

**ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТЮМЕНИ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №2  
ГОРОДА ТЮМЕНИ**

Программа принята  
на заседании педагогического совета  
№ 1 «30» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МАУ СПИ № 2 города Тюмени

П.В.Вавилов

«30» августа 2021 г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
по виду спорта лёгкая атлетика**

**Возраст обучающихся:** 5-7 лет

**Срок освоения:** 4 месяца

**Количество часов в год:** 32, режим 2 ч./н.

**Уровень освоения:** «Ознакомительный»

**Автор-составитель:**

Червякова Елена Викторовна

Инструктор –методист

Зуева Светлана Юрьевна

тренер-преподаватель

г.Тюмень, 2021 год

## Оглавление

<b>№</b>	<b>Раздел</b>	<b>Страница</b>
<b>1</b>	Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»	3-12
<b>1.1.</b>	Пояснительная записка	3-6
<b>1.2.</b>	Цель и задачи	6-7
<b>1.3.</b>	Учебный план	7
<b>1.4.</b>	Содержание учебного материала	7-10
<b>1.5.</b>	Планируемые результаты	10-12
<b>2</b>	Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»	13-25
<b>2.1.</b>	Календарный учебный график	13
<b>2.2.</b>	Условия реализации программы	13-14
<b>2.3.</b>	Формы аттестации	14
<b>2.4.</b>	Оценочные материалы	14-15
<b>2.5.</b>	Методические материалы	15-23
<b>2.6.</b>	Факторы риска	23-24
<b>2.7.</b>	Список используемой литературы	25
	Приложения	26-36

## РАЗДЕЛ № 1

### «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

#### 1.1. Пояснительная записка

##### *Нормативная база:*

1. Федеральный закон РФ "Об образовании в Российской Федерации" N 273-ФЗ от 29.12.2012 г.
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р);
3. Постановление Правительства РФ от 28.10.2013 г. № 966 «О лицензировании образовательной деятельности»;
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Приказ Минобрнауки России от 22.09.2015 г. № 1040 «Об утверждении общих требований к определению нормативных затрат на оказание государственных (муниципальных) услуг в сфере образования, науки и молодежной политики, применяемых при расчете объема субсидии на финансовое обеспечение выполнения государственного (муниципального) задания на оказание государственных (муниципальных) услуг (выполнения работ) государственным муниципальным учреждениям»;
6. Приказ Минобрнауки России от 11.05.2016 № 536 «Об утверждении Особенности режима рабочего времени и времени отдыха педагогических и иных работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность»;
7. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. «О направлении Методических рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;
8. Приказ Минобрнауки России от 09.01.2014 г. № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими

образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

9. Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

10. Программа воспитательной работы МАУ СШ №2 города Тюмени на 2021-2023 г.г. от 31.03.2021 г.;

11. Годовой календарный учебный график МАУ СШ №2 города Тюмени на 2021-2022 учебный год с 01.09.2021 г.

***Направленность программы:***

- физкультурно-спортивная.

***Актуальность:***

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 по лёгкой атлетике направлены на развитие движений, совершенствование двигательных навыков и физических качеств, таких как ловкость, гибкость, силу, выносливость.

Движения доставляют детям радость и могут служить хорошим средством повышения умственной работоспособности, упражнения содействуют всестороннему развитию всех органов и систем, и в первую очередь двигательного аппарата, повышает возбудимость мышц, темп, силу, мышечный тонус и общую выносливость ребёнка.

***Новизна:***

- новизна программы состоит в том, что краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-

спортивной направленности по легкой атлетике реализуется в рамках системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории города Тюмени, для детей в возрасте 5-7 лет.

***Педагогическая целесообразность:***

- педагогическая целесообразность заключается в том, что у детей 5-7 лет при освоении данной программы повысится интерес и мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом, и в частности легкой атлетикой.

***Практическая значимость:***

- практическая значимость программы состоит в том, что она позволяет получить знания в области легкой атлетики, создать условия для дальнейшего обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности по легкой атлетике. Данная программа позволяет самоопределиваться с выбором спорта и самореализоваться в других видах спорта.

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

***Адресат программы:***

- дети в возрасте от 5-7 лет.

***Уровень программы:***

- по уровню обучения программа имеет «Ознакомительный уровень». «Ознакомительный уровень» предполагает использование и реализацию общедоступных, универсальных форм организации материала, минимальную сложность программного материала предлагаемого для освоения детьми.

### ***Объем и срок освоения программы:***

- срок освоения программы составляет 4 месяца.
- общая трудоемкость программы составляет 32 часа.
- обучение проходит в очной форме.
- набор в группу осуществляется на добровольной основе по заявлению родителей или законных представителей несовершеннолетнего, без предъявления требований к уровню подготовки.
- необходимым условием является предоставление медицинского заключения с допуском к занятиям по виду спорта легкая атлетика.
- организация занятий осуществляется тренером-преподавателем, согласно утвержденного расписания и учебного плана.

### ***Основные формы организации образовательного процесса:***

- групповые.

### ***Виды занятий:***

- учебно-тренировочные занятия.

## **1.2. Цель и задачи**

### **Цель**

Привлечение детей 5-7 лет к систематическим занятиям физической культурой и спортом, посредством занятий легкой атлетикой.

### **Задачи**

1. Познакомить с базовыми знаниями в области вида спорта «Легкая атлетика».
2. Развить физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.
3. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

4. Формирование основ ведения здорового образа жизни.
5. Воспитание дисциплинированности, ответственности, настойчивости.

### 1.3. Учебный план

В таблице 1 отражены разделы учебного плана, количество часов на теоретические и практические занятия, формы аттестации.

