль: собеседование, карточки- задания, отслеживание динамики показателей

Тема 2.5 Акробатические упражнения
Теория: Что такое акробатика, специфика выполнения акробатических упражнений.
Практика: Выполнение акробатичексих упражнений.
Кувырок вперед:
Группировка в упоре присев.
Перекат вперед назад.
Группировка в упоре присев- перекат вперед назад. Группировка в упоре присев
кувырок вперед(слитное выполнение)
Контроль: собеседование, карточки- задания, отслеживание динамики показателей

Тема 2.6 Упражнения с большими и малыми мячами.
Теория: Обучение технике работы с большими и малыми мячами
Практика: Выполнение упражнений : ходьба обычная (10сек);
— ходьба змейкой между набивными мячами, руки в стороны (10сек.);
— ходьба на наружных сторонах стоп, руки на поясе (10сек.);
— ходьба на носочках, руки вверх; (10сек)
— непрерывный бег в медленном темпе (1 – 1,5мин.);
— ходьба с замедлением темпа движения(20 сек).
Контроль: соблюдение дозировки, отслеживание динамики показателей.

Тема 2.7 Подвижные игры
Теория: Обучение правилам подвижных игр.
Практика:
Игра «Фигуры»
Игра «Вышибалы»
Игра Высоко-низко»
Контроль: Контроль за соблюдением правил игры

Раздел 3. Специальная физическая подготовка-51 ч.

Тема3.1 Развитие физических качеств
Теория: Что такое физические качества, как их можно развивать
Практика: Выполнение упражнений на развитие прыгучести, прыжки через скамейку:
- прыжки на двух ногах;
-на правой, левой ноге;
- ноги врозь колени к груди;
- из полного приседа-выпрыгивание вверх.
- напрыгивание на скамейку с отталкиванием двумя и одной ногой;
-прыжки через скакалку.
Упражнения на
развитие силы с набивным мячом
Отжимание:
Контроль: блиц-опрос,отслеживание динамики, соблюдение дозировки

Тема 3.2 Упражнение на формирование правильной осанки.
Теория: Влияние неправильной осанки на здоровье человека.
Практика: Выполнение упражнений для формирования правильной осанки .**Контроль:** Блиц-опрос, отслеживание динамики, соблюдение дозировки

Тема 3.3. Упражнения для развития силы:
Теория: Техника выполнения упражнений на развитие силы.
Практика: Выполнение силовых упражнений (по 2 подхода, чередуя)
Отжимания (30 сек)
- на коленях ;
- на носках.
Приседания и жимы с гантелями
Развитие выносливости (по 2 подхода, чередуя)
Прыжки с взмахами рук – 30 сек
Прыжки через скакалку (имитация)–30с
Пресс - 1 мин
Толчки вверх – 1 мин
Силовые упражнения – (по 2 подхода, чередуя)
Гребля - 1 мин
Развитие выносливости (по 2 подхода, чередуя)
Захлест голени – 30 сек
Силовые упражнения на грудные мышцы,боковые приседания с поднятием рук с гантелями вперед.
Развитие выносливости 2 мин
Прыжки с взмахами 30 сек
Прыжки в захлест голени 30 сек
Бокс 30 сек
Прыжки через скакалку 30 сек
Брюшной пресс
Велосипед
Контроль: Блиц-опрос, отслеживание динамики, соблюдение дозировки

Тема 3.4 Упражнения для развития и укрепления мышечного корсета.
Теория: Техника выполнения упражнений на укрепление мышечного корсета.
Практика: Выполнение упражнений для развития и укрепления мышечного корсета:
Контроль: блиц-опрос, отслеживание динамики, соблюдение дозировки

Тема 3.5 Упражнения для развития быстроты.
Теория: Спринтерский бег с высокого старта для развития скорости.
Практика: Выполнение упражнений:
Бег на дистанцию 30 м с высокого старта на результат (5 мин.)
Бег на дистанцию 30м с низкого старта на результат (5 мин.)

