

Муниципальное автономное образовательное учреждение  
«Гимназия «Исток»

Утверждено  
на заседании педагогического совета  
Протокол № 3  
От 28.03.2024 года



Утверждаю  
Директор МАОУ «Гимназия «Исток»  
/С.В. Гулак  
28.03.2024 г. Приказ № 156

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
ознакомительного уровня**

**«Юный атлет»**

Возраст учащихся: 6-11 лет  
Срок реализации программы: 1 год, 72 часа

Автор-составитель:  
Лебедева П.А., педагог дополнительного образования

Великий Новгород  
2024

*Оборот титула*

РЕЦЕНЗИЯ \_\_\_\_\_ ФИО \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ должность  
\_\_\_\_\_ дата

СОГЛАСОВАНО \_\_\_\_\_ ФИО \_\_\_\_\_  
Подпись ответственного лица МАОУ «Гимназия «Исток»  
\_\_\_\_\_ дата

Сведения о внесении изменений в программу:  
\_\_\_\_\_ дата  
Внесенные в программу  
изменения рассмотрены педагогическим советом  
протокол № \_\_ \_\_ от 00.00.0000

## Структура программы

№	Разделы программы	стр
	Титульный лист	<b>1-2</b>
	Структура программы	<b>3</b>
<b>1.</b>	<b>Комплекс основных характеристик программы</b>	<b>4</b>
1.1	Пояснительная записка	<b>4</b>
1.2	Цель и задачи программы	<b>6</b>
1.3	Содержание программы	<b>7</b>
1.4	Планируемые результаты	<b>10</b>
<b>2.</b>	<b>Комплекс организационно-педагогических условий</b>	<b>13</b>
2.1	Календарный учебный график	<b>13</b>
2.2	Условия реализации программы	<b>13</b>
2.2.1	Кадровое обеспечение программы	<b>13</b>
2.2.2	Материальное обеспечение программы	<b>13</b>
2.3	Формы аттестации	<b>13</b>
2.4	Методические материалы	<b>14</b>
2.5	Список литературы для педагога	<b>16</b>
2.6	Список литературы для учащихся	<b>16</b>
<b>3.</b>	<b>Приложение</b>	<b>17-23</b>

## 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для детей «Юный атлет» **физкультурно-спортивную направленность, ознакомительного уровня.**

Программа разработана в соответствии с нормативными требованиями на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министрства просвещения Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27июля 2022 года № 629;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи;
- Письма Министерства образования и науки РФ от 18.11. 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые);

с учетом:

- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и Плана мероприятий по ее реализации»;
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Устава МАОУ Гимназия «Исток»;
- ПОЛОЖЕНИЯ о разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ для детей муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Гимназия «Исток» утвержденного приказом директора № 127 от «01 » марта 2023г.

Данная программа реализуется в объединении «Юный атлет» муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Гимназия «Исток».

Актуальность программы «Юный атлет» состоит в том что, формирование здорового образа жизни, проблема сохранения и укрепления здоровья обучающихся одно из основных направлений работы гимназии. Существуют группы детей, имеющих высокий уровень мотивации, проявляют интерес к спортивным занятиям и большое желание принимать участие в спортивной жизни гимназии и города.

Обучение по программе **предоставляет учащимся** возможность ознакомиться с основами легкой атлетики и развить свой интерес к данному

виду спорта. Данная программа составлена с учетом нормативных требований, научных и методических разработок по подготовке легкоатлетов и соответствует уровню развития современной детской аудитории.

**Новизна** и оригинальность программы «Юный атлет» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создадут необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности, тем детям, которые продолжают обучение по данному виду спорта в гимназии или в городе.

**Педагогическая целесообразность** данной программы обусловлена тем, что одним из важнейших мест в сфере дополнительного образования детей является физкультурно-оздоровительная работа и массовый детский спорт, ориентированные на развитие ребенка, приобщение его к культуре здорового образа жизни. Физкультуре и спорту придается большое общественно-воспитательное значение. Занятия по легкой атлетике способствуют совершенствованию всех функций организма, укреплению нервной, сердечно-сосудистой, дыхательных систем, опорно-двигательного аппарата, повышают сопротивляемость организма ребенка к неблагоприятным влияниям внешней среды, содействуют повышению общего культурного уровня.

