

Министерство образования и науки Самарской области

Юго – Западное управление министерства образования и науки  
Самарской области

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области средняя общеобразовательная школа №3 г.о. Чапаевск  
Самарской области  
Структурное подразделение « ДЮСШ №2»

Рассмотрено и рекомендовано  
на заседании педагогического совета  
ГБОУ СОШ №3 г.о. Чапаевск  
Протокол №\_\_\_\_ от 27. 08. 2020 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ГБОУ СОШ №3  
городского округа Чапаевск  
\_\_\_\_\_ Е.А. Кочеткова  
28.09.2020 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ  
«НЕПОСЕДЫ»

Возраст обучающихся: 5 - 7 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчики:

Поваляева Н. А. – тренер-преподаватель  
Козуб Д.В. – педагог дополнительного образования

г. Чапаевск

2020 год

## Пояснительная записка.

В основу данной программы положены следующие нормативные документы, регламентирующие деятельность в сфере дополнительного образования:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Федеральный Закон о физической культуре и спорте (3 ст. 16, п. 5 ч.);
- Стратегия развития физической культуры и спорта до 2020 года;
- Стратегия развития футбола в Российской Федерации до 2020 года;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2015 г. (Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан РФ на 2016-2020 годы» (Постановление Правительства РФ от 30 декабря 2015 г. № 1493);
- Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Устав ГБОУ СОШ №3 г.о. Чапаевск Самарской области от 20.08.2019.
- Положение о структурном подразделении «ДЮСШ №2», реализующем программы дополнительного образования детей ГБОУ СОШ №3 г.о. Чапаевск Самарской области.
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей"
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»

Программа предназначена для детей 5-7 лет.

Срок реализации программы – 1 год

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами лёгкой атлетики.

**Направленность образовательной программы** – на физическое воспитание личности дошкольников 5-7 лет и получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

**Актуальность** данной программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся. Этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

### **Новизна, особенности программы.**

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.

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

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. Вследствие этого, дети учатся согласовывать свои действия с действиями своих товарищей, адекватно реагировать на свои победы и победы своих соперников.

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.

***Основными формами проведения занятий являются:***

- групповые практические тренировочные занятия;
- групповые теоретические;
- проведение восстановительно-профилактических мероприятий;
- участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях.

Программа «Непоседы» состоит из 3-х модулей «Ознакомительный», «Начальный», «Основной».

Данная программа реализуется на протяжении одного календарного года.

Программа ориентирована на обучение детей в возрасте 5-7 лет. Объем программы 36 учебных недель календарного года (126 часов ). Режим занятий 2 раза в неделю, при наполняемости группы от 15 человек.

**Целью** программы является привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой, формирование у них навыков здорового образа жизни.

**Задачи:**

- формирование у учащихся интереса, устойчивой мотивации к занятиям спортом;
- освоение базовых знаний, умений, навыков по виду спорта «лёгкая атлетика»;
- создание условий для интенсивной социальной адаптации детей и повышения психологической готовности ребёнка к включению в образовательную деятельность;
- выявление уровня его общих и специальных способностей;
- создание комфортных условий для последующего выявления предпочтений и выбора вида деятельности в дополнительном образовании.

***Отдельные цели*** программы определены в каждом отдельном модуле программы.

### **Условия реализации программы:**

- выполнение в полном объеме учебного материала;
- выполнение в полном объеме воспитательной работы;
- систематическое посещение учебных занятий, участие в соревнованиях.

**В результате изучения данной программы обучающиеся получат возможность формирования:**

### **Личностных результатов:**

- формирование интереса к занятиям по лёгкой атлетике;
- формирование функциональных возможностей организма.

**Метапредметными результатами** общеобразовательной программы «Непоседы» является формирование следующих универсальных учебных действий:

### **Регулятивные УУД:**

- определяет и формулирует цель деятельности на занятии с помощью преподавателя;
- проговаривает последовательность действий;
- учится совместно с педагогом и другими обучающимися давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии;
- учится работать по предложенному педагогом плану.

### **Познавательные УУД:**

- высказывает своё предложение (версию) на основе данного задания;
- находит ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях;
- делает выводы в результате работы всей команды.