Между забегами выполнение упражнений для восстановления дыхания.
Подвижная игра «Вызов номеров» (5 мин.)
Эстафета двух команд с разной техникой бега (10м) (10мин.)
Подвижная игра «Пустое место» (3 мин.)
Контроль: блиц-опрос, отслеживание динамики, соблюдение дозировки

Тема: 3.6 Развития гибкости (подвижности всуставах)
Теория: Польза упражнений на развитие гибкости у обучающихся.
Практика: Выполнение перестроения в 3 колонны.
Комплекс упражнений на развитие гибкости.
1. «Скручивания лежа на спине»
2. «Скручивания с заведением колена лежа»
3. «Полумост»
4. «Качалка»
5. «Пистолет»
6. «Наклоны»
7. «Седы»
Контроль: блиц-опрос, отслеживание динамики, соблюдение дозировки

Раздел 4.Техническая подготовка-52
Тема 4.1 Основы совершенствования технической подготовки.
Теория: Значение технической подготовки в легкой атлетике.
Практика: Выполнение упражнений:
1. Бег по залу:
- перестроение по два;
медленный бег; перестроение по четыре;
медленный бег; перестроение по три; медленный бег;
перестроение в пять; ходьба по залу.
Эстафеты.
Контроль: блиц-опрос, карточки-задания.

Тема: 4.2 Техника бега на короткие дистанции.
Теория: Безопасность при выполнении беговых упражнений.
Практика: Выполнение упражнений:
-Выбегание с высокого старта на отрезке10-12 метров.
-Бег по отметкам 4 по 9 метров.
-Бег с хода 4 по 18 метров с максимальной скоростью выполнять с наименьшим количеством шагов.
Контроль: оценка техники выполнения упражнений.

Тема 4.3 Техника бега на длинные дистанции.
Теория: Техника выполнения специальных беговых упражнений для бега на

длинные дистанции.
Практика: Выполнение специальных беговых упражнений по диагонали с уходом влево.
1. Приставной шаг правым/левым боком/чередование.
2. Бег с высоким подниманием бедра.
3. Бег с захлёстыванием голени.
4. Прыжки на правой ноге.
5. Прыжки на левой ноге.
4. Прыжки на двух ногах из полуприседа.
5. Ускоренный бег.
- Игра «Третий лишний»
- Игра «Совушка».
Контроль: оценка техники выполнения

Тема 4.4 «Техника высокого старта»
Теория: Особенности выполнения упражнений по технике высокого старта.
Практика: Показ техники выполнения высокого старта
1.Команда «На старт!» 2. Команда «Внимание!» 3. Команда «Марш
Игра на внимание: «Солнце, воздух и вода»
Контроль: наблюдение, оценка техники выполнения.

Тема 4.5 «Техника челночного бега»
Теория: Отличие челночного бега от обычного, что развивает данный вид бега.
Практика: выполнение челночного бега. Упражнения на овладение техникой челночного бега:
Стартовое ускорение.
Поворот на 180 градусов
Челночный бег с касанием пола.
Контроль: оценка техники выполнения.

Тема4.6 Техника выполнения эстафеты
Теория: Правила участия в эстафетах.
Практика: Выполнение упражнений:
«Бег с эстафетной палочкой»
2.«Кенгуру»
3.«Пружины»
4.«Попади мячом в цель»
5. «Передача мяча над головой».
6. «Мяч-мой друг»
Контроль: оценка техники выполнения.

Тема 4.7 Техника метания мяча

Теория: Техника безопасности во время метаний.
Практика: Выполнение упражнений на метание мяча.
Бросить мяч в пол и поймать.
Бросить мяч вверх, дать ему упасть на пол и после отскока поймать его.
Бросить мяч вверх, поймать его без отскока о пол.
Бросить мяч вверх, сделать два хлопка в ладоши, поймать мяч после отскока о пол.
Бросить мяч вверх, сделать два хлопка в ладоши, поймать мяч без отскока.
Бросить мяч вверх, сделать хлопок перед собой, затем за спиной, поймать мяч после отскока о пол.
Подбросить мяч левой рукой, поймать левой рукой.
Бросить мяч правой рукой, поймать правой рукой.
Бросить мяч правой рукой, поймать левой рукой.