**Отличительной особенностью** данной программы является то, что она адаптирована к условиям муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Гимназия «Исток».

**Возраст обучающихся:** в реализации данной дополнительной образовательной программы, преимущественно 6-11 лет. При желании обучающихся и родителей, а также при отсутствии противопоказаний, к занятиям могут допускаться учащиеся с 6-летнего возраста, а также более старшего возраста.

Содержание программы ориентировано на добровольные преимущественно одновозрастные группы детей.

**Сроки реализации программы:** Программа рассчитана на 72 часа.

**Формы обучения и виды занятий:**

Основная форма работы - групповая. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к учащимся, так как в связи с их индивидуальными способностями, результативность в усвоении учебного материала может быть различной.

Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к предмету и способствует творческому росту обучающихся. Виды занятий: лекционные, тренировочные, соревновательные.

Содержание программы ориентировано как на одновозрастные, так и разновозрастные группы обучающихся. Набор свободный по желанию.

Количество учащихся – 12-18 человек.

**Режим занятий:**

1 раз в неделю по 2 часа с 10-ти минутным перерывом

**Планируемые результаты и способы определения их результативности.**

**К концу обучения учащиеся должны:**

**Знать:**

- элементарные теоретические сведения о личной гигиене;
- способы закаливания организма, осознанно относиться к своему здоровью;
- комплекс необходимых физических упражнений;
- способы укрепления здоровья и закаливание;
- совершенствовать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости.

**Уметь:**

- выполнять комплекс необходимых физических упражнений;
- применять полученные знания и умения в самостоятельной работе;
- анализировать свои действия в процессе работы, сравнивая его с действиями других обучающихся;
- самостоятельно заниматься.

**Способы определения результативности:** реализации данной программы являются организация и проведение тестирования на предмет сформированности знаний и умений. Диагностика проводится 2 раза в учебный год (стартовая (сентябрь), итоговая (май) диагностика). Диагностика проводится с целью определения уровня развития теоретических знаний, умений и практических навыков у детей.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Целью** программы является содействие развитию физических и двигательных способностей, укреплению здоровья обучающихся через обучение основам лёгкой атлетики.

**Задачи:****Обучающие:**

- Обучать выполнению комплекса необходимых физических упражнений;
- Обучать основам техники бега, прыжков, метания.

**Развивающие:**

- Развивать быстроту, ловкость, подвижность в суставах, умение расслаблять мышцы;

- Развивать навыки укрепления здоровья и закаливания организма.

**Воспитывающие:**

- Воспитывать интерес к занятиям легкой атлетикой;
- Воспитывать терпение, наблюдательность, умение доводить работу до конца.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план

Раздел			
	Всего	Теория	Практика
<b>Теория</b>	6	6	0
<b>Общая физическая подготовка</b>	25	0	25
<b>Ознакомление с отдельными элементами техники</b>	37	0	37
<b>Контрольные упражнения</b>	4	0	4
<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>6</b>	<b>66</b>

#### Учебно-тематический план

п/ п№	Наименование тем	Кол-во часов			Форма аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1		Анкетирование Беседа
2.	История развития легкоатлетического спорта	1	1		Анкетирование Беседа
3.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1		Анкетирование Беседа
4.	Места занятий, их оборудование и подготовка	1	1		Анкетирование Беседа
5.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой	1	1		Анкетирование Беседа
6.	Знакомство с правилами соревнований	1	1		Анкетирование Беседа
7.	Общая физическая подготовка	25	-	25	Соревнования
8.	Ознакомление с отдельными элементами техники	37	-	37	Выполнение контрольных упражнений
9.	Контрольные упражнения	4	-	4	Выполнение контрольных упражнений

<b>Итого:</b>	<b>72</b> <b>часа</b>	<b>6</b> <b>часа</b>	<b>66</b> <b>часов</b>	
---------------	--------------------------	-------------------------	---------------------------	--

## Содержание программы

### **Тема 1. Физическая культура и спорт в России (1час.)**

**Теория (1час.)** Развитие физкультуры и спорта в России.

### **Тема 2. История развития легкоатлетического спорта (1час.)**

**Теория (1час.)** Возникновение легкоатлетических упражнений. Характеристика легкоатлетического спорта в целом и отдельных видов ходьбы и бега как естественных способов передвижения человека. Легкая атлетика как ее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

### **Тема 3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль (1час.)**

**Теория (1час.)** Режим дня и режим питания гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и нога- гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятий.