### **Коммуникативные УУД:**

- слушает и понимает речь других;
- совместно договаривается о правилах общения и поведения, следует им;
- выполняет различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

## Учебный план ДООП «Непоседы»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Ознакомительный»	40	3	37
2.	«Начальный»	40	3	37
3.	«Основной»	46	3	43
	Итого	126	9	117

### Наполняемость групп и режим учебной работы

Год обучения	Возраст детей	Минимальное и максимальное количество учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по спортивной подготовке
2020- 2021	5-7 лет	15-25	3.5	Выполнение контрольных испытаний 1 года обучения

#### 1. Модуль «Ознакомительный» (40 часов).

Реализация этого модуля направлена на создание представления об избранном виде деятельности, приобретения первичных навыков лёгкой атлетики.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность познакомиться с предметом, получить первичные представления о двигательных действиях, используемых в лёгкой атлетике, упражнениях при развитии физических качеств, необходимых легкоатлету.

Модуль разработан с учетом возможностей обучающихся для развития физических качеств и способностей, что позволяет реализовать потребности обучающихся в избранном виде спортивной деятельности, удовлетворить индивидуальные потребности в двигательной активности.

Цель: создание условий для формирования интереса к двигательной активности; ознакомить обучающихся с видами лёгкой атлетики; развитие первичных навыков.

Задачи:

- удовлетворение индивидуальных потребностей дошкольников в занятиях физической культурой и спортом;

- организация досуга средствами физической культуры;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;
- привитие навыков гигиены и самоконтроля;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

### Учебно-тематический план модуля «Ознакомительный»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Знакомство с избранным видом спортивной деятельности	8	1	7	Беседа, наблюдение
2.	Подвижные игры, акробатические упражнения, упражнения на растягивание	10	1	9	Наблюдение, беседа
3.	ОФП	10		10	Выполнение контрольных упражнений
4.	СФП	5		5	Выполнение контрольных упражнений
5.	Игровые упражнения «Эстафеты»	5		5	Наблюдение, беседа
6.	Итоговое занятие по освоению модуля программы	2	1	1	Диагностика навыков, зачеты, контрольные нормативы
	ИТОГО:	40	3	37	

В результате освоения данного модуля программы у обучающихся создается представление об избранном виде спорта, формируются первичные навыки упражнений по лёгкой атлетике.

## 2. Модуль «Начальный» (40 часов).

Реализация этого модуля направлена на формирование и развитие начальных навыков, применяемых в лёгкой атлетике.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность осваивать двигательные действия, используемые в этом виде спорта.

Модуль разработан с учетом возможностей обучающихся для развития физических качеств и способностей, что позволяет реализовать потребности обучающихся в избранном виде спортивной деятельности, удовлетворить индивидуальные потребности в двигательной активности.

Цель: создание условий для формирования интереса к двигательной активности; ознакомить обучающихся с техникой бега и прыжков; развитие физических качеств, необходимых в лёгкой атлетике.

Задачи:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- организация досуга средствами физической культуры;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития;
- привитие навыков гигиены и самоконтроля;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными двигательными качествами и умениями.

### Учебно-тематический план модуля «Начальный»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Знакомство избранным видом спортивной деятельности	8	1	7	Наблюдение, беседа
2.	Подвижные игры, акробатические упражнения, упражнения на растягивания	7	1	6	Наблюдение, беседа
3.	ОФП	9		9	Выполнение контрольных упражнений
4.	СФП	5		5	Наблюдение, беседа
5.	Игровые упражнения «Эстафеты»	9		9	Наблюдение, беседа
6.	Итоговое занятие по освоению модуля программы	2	1	1	Диагностика навыков, зачеты, контрольные нормативы
	ИТОГО:	40	3	37	



В результате освоения данного модуля программы у обучающихся сформируется представление о лёгкой атлетике, первичные навыки и необходимые двигательные действия.

### 3. Модуль «Основной» (46 часов).

Реализация этого модуля направлена на формирование, развитие и закрепление двигательных умений, применяемых в лёгкой атлетике.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность освоить и применять на практике гимнастические и акробатические упражнения.

Модуль разработан с учетом индивидуальных возможностей обучающихся для развития физических качеств и способностей, что позволяет реализовать потребности обучающихся в избранном виде спортивной деятельности, удовлетворить потребности в двигательной активности.

Цель: создать условия для формирования интереса к двигательной активности.

Задачи:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- организация досуга средствами физической культуры;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития;
- привитие навыков гигиены и самоконтроля;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными двигательными качествами и умениями.