Контроль: оценка техники выполнения.

Раздел 5. Подвижные игры с элементами других видов спорта -92

Тема 5.1 Изучение игры футбол.
Теория: История возникновения игры «Футбол»
Практика:
Выполнение упражнений имитации остановки мяча внутренней стороной стопы.
Выполнение остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.
Выполнение остановки катящегося мяча подошвой.
Выполнение имитации остановки неподвижного мяча подошвой.
Выполнение игры «Передай мяч»
«Передай мяч сбоку»
Контроль: оценка качества выполнения заданий, соблюдение правил игры.

Тема 5.2 Подвижные игры с элементами волейбол
Теория: Объяснение терминов и понятий, используемых в игре.
Практика: Выполнение Эстафеты: «Передача мяча над головой».
Эстафета «Передача мяча назад между ногами и вперед над головой».
Эстафета «Сороконожка».
Эстафета: «Передача мяча назад волной».
Эстафета «Передача мяча слева (справа) сидя на полу».
Эстафета «Мяч в обруч».
Контроль: оценка качества выполнения заданий ,соблюдение правил игры

Тема:5.3 Подвижные игры на основе баскетбола.
Теория: Объяснение терминов и понятий, используемых в игре.
Практика: Выполнение Игры «Не урони мяч»

«Игра попади в кольцо»
Игра «Собачка»
Контроль: оценка качества выполнения заданий, соблюдение правил игры

Тема5.4 Прыжки (в глубину) со скамейки. П/и «Мяч соседу»
Теория: Техника выполнения прыжков со скамейки.
Практика: Выполнение игр:
«Мяч соседу»,
«Передал-садись»,
«Гуси-лебеди»,
«Переброска мячей».
Контроль: оценка качества выполнения заданий, соблюдение правил игры

Тема 5.5 Лазанье по гимнастической стенке. П/и «Перелёт птиц»
Теория: Техника движений на гимнастической стенке. Правила игры «Перелёт птиц»
Практика: Выполнение упражнений:
Имитация движений рук и ног на полу для лазания одноимённым способом.
Упражнение лазание по гимнастической стенке одноимённым способом.
Подвижная игра «Перелёт птиц»
Контроль: оценка качества выполнения заданий, соблюдение правил игры**.**

Тема5.6 Прыжки в длину с места.
Теория: Техника выполнения прыжков с места .
Практика: Выполнение упражнений:
Прыжки на месте на двух ногах с определенным исходным положением рук.
Прыжки на правой, затем на левой ноге.
Прыжки с чередованием ног.
Контроль: оценка качества выполнения заданий, соблюдение правил игры

Тема5.7 Упражнения на развитие координации движения.
Теория: Значение упражнений на координацию движений в легкой атлетике.
Практика: Выполнение упражнений с мячом:
Ходьба по бревну (скамье)
Бег вперёд, назад, с поворотами.
Прыжки со скамьи и на скамью.
Контроль: оценка качества выполнения заданий, соблюдение правил игры

Тема 5.8 Игры с теннисным мячом на метание в цель
Теория: Техника выполнения бросков мячом в цель
Практика: Выполнение упражнений
Перекладывание мяча из руки в руку
Перебрасывание мяча из руки в руку

Подбрасывание перед собой мяча
Подбрасывание перед собой мяча с хлопком перед собой
Подбрасывание перед собой с хлопком перед собой и за спин
Бросок мяча в пол с последующей ловлей мяча
Бросок мяча над собой с приседанием
Броски мяча в парах

Контроль: оценка качества выполнения заданий, соблюдение правил игры

Тема 5.9. Упражнения на развитие ловкости и внимания. Игра «Удочка»

Теория: Техника выполнения упражнений на ловкость и внимание.