### **Тема 4. Места занятий, их оборудование и подготовка (1час.)**

**Теория (1час.)** Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований правила пользования спортивным инвентарем. Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест к занятиям отдельными видами легкой атлетики.

### **Тема 5. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой (1час.).**

**Теория (1час.)** Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных обучающихся время занятий. Дисциплина — основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

### **Тема 6. Знакомство с правилами соревнований (1 час.)**

**Теория (1час.)** Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании мяча, прыжках в высоту, длину.

### **Тема 7. Общая физическая подготовка (25 час.)**

**Практика (25час.)** Строевые команды; строевые упражнения на месте и в движении; строевой и походный шаг; переход на бег и с бега на шаг; ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук; бег с изменениями направления; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лежа и сидя, без предметов и с предметами. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование правильной



осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.

Упражнения из других видов спорта.

Акробатика. Различные кувырки вперед и назад; перекатывание; стойка на лопатках; «мостик», стойка на голове и руках (обозначить); из стойки на голове и руках переход на «мостик», полушпагат», «шпагат», напрыгивание на подкидной мостик; прыжки с трамплина вверх без поворота и с поворотом на 180, с движениями ног и рук; полет «в шаге» с выпрямлением толчковой ноги и подъем бедра маховой ноги активными движениями, с приземлением «в шаге» и обе ноги.

Подвижные игры. Эстафеты встречные и по кругу, в том числе с преодолением препятствий: «Перестрелка», «Удочка», «Мяч капитану», «Лапта», «Пионербол», «Третий лишний», «Не давай мяч водящему».

Баскетбол. Ведение мяча, ведение с изменением направления; ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди; передача мяча двумя руками от груди после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны и назад; умение держать игрока с мячом и без мяча. Тактика нападения, выбор места и умение открыться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Ручной мяч. Ведение мяча; ловля мяча; броски мяча двумя руками, броски левой и правой рукой из-за головы, броски по воротам; двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Футбол. Удары по мячу ногой (левой и правой) на месте и в движении, удары после остановки; ведение мяча, остановка мяча; простейшие навыки командной борьбы.

Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами (перекладина, кольца, брусья, конь, канат, скамейка, стол, стенка, палка, скакалка и др.) в висах и упорах, подтягивания, перелезания, лазанья, сгибание и разгибание рук, поднятие согнутых ног, размахивания, соскоки, перевороты, подъемы; простейшие комбинации; напрыгивания на снаряды с различными движениями ног и рук. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой и скамейкой.

## **Тема 8. Ознакомление с отдельными элементами техники(37час.)**

**Практика (37час.)** Ознакомление с отдельными элементами техники ходьбы, бега, прыжков и метаний. Ходьба. Обычная в равномерном темпе со свободным взмахом рук, глубоким и ритмичным дыханием: ходьба с палкой за спиной по доске и бревну, с выполнением упражнений, укрепляющих мышцы ног; ходьба в равномерном, быстром и переменном темпе на дистанции до 800 м (отрезки 60, 100, 200 и 400 м).

Бег. Свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции. Отталкивание как основная

фаза бега, техника высокого старта, финиширование, выполнение команд «На старт!», «Внимание!». «Марш!»; осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (ознакомление), техника передачи и приема эстафетной палочки во время бега по кругу и навстречу друг другу, техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения «На старт!», «Внимание!»). Бег в гору и под гору (угол 20-30°). Повторный бег с предельной и околопредельной интенсивностью по прямой и повороту на отрезках от 20 до 60 м с хода с переходом в бег по инерции. Бег по пересеченной местности; эстафетный бег на отрезках 40-60 м; кроссовый бег до 1000 м; различные беговые упражнения и многоскоки.