#### Учебно-тематический план модуля «Основной»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Знакомство с избранным видом спортивной деятельности	6	1	5	Лекции, наблюдение, беседа, анкетирование
2.	Подвижные игры, акробатические и гимнастические упражнения, упражнения на растягивание	10	1	9	Наблюдение, беседа

3.	ОФП	11		11	Выполнение контрольных упражнения
4.	СФП	3		3	Выполнение контрольных упражнения
5.	Техническая подготовка	3		3	Выполнение контрольных упражнения
6.	Игровые упражнения «Эстафеты»	8		8	Наблюдение, беседа
7.	Занятие по освоению модуля и итогу программы	5	1	4	Диагностика навыков, зачеты, контрольные нормативы
	ИТОГО:	46	3	43	

В результате освоения данного модуля программы у обучающихся появится представление о лёгкой атлетике и упражнениях, применяемых в данном виде спорта.

### **Общие требования к организации тренировочной работы.**

Формирование физической культуры личности включает в себя: мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность, для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного досуга.

Организация учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ №2 направлена на решение следующих задач:

- гармоничное физическое развитие, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- развитие и совершенствование кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- создание представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- представление об избранном виде спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранным видом спорта;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие психическому развитию и обучение основам психической саморегуляции.

Данная программа составлена на основании принципов:

- демократизация и гуманизация педагогического процесса;
- педагогика сотрудничества, деятельностный подход;
- интенсификация и оптимизация;
- соблюдение дидактических правил;
- расширение межпредметных связей.

Спортивно-оздоровительный этап осуществляет физкультурно-оздоровительную подготовку, направленную на разностороннее развитие, ознакомление с основами и совершенствование техники бега и прыжков, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов.

### **Методическое обеспечение.**

В данной программе приводится годовой учебный план обучения, где распределение часовой нагрузки по месяцам может варьироваться в зависимости от календарного плана спортивных мероприятий, но в пределах утвержденных часов на год.

### **Программный материал для практических занятий.**

#### **Гимнастические упражнения.**

Общеразвивающие, строевые, акробатические, упражнения на снарядах, беговые и прыжковые упражнения. Они формируют правильную осанку, развивают силовые способности, растягивают и расслабляют мышцы. Нагрузка регулируется: количеством повторений каждого упражнения, амплитудой движений, характером движений (плавно-резко, напряженно-расслабленно), продолжительностью интервалов отдыха между упражнениями и различными исходными положениями).

## **Физическая подготовка.**

Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса:

- ОРУ для пальцев и кисти, движения из упора стоя или лежа с опорой на кончики пальцев.
- ОРУ для увеличения подвижности в суставах (стоя; в упорах лежа; лежа упор сзади; перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей).
- ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья (сгибание-разгибание рук стоя на коленях, в упорах лежа и сидя).
- ОРУ для увеличения подвижности в суставах (рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами и поворотами туловища; вращательные движения в плечевом суставе прямыми или согнутыми руками; сгибание ноги из упора лежа сзади; наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибание в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост (с помощью)).
- ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса (свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободно висящими руками путем поворота туловища, встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных и. п.).
- ОРУ для мышц бедра: приседания на двух на одной; ходьба в полуприседе; прыжки на одной на двух, в полуприседе; наклоны с прямым туловищем и стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибание – разгибание в коленных суставах в положении лежа на груди.
- ОРУ для мышц таза: поднимание таза из положения лежа, сидя, передвижения в седе.
- ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения с стойке ноги врозь, покачивания в выпадах, махи, приседания ноги врозь, наклоны с седе ноги вместе ноги врозь, полушпагат, шпагат, движения ногами с захватом помогая руками.
- ОРУ для расслабления мышц ног: свободные махи ногами, потряхивания в положении сидя углом, лежа на спине углом; сгибание и разгибание ног в упоре сидя, скрестные движения голенями; потряхивание стопами и голенями в положении лежа на

груди; чередование напряжений с расслаблениями в положении сидя, лежа.

Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища, шеи:

-ОРУ для стопы и голени: поднимания, подскоки, ходьба.

-ОРУ для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения из различных и. п.; перенесения тяжести тела на внутреннюю и внешнюю сторону стопы.

-ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя, поднимание туловища в сед из положения лежа на спине, поднимание ног в положении лежа на спине, одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднимание туловища и поднимание ног из положения лежа на животе; приседы, повороты туловища из различных и. п.; поднимание-опускание таза в упоре лежа боком.