Практика: Выполнение упражнений:

«Подбрось мяч»
«Ловкий сачок»
«Рикошет»
«Кривое зеркало»
«Переправа через ручей»
Игра «Удочка»:

Контроль: оценка качества выполнения заданий, соблюдение правил игры

Календарный учебный график

Год обучения	Начало занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	сентябрь	июль	45	270	3 раза в неделю по 2 часа по 30 минут с 10 минутным перерывом

Форма аттестации

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всѐм еѐ протяжении.

Применяются следующие виды и формы контроля: - предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется тренером в форме тестирования;

- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется тренером в форме наблюдения;

- аттестация по итогам усвоения образовательной программы, проводится в

конце учебного года, в форме выполнения контрольных переводных нормативов по уровню усвоения программы.
Нормативные требования по всем компонентам подготовки и описание тестов в приложении к программе.
Теоретическая подготовка. Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела теоретическая подготовка осуществляется по средствам использования таких методов как опрос, собеседование, творческое задание. Формами проведения проверки теоретических знаний является опрос.
Общефизическая подготовка. Контроль эффективности применяемых средств по общефизической подготовке проводится по результатам контрольных упражнений.
Обучающиеся выполняют следующие контрольные задания:
(см. Таблица «Контрольные нормативы по общей физической подготовке»)
Тестирование проводится в начале и конце учебного года.
Техническая подготовка Контроль освоения обучающимися технических элементов проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения техники бега.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке

Показатели	**Мальчики Девочки**	**5-6 лет**
Бег 30 м (сек)	Мальчики Девочки	7,8 - 7,0 7,8 - 7,5
Прыжок в длину с места (см)	Мальчики Девочки	116 - 123 111 - 123
Метание тенисного мяча (см)	Мальчики Девочки	300 - 390 250 - 300
Наклон вперед из положения	Мальчики Девочки	0 + 7 0 + 9
Бег без учета времени (м)	Мальчики Девочки	680 650
Показатели	**Мальчики Девочки**	**6-7 лет**
Бег 30 м (сек)	Мальчики Девочки	7,0 - 6,0 7,2 - 7,0
Прыжок в длину с места (см)	Мальчики Девочки	125 - 130 116 - 125
Метание набивного мяча 1 кг (см)	Мальчики Девочки	350 - 400 300 - 350
Наклон вперед из положения сидя ноги врозь	Мальчики Девочки	0 + 9 0 + 11
Бег без учета времени (м)	Мальчики Девочки	800 - 900 700 - 800

Методические указания к контрольным нормативам для оценки ОФП

Бег 30 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

Прыжок в длину с места.

Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Метание тнисного мяча 1 кг (см) ученик берет в руки теннисный мячик и направляется на исходную позицию;необходимо удобно расположиться перед линией броска, не заступая за нее;

по команде учителя «рабочая» рука с мячиком отводится за спину, а дальше резким взмахом руки из-за спины вверх и прямо мячик кидается на максимально возможную длину;

для получения оптимального результата целесообразно осуществлять бросок вперед под углом порядка 30 градусов – так вы сможете достигнуть наилучшей траектории полета мяча;

во время осуществления броска можно помогать себе движениями тела (изначально оно немного отводится назад, а потом, одновременно со взмахом руки, подается вперед до момента метания). Ноги неподвижно стоят перед ограничительной линией и здесь не задействуют.

Наклон вперед из положения сидя выполняется из и.п. - сидя на полу, ноги на ширине плеч, носки вытянуты, голени прижаты к поверхности пола, колени прямые. На выдохе делаются два предварительных наклона, третий наклон задерживается не менее чем на 3 секунды, фиксируется результат. Результат измеряется с помощью специальной линейки. Ее середина принимается за «0» (ноль). По одну сторону от центра через один сантиметр нанесены отметки со знаком «+», а по другую – со знаком «-». Нулевая отметка располагается на уровне пяток учащегося. Точность измерения – 1 см.

Бег без учета времени: Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Дорожки размечаются белой краской, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек 1,22 ± 0,1 м.Уклон дорожки в направлении бега не должен превышать 1:1000.