Прыжки. С места в длину, тройной, пятерной, в высоту; прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; скачки на левой и правой ноге; маховые движения ног в прыжках в длину и в высоту, определение толчковой ноги, постановка толчковой ноги, ритм последних трех шагов, маховые движения рук в прыжках в длину и в высоту, отталкивание, приземление; прыжки в длину способом «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание» и «перекидной» (ознакомление). Различные прыжки с доставанием предметов головой, ногой и рукой.

Метания. Общее ознакомление с техникой метания, держание снаряда (хоккейного, теннисного мяча, гранаты), исходное положение для метания, отведение снаряда, скрестный шаг, метание (мяча, гранаты) с 1-3-5-7 шагов. Толкание ядра (ознакомление), толкание одной рукой вверх, вперед-вверх при держании его на весу. Упражнения с набивными мячами: перебрасывание и толкание в парах из различных положений (стоя, лежа, сидя); метание различными способами — снизу вперед, снизу через себя назад, вперед из-за головы двумя руками; толкание набивного мяча с места вверх, вперед, стоя лицом и боком в сторону толчка.

## Тема 9. Контрольные упражнения (4 час.)

### Практика (4час.) Выполнение контрольных упражнений

#### 1.4 Планируемые результаты программы

	Планируемые результаты	Показатели	Формы оценки
Личностные	-Развитие физических качеств: улучшение выносливости, координации и гибкости. -Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни и занятиям спортом.	Развитие физических качеств: - Улучшение времени бега на определенную дистанцию после определенного периода тренировок. - Повышение гибкости, что отражается в улучшении результатов в гимнастике или других	Наблюдение. Беседа. Просмотр.

	<p>-Развитие самодисциплины, ответственности и уверенности в своих силах через достижение спортивных результатов.</p>	<p>атлетических упражнениях. Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни и занятиям спортом: - Участие в обсуждении преимуществ здорового образа жизни на занятиях и вне их. - Выражение интереса к регулярным занятиям спортом во внеурочное время. Развитие самодисциплины, ответственности и уверенности в себе: - Достижение поставленных целей по улучшению спортивных результатов. - Участие в соревнованиях и уверенное представление команды.</p>	
<p>Метапредметные :</p>	<p>-Овладение навыками сотрудничества и командной работы в процессе тренировок и соревнований. -Развитие умения устанавливать цели и разрабатывать стратегии их достижения. -Формирование навыков самоорганизации и управления временем для регулярных занятий спортом.</p>	<p>Овладение навыками сотрудничества и командной работы: - Участие в коллективных тренировках и выполнение заданий по совместному планированию и выполнению тренировок. - Помощь товарищам по команде в освоении новых техник и улучшении результатов. Развитие умения устанавливать цели и разрабатывать стратегии их достижения: - Составление личного плана тренировок с учетом собственных целей и возможностей. - Использование стратегий сокращения времени для достижения поставленных</p>	<p>Наблюдение Беседа. Просмотр.</p>

		<p>результатов.</p> <p>Формирование навыков самоорганизации и управления временем:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Поддержание баланса между занятиями спортом, учебой и другими обязанностями.</li> <li>- Пунктуальность и регулярность посещения тренировок и выполнения домашних заданий.</li> </ul>	
Предметные	<p>-Овладение базовыми техниками легкой атлетики: бег, прыжки, метания.</p> <p>-Понимание основных правил и тактики соревнований по легкой атлетике.</p> <p>-Достижение определенного уровня спортивной подготовки, соответствующего возрасту и уровню физической подготовки обучающихся.</p>	<p>Овладение базовыми техниками легкой атлетики:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Демонстрация корректной техники бега, прыжков и метаний на тренировках и соревнованиях.</li> <li>- Достижение определенного уровня результатов в каждом из видов легкой атлетики.</li> </ul> <p>Понимание основных правил и тактики соревнований:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Применение тактических приемов во время соревнований для достижения наилучшего результата.</li> <li>- Соблюдение спортивной этики и правил поведения на соревнованиях.</li> </ul> <p>Достижение определенного уровня спортивной подготовки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Улучшение результатов в каждом из видов легкой атлетики по сравнению с началом программы.</li> <li>- Участие в региональных или национальных соревнованиях и достижение определенных местных результатов.</li> </ul>	Наблюдение. Беседа. Просмотр.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