-ОРУ для подвижности позвоночника: повороты, наклоны из различных и. п.; прогибания с упором на руки из положения лежа на животе; пружинистые наклоны вперед, в стороны в положении стоя и сидя; повороты туловища; наклоны назад.

### **Общая физическая подготовка.**

Целью **общей физической подготовки (ОФП)** является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма спортсмена: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности.

Общеразвивающие упражнения, применяемые для всестороннего физического развития: ходьба, бег, прыжки в длину и высоту, переползания, упражнения без предметов и с предметами.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная, на лыжах разными способами.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных препятствий, по песку, по воде, вперед, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорениями.

Прыжки: в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперед, назад, боком, с вращениями, простые и опорные через козла, коня, на батуте, в воду с тумбы, с трамплина.

Переползания: на скамейке - вперед, назад; на животе - вперед, назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, отведение, вращение вперед и внутрь рук; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в сторону; повороты головы и туловища.

Упражнения с предметами: скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, резиновым амортизатором, гирями, штангой и другими отягощениями.

Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах: на гимнастической стенке, канате, перекладине, гимнастической скамейке.

Метания: теннисного мяча, набивного мяча вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди, назад, толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

Передвижения на велосипеде по пересеченной местности, по незнакомым лесным тропам и т.д.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, регби, гандбол.

Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

**Упражнения для развития гибкости:** растягивание, маховые движения, гимнастические упражнения для плеча, локтя, кисти и т.д.

**Упражнения для развития силы:** упражнения со штангой, с резиной; упражнения на гимнастических снарядах (кольцах, брусках, перекладине).

**Упражнения для развития быстроты движения:** короткие старты, броски, бег с ускорением, игры в баскетбол, футбол. Упражнения на развитие мгновенной реакции: сигналы подаются движением, а не свистком.

**Упражнения для развития выносливости:** со скакалкой, спортивная ходьба, кроссовый бег, короткие старты и пробежки, игра в баскетбол, футбол; тренировки и участие в соревнованиях. Развитие общей и специальной выносливости достигается длительными и специальными упражнениями. Общая выносливость - способность спортсмена к длительной работе. Специальная выносливость - способность в течение определенного времени выполнять конкретную работу с наибольшей интенсивностью.

### **Специальная физическая подготовка.**

**Специальная физическая подготовка (СФП)** – это процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном

виде спорта. Основные средства СФП – соревновательные и специальные подготовительные упражнения. Специальная физическая подготовка основывается на общей подготовке.

***Упражнения для развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.***

Специальная физическая подготовка с использованием средств других видов двигательной деятельности.

***Упражнения для развития силы:*** гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа; сгибания туловища, лежа на спине, ноги закреплены; поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног.

***Упражнения для развития быстроты:*** легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

***Упражнения для развития гибкости:*** общеразвивающие упражнения для формирования осанки, упражнения на гимнастической стенке для формирования осанки.

***Упражнения для комплексного развития качеств:*** поднятие и опускание плеч, круговые движения; из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках; вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90, 180, 360; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотами; перешагивания через набивной мяч; кувырки вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках; стойка на руках; переползания; лазание по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность; перебрасывание мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны под одному в колонну по два; размыкание вправо, влево от середины на интервал руки в стороны.

***Упражнения для развития ловкости:*** легкая атлетика - челночный бег 3x10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад, боковой переворот; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

***Упражнения для развития координации:*** (проявляется в возможности индивида точно определять и своевременно изменять положение тела и осуществлять движение в нужном направлении): прыжки на точность, метания в цель; прыжки с поворотом на 90°, 180°, 360°; игровые упражнения; гимнастические упражнения на снарядах.

## **Технико-тактическая подготовка.**

### **Техническая подготовка.**

**Техническая подготовка легкоатлетов** направлена на овладение и совершенствование техники в избранном виде спорта. Она базируется на овладении техникой выполнения комплекса специальных подводящих упражнений, используемых в тренировке. Технику вспомогательных упражнений следует рассматривать с позиций единства формы и содержания, как целостную деятельность. Освоение техники является непрерывным процессом.

#### **Участие в соревнованиях.**

Участие в соревнованиях — не является обязательным условием для обучения по общеразвивающей программе.

**Средства и методы обучения спортивной технике:** применение специальных подводящих упражнений: бег с ускорением на 30-60 метров с последующим бегом по инерции, стартовые упражнения.