Бег выполняется с высокого старта.

По команда «На старт!» участник должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Спортсмен не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней.

При команде «Внимание!» участник должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. После команды «Марш!» они начинают движение. Задача пробежать дистанцию от начала до конца.

Методические указания к контрольным нормативам для оценки специальной физической подготовки

Бросок мяча с места: упражнение выполняется из сходного положения – став за исходную линию, мяч необходимо завести за спину и резким движением руки взмахом вверх из-за спины закинуть на максимальное расстояние от себя, не перемещаясь через линию. В процессе осуществления броска допускается небольшое колебание тела с отклонением назад при старте, и подачей тела вперед на завершающей стадии метания.

Бег с высоким подниманием колен: упражнение выполняется с прямой за спиной, без сутулостей, а туловище лишь слегка наклонено вперед. Руки согнуты в локтях на 45 градусов и работают разноименно с ногами. Колено поднимается до высоты, при которой образует прямую линию с тазом или немного выше. При выполнении акцент делается на технику движений и лишь потом на интенсивности.

Многоскоки: упражнение выполняется отталкиванием ног. Толчковая нога распрямляется, в то время как маховая согнута в колене. Приземление происходит на всю стопу с акцентом на толчок вперед. После отталкивания толчковая нога распрямляется, а маховая сгибается в коленном суставе. Руки работают аналогично бегу.

Методические указания к контрольным нормативам оценки теоретических знаний

Обучающемуся предлагается
5 вопросов из раздела «Теоретическая подготовка».
Выставляется педагогическая оценка: «5»
- учащийся не допустил ошибок;
«4» - допущена 1 ошибка;
«3» - допущены 2 ошибки.
Если учащийся допустил более 2 ошибок, положительная оценка не выставляется.

Нормативы оценки технических умений и навыков

Обучающемуся предлагается выполнить 4 технических элемента из раздела «Техническая поготовка» соответствующего уровня.

Выставляется педагогическая оценка:

«5» - учащийся не допустил ошибок;

«4» - допущена 1 ошибка.;

«3» - допущены 2 ошибки.

Если обучающийся допустил более 2 ошибок, положительная оценка не выставляется.

Нормативы оценки освоения обучающимися раздела «Другие виды спорта и подвижные игры»

Обучающимся предлагают выполнить 4 эстафеты из раздела «Другие виды спорта и подвижные игры»

Выставляется педагогическая оценка:

«5» - учащийся не допустил ошибок;

«4» - допущена 1 ошибка.;

«3» - допущены 2 ошибки.

Если обучающийся допустил более 2 ошибок, положительная оценка не выставляется.

Критерии оценки морфофункциональных показателей

Морфофункциональные показатели	**Показатель значимости для бокса (в баллах)**	**Индексы морфофункциональных показателей**	**Результат**
Телосложение	2	Индекс двигательного развития Индекс крепости телосложения Индекс пропорциональности телосложения Индекс стройности	Измеряется ростом индивидуальных показателей обучающихся относительно их предшествующих результатов
Вестибулярная устойчивость	3	Испытуемый стоит на одной ноге, пяткой касается коленного сустава. В течение 10 секунд испытуемый должен устоять на одной ноге; другая нога согнута, приставлена стопой к колену и отведена под углом 90. Руки вперед, глаза закрыты. После 30 секунд отдыха ту же позицию предлагается повторить с опорой на противоположную ногу	Измеряется ростом индивидуальных показателей обучающихся относительно их предшествующих результатов в секундах (N=10 с)

Восстановительные мероприятия

Гигиенические средства: к гигиеническим средствам следует отнести: душ, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания.

Психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.)

Педагогические средства: построение отдельного тренировочного занятия с использованием вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная индивидуальная разминка; проведение заключительной части занятия; правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки; создание положительного эмоционального фона для проведения занятия и т.п.

Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления.