Срок обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество о учебных часов	Режим занятий
1 год	00.00.0000	00.00.0000			72	1 раз в неделю по 2 часа

### 2.2. Условия реализации программы

#### 2.2.1. Кадровое обеспечение программы

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, обладающим

профессиональными компетенциями в области: умения ставить цели и задачи в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся, умения перевести тему занятия в педагогическую задачу, вовлечь обучающихся в процесс формулирования целей и задач, мотивирования обучающихся создавать ситуации, обеспечивающие успех в учебной деятельности, создавать условия обеспечения позитивной мотивации обучающихся, адекватно подбирать приемы и методы работы в рамках одного занятия или цикла занятий, принимать решения в педагогических ситуациях, реализовать педагогическое оценивание.

#### 2.2.2. Материальное обеспечение программы:

- спортивное ядро – 1,
- два спортивных зала;
- малые мячи для метания – 30,
- муляжи гранат – 6,
- стойки с планкой для прыжков в высоту – 2,
- яма для прыжков в длину с разбега – 1,
- скакалки – 50,
- барьеры для бега – 5,
- волейбольные мячи, баскетбольные мячи, футбольные мячи-15

### 2.3. Формы аттестации

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- наблюдение за деятельностью обучающихся;
- мониторинг результатов обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, мониторинг личностного развития учащегося, проводимый два раза в год;
- зачетное занятие;
- соревнования по легкой атлетике;
- участие в соревнованиях по легкой атлетике на первенство города, области, участие в спартакиаде школьников;
- выполнение контрольных упражнений.

## 2.4 Методическое обеспечение программы

Весь материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп легкой атлетики и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

### **Дидактический материал:**

- карточки - контрольные нормативы;
- дидактические и учебные материалы;
- видео спортивных соревнований.

**Лекционный материал представлен:** теорией о развитии физической культуры в России, развитие легкой атлетики.

### Методические рекомендации по проведению занятий

Формы проведения занятий:- теоретические и практические занятия;

Методы, применяемые при подготовке к занятиям, подразделяются на словесные (беседа, рассказ-объяснение), наглядные (демонстрация наглядных пособий, демонстрация учителем приемов работы, показ действия, показ упражнения (технического или тактического приема), показ видеозаписей), практические (выполнение упражнений, приобретение навыков, овладение приемами работы), разучивание (повторение упражнения, анализ выполненных движений).

По организации деятельности: групповой, поточный и индивидуальный

Весь материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп легкой атлетики и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в форме (5-10 мин.) бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Кроме того, теоретические сведения сообщаются участникам в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные пособия, видеозаписи, учебные кинофильмы. В конце занятия руководитель рекомендует специальную литературу для самостоятельного изучения.

В программе для каждой группы материал практических занятий излагается только новый. Руководитель, подбирая материал для занятий, должен наряду с новым обязательно включать в занятия пройденные упражнения. Обучение судейству осуществляется во время проведения тренировочных соревнований. Обучающийся должен уметь заполнить протокол соревнований, написать заявку, уметь организовать соревнования по месту жительства.

Инструкторская практика проводится не только в отведенное учебным планом время, но и в процессе учебно-тренировочных занятий. Задача инструкторской практики-научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять упражнения, самостоятельно проводить занятия с группой.

Практические занятия по физической подготовке проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике. Руководителям рекомендуется давать занимающимся задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств. Большинство практических занятий следует проводить на открытом воздухе. Зимой занятия на открытом воздухе проводятся в тихую погоду или при слабом ветре (1,5-2 м/с), при температуре не ниже -17 °С (для средней климатической полосы).

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей.

В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определенных физических качеств. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований.