Специально подобранные подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам; упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений; эстафеты, разнообразные прыжковые упражнения, спринтерский бег от 20 до 120 метров с различной интенсивностью, разнообразные упражнения, направленные на общефизическую подготовку. Специальные упражнения барьериста; прыжки в длину и высоту с разбега, метание мячей и набивных мячей; кроссы, участие в соревнованиях в беге на 60, 100, 300 метров, прыжках в длину, высоту; по общефизической подготовке.

### **Подвижные игры.**

Подвижные игры – это эмоциональная деятельность, поэтому они представляют важное значение в развитии двигательной деятельности и воспитании обучающихся. Особенностью подвижных игр является роль движения в содержании игр (бег, прыжки, броски, передачи, сопротивление, пространственная ориентация и т.д.). Подвижные игры комплексно совершенствуют двигательные навыки и умения (быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость). При проведении игр и эстафет требуется их смена и строгая дозировка.

«Волк во рву», «Охотники и утки», «Пятнашки», «Кот и мыши», «Успей занять место», «К своим флажкам», «Команда быстроногих», «Петушиный бой», «Тяни в круг» и др. Эстафеты линейные, встречные с предметами и без; в движении и на месте; из различных исходных положений; с



остановками и поворотами; по звуковому или зрительному сигналу; с выполнениями различных заданных упражнений и др. Полоса препятствий.

#### **Волевая подготовка:**

- соблюдение режима дня, режима питания, успешное совмещение тренировочной деятельности с учебной работой в школе;
- поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря;
- соблюдение требований техники безопасности на тренировочных занятиях;
- участие в эстафетах, подвижных играх (умение оценивать личную победу и командную, правильное поведение при проигрывании).

#### **Нравственная подготовка:**

- помощь при выполнении упражнений;
- подготовка и уборка инвентаря;
- выполнение требований и заданий тренера;
- соблюдение этикета спортсмена.

#### **Теоретическая подготовка:**

- техника безопасности на занятиях;
- понятие о физической культуре и спорте;
- понятие о гигиене, гигиенические требования к одежде и обуви;
- история возникновения лёгкой атлетики;
- значение и основные правила закаливания;
- влияние осанки на здоровье;
- правила соревнований.

#### **Медико-педагогический контроль:**

- показатели функционального состояния обучающихся в стандартных условиях;
- тесты: бег 20 м;
- прыжки в длину с места;
- челночный бег;
- подтягивание на перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

#### **Контрольные нормативы по общей физической подготовке**

Показатели	Мальчики	5 – 6 лет
	Девочки	
Бег 30 м (сек)	Мальчики	7,8 - 7,0
	Девочки	7,8 - 7,5

Прыжок в длину с места (см)	Мальчики	116 - 123
	Девочки	111 - 123
Метание набивного мяча 1 кг (см)	Мальчики	300 - 390
	Девочки	250 - 300
Наклон вперед из положения	Мальчики	0 + 7
	Девочки	0 + 9
Бег без учета времени (м)	Мальчики	680
	Девочки	650
Прыжки со скакалкой за 15 сек.	Мальчики	15
	Девочки	20
<b>Показатели</b>	<b>Мальчики</b> <b>Девочки</b>	<b>7 лет</b>
Бег 30 м (сек)	Мальчики	7,0 - 6,0
	Девочки	7,2 - 7,0
Прыжок в длину с места (см)	Мальчики	125 - 130
	Девочки	116 - 125
Метание набивного мяча 1 кг (см)	Мальчики	350 - 400
	Девочки	300 - 350
Наклон вперед из положения сед ноги врозь	Мальчики	0 + 9
	Девочки	0 + 11
Бег без учета времени (м)	Мальчики	800 - 900
	Девочки	700 - 800
Прыжки со скакалкой за 15 сек.	Мальчики	20
	Девочки	25

## Список используемой литературы.

1. О.М. Мирзоев Москва «Физкультура и спорт», «Спорт Академ Пресс». 2005 г
2. А.Н. Глейберман, Москва, «Физкультура и спорт». 2004 г.
3. А.Н. Глейберман, Москва, «Физкультура и спорт». 2006. Игры для детей.
4. В.Д. Полищук, Киев, « Олимпийская литература». Использование специальных и подводящих упражнений в тренировочном процессе легкоатлетов. 2009 г.
5. В.И. Лях, Москва, «ГВТ Дивизион». Координационные способности: диагностика и развитие. 2006 г.
6. Ю.К. Гавердовский, Москва, « Физкультура и спорт». Обучение спортивным упражнениям. 2007 г.