Методики диагностирования психоэмоционального состояния и мотивации к занятиям спортом (адаптированные)

1) Диагностика мотивации посещения занятий Л.Г. Орловой;

2) Диагностика психологического климата в группе А.Л. Реан (Методика «Человечек»);

3) Методика оценки уровня спортивной мотивации младших школьников Н.Г. Лускановой.

2.Комплекс организационно - педагогических условий, условия реализации программы

Информационное обеспечение

- Электронные образовательные ресурсы (аудио, видео);
- Информационные технологии.

Методическое обеспечение

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа обеспечена методическими материалами.

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

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 обще доступными 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.

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.

Педагогические технологии

-Здоровьесберегающие технологии. Они включают приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья воспитанников.

-Технологии физкультурно-оздоровительной направленности. Они направлены на развитие физических качеств занимающихся: силы, ловкости,

выносливости, гибкости, быстроты.
-Диалоговые технологии. Они относятся к технологиям личностно-ориентированного обучения.
-Педагогика сотрудничества. Она включает обучение без принуждения, многократное повторение с включением зрительной, слуховой и моторной памяти, рефлексию, коллективную работу.
-Игровые технологии. Они направлены на развитие восприятия, памяти, внимания, мышления, зрительных функций, творческих способностей.

Использование дистанционных образовательных технологий

Возможна реализации программы в дистанционном формате, где реализуются разделы и темы программы, не требующие обучения практическим умениям и навыкам. Занятия проходят на площадке социальной сети ВКонтакте в сообществах объединений и на платформе Zoom. При разработке дистанционного занятия принимается во внимание изолированность учащихся. Учебные материалы сопровождаются необходимыми пояснениями и инструкциями. Предусмотрена консультационная зона, которая позволяет учащимся задавать вопросы.

Дидактический материал

- наглядный материал: Комплект плакатов «Легкая атлетика».
- демонстрационный материал: Презентация «Польза занятий физической культурой».
- практический материал- Дидактические игры: «Угадай вид спорта»
«Виды спорта летние и зимние»

Музыкальное произведение "ГТО". Исполняет: Динамичные ребята.
Песня "Планета Спорт". Музыка: Юрий Кудинов. Слова: Елена Щепотьева.
"Олимпиада". Слова: В. Борисова. Музыка: А. Ермолова. Исполняет: Ансамбль Семицветик.
Песня для детей "Герои спорта". Исполняет: Домисолька.
Музыкальная композиция "Это спорт". Исполняет: Студия Тоди.
Песня "Легкая атлетика". Слова и музыка: Юрий Кудинов. Исполняет: Юрий Кудинов.
Зарядка для хвоста. Слова Г. Остера Музыка Г. Гладкова.
Детская песня "Спорт". Музыка: Н. и И.Нужины. Исполняет: Шоу-группа Соловушка.
Песня "Бокс". Слова и музыка: Юрий Кудинов. Исполняет: Юрий Кудинов.
Я со спортом подружусь. Автор: Д. Трубачев.
Музыкальная композиция "Бокс". Слова В. Татаринова Музыка М. Парцхаладзе.
Песня "Спорт". Слова и музыка: Юрий Кудинов. Исполняет: Юрий Кудинов.
Спортивная семья. Слова: А. Пилецкая. Музыка: Д. Трубачев.
"Бегун". Музыка: Юрий Кудинов. Слова: Елена Щепотьева. Исполняет: Юрий Кудинов.
Детская песенка "Спорт". Исполняет: Динамичные ребята.
Песня «Физкультминутка». Музыка и слова Е. Шаламоновой.