Методика выполнения упражнений для развития физических качеств: быстроты, ловкости, силы и выносливости.

Занятие - основная форма проведения работы.

Организация занятия. Разминка, ее значение и содержание, дозировка упражнений. Содержание основной части занятия, чередование упражнений, дозировка. Понятие о нагрузке в занятии (объем упражнений, интенсивность выполнения упражнений). Заключительная часть занятия.

Индивидуальная, групповая и командная тренировка. Практические занятия. Умение подавать строевые команды, правильно объяснять и показывать упражнения, подбирать упражнения для разминки, основной и заключительной части занятия, помогать руководителю при проведении занятия, самостоятельно проводить занятия с группой. Для эффективности обучения необходимо широко использовать учебное оборудование.

Руководитель должен следить за развитием у занимающихся физических качеств, а также за уровнем их технической подготовки. Для этого не менее 2 раз в год проводятся испытания по следующим

контрольным нормативам (см. Приложение 2).

### Список литературы для педагога

1. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции. – Москва, 1986 г.
2. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. – М., 2014 г.
3. Интернет. Федеральный портал «Дополнительное образование детей» <http://www.vidod.edu.ru>
4. Интернет. Программа тренировок по лёгкой атлетике.
5. Интернет. Учебные пособия по лёгкой атлетике. <http://www.fizkult-ura.com/legkay-atletika/19>

### Рекомендуемый список литературы для обучающихся

1. Интернет. Педагогическая периодик каталог статей российской образовательной прессы. <http://periodika.websib.ru>
2. Интернет. Федеральный портал «Дополнительное образование детей» <http://www.vidod.edu.ru>
3. Интернет. Программа тренировок по лёгкой атлетике. <http://www.mir-la.com/dnevnik.html>



**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК  
ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Дата (число, месяц)	Время проведения	Форма занятия	Ко л-во часов	Темы и разделы	Место проведения	Форма контроля
1			Беседа	1 час	Теория. Физическая культура и спорт в России	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Входной контроль качества знаний: наблюдение, анкетировани, беседа
2			Беседа	1 час	Теория. История развития легкоатлетического спорта	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Фронтальный устный опрос
3			Беседа	1 час	Теория. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Фронтальный устный опрос
4			Беседа	1 час	Теория. Места занятий, их оборудование и подготовка	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Фронтальный устный опрос
5			Беседа	1 час	Теория. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Фронтальный устный опрос
6			Беседа	1 час	Теория. Знакомство с правилами соревнований	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Фронтальный устный опрос
7			Групповое занятие	1 час	ОФП. Строевые команды. Строевые упражнения на месте и в движении	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Опрос
8			Групповое занятие	1 час	ОФП. Строевой и походный шаг. Переход на бег и с бега на шаг	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Опрос
9			Групповое занятие	1 час	ОФП. Ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Опрос
10			Групповое занятие	1 час	ОФП. Бег с изменением направления. ОРУ на месте	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Опрос

11			Групповое занятие	1 час	ОФП. ОРУ в движении. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Опрос
12			Групповое занятие	1 час	ОФП. Упражнения на формирование правильной осанки. Различные кувырки вперед и назад	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Опрос
13			Групповое занятие	1 час	ОФП. Развитие выносливости, ловкости. Перекатывание	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Опрос
14			Групповое занятие	1 час	ОФП. Упражнения на расслабление мышц рук, ног, туловища. Стойка на лопатках	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Опрос
15			Групповое занятие	1 час	ОФП. Стойка на голове и руках. «Мостик»	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Опрос
16			Групповое занятие	1 час	ОФП. Из стойки на голове и руках, переход на «Мостик»	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Опрос
17			Групповое занятие	1 час	ОФП. Полушпагат, шпагат. Напрыгивание на подкидной мостик	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Выполнение контрольного задания (акробатическая связка)
18			Групповое занятие	1 час	ОФП. Прыжки с трамплина вверх без поворота и с поворотом на 180 °; с движениями ног и рук	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Опрос
19			Групповое занятие	1 час	ОФП. Полет в «шаге» с выпрямлением толчковой ноги и подъем бедра маховой ноги активными движениями с приземлением в «шаге» на обе ноги	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Опрос
20			Групповое занятие Фронтальная	1 час	ОФП. Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты встречные и по кругу	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Опрос
21			Групповое занятие Фронтальная	1 час	ОФП. Ловля двумя руками мяча летящего на встречу и сбоку на уровне груди. «Мяч капитану»	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Опрос
22			Групповое занятие	1	ОФП. Передача мяча двумя руками от	МАОУ «Гимназия	Наблюдение

			Фронтальная	час	груди после ловли на месте, с остановкой и после поворота на месте. «Не давай мяч водящему»	«Исток» с/з №2	Опрос
23			Групповое занятие	1 час	ОФП. Перемещение в стойке защитника. «Перестрелка»	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Опрос
24			Групповое занятие	1 час	ОФП. Тактика нападения. Броски мяча с места под углом к корзине с отражением от щита. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Опрос
25			Групповое занятие Фронтальная	1 час	ОФП. Ручной мяч. Ведение, ловля, броски мяча двумя руками. «Пионербол»	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Опрос
26			Групповое занятие Фронтальная	1 час	ОФП. Броски мяча левой и правой рукой из-за головы. Броски поворотом.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Опрос
27			Групповое занятие	1 час	ОФП. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Опрос
28			Групповое занятие Фронтальная	1 час	ОФП. Футбол. Удары по мячу ногой на месте и в движении. Игра	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Опрос
29			Групповое занятие Фронтальная	1 час	ОФП. Удары после остановки. Ведение мяча, остановка мяча. Игра	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Опрос
30			Групповое занятие	1 час	ОФП. Простейшие навыки командной борьбы в футболе. Игра	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Опрос
31			Групповое занятие	1 час	ОФП. Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Опрос
32			Беседа	1 час	Ознакомление с отдельными элементами техники ходьбы, бега, прыжков и метаний.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Фронтальный устный опрос
33			Групповое занятие	1 час	Обычная ходьба в равномерном темпе со свободным взмахом рук, глубоким и ритмичным дыханием.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Опрос
34			Групповое занятие	1 час	Ходьба с палкой за спиной по доске и бревну с выполнением упражнений, укрепляющих мышцы ног	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Соревнования (общая физическая подготовка)
35			Групповое занятие	1	Ходьба в равномерном, быстром и	МАОУ «Гимназия	Наблюдение

				час	переменном темпе на дистанции 60м	«Исток» с/з №2	Опрос
36		Групповое занятие	1 час	1 час	Ходьба в равномерном быстром и переменном темпе на дистанции 100м	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Опрос
37		Групповое занятие	1 час	1 час	Ходьба в равномерном быстром и переменном темпе на дистанции 200м	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Опрос
38		Групповое занятие	1 час	1 час	Ходьба в равномерном быстром и переменном темпе на дистанции 400м	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Опрос
39		Групповое занятие	1 час	1 час	Свободный бег по прямой, с наращиванием скорости	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Опрос
40		Групповое занятие	1 час	1 час	Отталкивание как основная фаза бега. Техника высокого старта, финиширование	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Опрос
41		Групповое занятие	1 час	1 час	Выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Осанка и работа рук во время бега.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Опрос
42		Групповое занятие	1 час	1 час	Техника бега на короткие дистанции.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Опрос
43		Групповое занятие	1 час	1 час	Бег в гору и под гору.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Опрос
44		Групповое занятие	1 час	1 час	Техника передачи и приема эстафетной палочки во время бега по кругу	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Опрос
45		Групповое занятие	1 час	1 час	Техника передачи и приема эстафетной палочки во время бега навстречу друг другу.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Опрос
46		Групповое занятие	1 час	1 час	Вынос бедра, постановка стопы	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Опрос
47		Групповое занятие	1 час	1 час	Повторный бег с предельной и околопредельной интенсивностью по прямой и повороту на отрезках от 20 до 60м.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Опрос
48		Групповое занятие	1 час	1 час	Бег по пересеченной местности.	Школьный стадион	Выполнение контрольного задания (кросс по