"Спортивная". Слова: Ю.Кргуглов. Музыка: Н. и И. Нужины. Исполняет: Соловушка.
Детская песенка "Зарядка". Музыка и слова Е. Никитиной.
Девчонки про хоккей. Исполняет: Динамичные ребята.
Песня "Теннис". Слова и музыка: Юрий Кудинов.
Футбольная песенка. Слова - Лев Ошанин. Музыка - Анатолий Новиков
Хорошо спортсменом быть. Слова А. Жарова Музыка В. Мурадели

Кадровое обеспечение

Педагогическая деятельность по реализации дополнительной общеобразовательной программы «Легкая атлетика» осуществляется педагогом, имеющим высшее педагогическое образование, соответствующее физкультурно-спортивной направленности,дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых в МБУ ДО ДЮСШ Нижнеломвского района и отвечающему квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

Материально-техническое обеспечение

-спортивный зал соответствовует СанПиНу;

Перечень спортивного инвентаря и оборудования:

Наименование спортивного инвентаря и оборудования	**Количество**
Гимнастические скамейки	**2**
Гимнастические лестницы	**1**
Скакалки	**15**
Набивные мячи	**10**
Обручи	**20**
Ленточки малые	**20**
Кубики	**20**
Фишки	**4**
Теннисные мячи	**10**
Гимнастические маты	**8**
Секундомер	**1**

Перечень технических средств обучения

Наименование технических средств обучения	**Количество**
Ноутбук	1
Флеш карта с записями музыки, песен, видео материалов	1

Список литературы
Для педагога

1. Волошина Л.Н. Играй на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. – АРКТИ, 2014
2. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2009г.
3. Кириллова Ю.А. Сценарии физкультурных досугов и спортивных праздников для детей от 3 до 7 лет. – СПб: Издательство «Детство – Пресс»,2015
4. 3. Фомина А.И. «Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду» - М: Просвещение, переизд.2014г.
5. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду – издательство «Мозаика -Синтез» - 2016г.
6. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7лет/Л.И.Пензулаева. – Москва; Владос, 2001
7. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений; Владос – Москва, 2017
8. Рунова М. А. Движение день за днём. Двигательная активность – источник здоровья детей. 2007 год Линка – пресс. 20
9. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. – СПб: Речь, 2016
10. Яблонская С.В. , Циклис С.А. Развитие двигательных качеств дошкольников – М, ТЦ Сфера, 2009.
10. К.К. Утробнина «Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет» Москва 2003г.

Для детей

1. Власенко Н.Э. 300 подвижных игр для дошкольников. Айрис-пресс, 2011
2. Панкеев И. Русские народные игры.- Москва, 2008.
3. Сулим, Е. В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг [Текст] / Е.В.Сулим. - М.: ТЦ «Сфера», 2010
4. Фирилева, Ж.Е. Са – Фи – Данс. Танцевально – игровая гимнастика для детей [Текст] / Ж.Е.Фирилева, Е.Г. Сайкина. – СПб: Детство-пресс, 2013

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.

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;

• 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 облегать ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

Учащийся должен:

• бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;

• не оставлять без присмотра спортинвентарь для прыжков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на уроке;

• быть внимательным при перемещениях по стадиону;

• знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

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 (часы, висячие сережки и т. д.);

• убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;

• под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

• убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;

• под руководством учителя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;

• не переносить к месту занятий лопаты и грабли острием и зубьями вверх;

• по распоряжению учителя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т. д.;

• по команде тренера встать в строй для общего построения.

Требования безопасности во время занятий

БЕГ

Учащийся должен:
• при групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;
• во время бега смотреть на свою дорожку;
• после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5-15 м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение;
• возвращаться на старт по крайней дорожке, при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками;
• в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;
• при беге по пересеченной местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному учителем;
• выполнять разминочный бег по крайней дорожке.

МЕТАНИЯ

Необходимо быть внимательным при упражнениях в метании.

Учащийся должен:
• перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;
• осуществлять выпуск снаряда способом, исключающим срыв;
• при групповом метании стоять с левой стороны от метающего;
• в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;
• находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метаний бегом или прыжками;
• после броска идти за снарядом только с разрешения учителя, не производить произвольных метаний;
• при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли.

Не передавайте снаряд друг другу броском. Не метайте снаряд в необорудованных для этого местах.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

Учащийся должен:
• при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
• с помощью учителя 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 учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
• по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

Требования безопасности по окончанию занятий:
• под руководством учителя 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.