							пересеченной местности)
49			Групповое занятие	1 час	Эстафетный бег на отрезках 40-60м.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Опрос
50			Групповое занятие	1 час	Кроссовый бег до 1000м.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Опрос
51			Групповое занятие	1 час	Различные беговые упражнения и многоскоки.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Опрос
52			Групповое занятие	1 час	Прыжки с места в длину, тройной, пятерной.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Опрос
53			Групповое занятие	1 час	Прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Скачки на левой и правой ноге.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Опрос
54			Групповое занятие	1 час	Различные прыжки с доставанием предметов головой, ногой и рукой.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Опрос
55			Групповое занятие	1 час	Определение толчковой ноги в прыжках в длину и высоту.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Опрос
56			Групповое занятие	1 час	Постановка толчковой ноги, ритм последних трех шагов в прыжках в длину и высоту.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Опрос
57			Групповое занятие	1 час	Отталкивание, приземление в прыжках в длину и высоту	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Опрос
58			Групповое занятие	1 час	Прыжки в высоту способом «перешагивание» и «перекидной» (ознакомление).	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Опрос
59			Групповое занятие	1 час	Прыжки в высоту способом «перешагивание» и «перекидной» (ознакомление).	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Опрос
60			Беседа	1 час	Общее ознакомление с техникой метания, держание снаряда (хоккейного, теннисного мяча, гранаты)	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Фронтальный устный опрос
61			Групповое занятие	1 час	Исходное положение для метания. Отведение снаряда, скрестный шаг.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Опрос
62			Групповое занятие	1	Метания мяча с 1-3-5-7 шагов.	Школьный стадион	Наблюдение

			Фронтальная	час			Опрос
63			Групповое занятие Фронтальная	1 час	Метание гранаты с 1-3-5-7 шагов.	Школьный стадион	Выполнение контрольного задания (метание мяча)
64			Групповое занятие	1 час	Толкание ядра (ознакомление). Толкание одной рукой вверх, вперед-вверх при держании его на весу.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Опрос
65			Групповое занятие	1 час	Упражнения с набивными мячами: перебрасывание и толкание в парах из различных положений.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Опрос
66			Групповое занятие	1 час	Метание набивного мяча различными способами.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Опрос
67			Групповое занятие	1 час	Толкание набивного мяча с места вверх, вперед,	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Опрос
68			Групповое занятие	1 час	Толкание набивного мяча стоя лицом и боком в сторону толчка.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Опрос
69			Тестирование	1 час	Контрольные упражнения: 30м	Школьный стадион	Тест (баллы)
70			Тестирование	1 час	Контрольные упражнения: 60м	Школьный стадион	Тест (баллы)
71			Тестирование	1 час	Контрольные упражнения: прыжки в длину с места	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Тест (баллы)
72			Тестирование	1 час	Контрольные упражнения: 1000м	Школьный стадион	Тест (баллы)

## Контрольные упражнения

К контрольным упражнениям относятся:

- бег на 30 и 60 метров;
- бег на 300 и 500 метров;
- прыжок в длину;
- бег на 1000 метров;
- метание малого мяча на дальность

п/п	Контрольные упражнения	Возраст (лет)					
		8	9	10	11	12	13
1	Бег 60 м(с)			м- 11с д-11.6с	м-10.8 д-11	м-10.6 д-10.8	м-10.5 д-10.6
2	Бег 30 м (с)	М 6 Д 6.3	м-5.9 д-6.1	м-5.8 д-5.9	м-5.6 д-5.8	м- 5.5 д-5.7	м-5.3 д-5.5
3	Бег 300 м (с)девочки	Д 1.10	1м5	1м	55	45	40
3	Бег 500 м мальчики (мин,	М 2.30	2м 20	2м 10	2м 05	2м 00	1м 55
5	Прыжок в длину с места (см)	М 134 Д 128	М142 д137	144 138	150 144	159 147	166 150
7	Бег 1000 (м)	М 4.41 Д 4.51	4.43 4.48	4.36 4.41	4.26 4.36	4.07 4.23	3.м57 4.18
8	Метание (малого мяча)		15	17	20	22	25