*Таблица 1*

#### *Учебный план*

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1.	Общая физическая подготовка	17		17	Педагогическое наблюдение
2.	Специальная физическая подготовка	11		11	Выполнение контрольных нормативов
3.	Общие вопросы теории и практики физической культуры и спорта	4	4		Беседа
	<b>Всего часов</b>	<b>32</b>	<b>4</b>	<b>28</b>	

### 1.4. Содержание учебного материала

Физическая подготовка представляет собой процесс всестороннего развития физических способностей обучающихся с целью укрепления здоровья для успешной спортивной деятельности.

Физическая подготовка включает в себя общую, тактическую, специальную.

В спортивно-оздоровительных группах занятий по легкой атлетике ведущим фактором является увлеченность детей, интерес, желание заниматься и стремление к достижению хороших спортивных результатов.

В содержании учебно-тренировочного процесса для групп спортивно-

оздоровительной направленности рассматриваются следующие виды подготовки:

- общая физическая подготовка;
- технико-тактическая;
- морально-волевая (психологическая);
- теоретическая подготовка;
- игровая (соревновательная).

Так как данная программа является краткосрочной и носит ознакомительный характер, в содержательной части выделяются три раздела:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- общие вопросы теории и практики физической культуры и спорта:

#### ***1.4.1. Общая физическая подготовка***

*1.1. Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц*  
(Приложение 1).

##### *1.2. Подвижные игры*

- *С бегом.* «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чьё звено скорее соберётся?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка»;
- *С прыжками.* «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву»;
- *С метанием и ловлей.* «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом»;
- *С ползанием и лазаньем.* «Перелёт птиц», «Ловля обезьян»;
- *Эстафеты.* «Весёлые соревнования», «Дорожка препятствий»;
- *С элементами соревнования.* «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?»;
- *Игры с элементами соревнования (эстафеты);*



## ***1.4.2. Специальная физическая подготовка***

### ***2.1. Ходьба и Бег.***

- Ходьба и бег с изменением темпа, направления движения, быстрым и точным реагированием на сигналы, овладением пространственных и временных ориентиров.

- Бег на короткие дистанции.
- Обучение основам техники легкоатлетических упражнений

### ***2.2. Прыжки.***

- Пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Спрыгивания и разнообразные прыжки в глубину.

- Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом.

- Перепрыгивания с предмета на предмет через горизонтальные и вертикальные препятствия с места и с разбега.

- Прыжки с поворотом вокруг вертикальной оси, прыжки с движениями рук и ног в полёте, с ловлей и бросанием мячей.

- Прыжки в длину с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой.

- Прыжки в длину с места.

### ***2.3. Метание.***

- Подбрасывание и перепрыгивание мячей: различного веса и размера, изменяя исходные положения, а также способы бросков и ловли.

- Метание мяча с разных дистанций и исходных положений в горизонтальную и вертикальную цели удобной и неудобной рукой.

- Метание мяча способом «из-за спины» через плечо с трех шагов разбега; с пяти; с семи.

## ***1.4.3. Общие вопросы теории и практики физической культуры и спорта (теоретическая подготовка)***

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке легкоатлета. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить осмысливать и анализировать свои действия на площадке. Начинающих легкоатлетов необходимо научить знать и соблюдать правила поведения и техника безопасности на занятиях, приучать посещать соревнования, изучать тактическую и техническую подготовленность соперников, просматривать материалы по легкой атлетике и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проходит в форме бесед, лекций, «пятиминуток» непосредственно на тренировке (Таблица 2).

*Таблица 2*

***Примерный план теоретической подготовки***

<b><i>№ n/n</i></b>	<b><i>Название темы</i></b>	<b><i>Краткое содержание темы</i></b>
1	История легкой атлетики	Зарождение и развитие легкой атлетики. Виды бега, прыжков, метания
2	Техника безопасности на занятиях	Правила поведения и техника безопасности на занятиях
3	Роль физической культуры и спорта в жизни человека	Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Краткая характеристика физических качеств.

**1.5. Планируемые результаты**

***Личностные результаты:***

- Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- Оказание бескорыстной помощи сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

***Метапредметные результаты:***

- Обнаружение ошибок при выполнении заданий, отбор способов их исправления;

- Организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

- Видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

- Управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- Технически правильное выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности

***Предметные результаты:***

- Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- Бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;

- Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- Выполнение двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

***В области выбранного вида спорта:***

- Получение начальных знаний основ легкой атлетики;

- Повышение уровня освоения основ техники легкой атлетики;

- Развитие общей физической подготовленности.

***В области подвижных игр:***

- Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

**РАЗДЕЛ № 2**  
**«КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ**  
**УСЛОВИЙ»**

**2.1. Календарный учебный график**

*Таблица 1*

*Календарный учебный график*

<b>Минимальная наполняемость в группе</b>	<b>Максимальная наполняемость в группе</b>	<b>Кол-во учебных недель</b>	<b>Кол-во часов в неделю</b>	<b>Кол-во занятий в неделю (раз)</b>	<b>Общее кол-во часов</b>
4	15	16	2	2	32

Продолжительность учебных занятий составляет - 4 месяца.

Количество учебных недель - 16.

Минимальная наполняемость групп 4 человека, максимальная - 15 человек.

Часовая продолжительность занятия составляет - 45 минут (1 час).

Физическая нагрузка на занятии определяется дозировкой упражнений или тренировочных заданий, их повторяемостью, длительностью, вариативностью предлагаемых заданий, а также с учетом индивидуальных особенностей и возможностей детей.

**2.2. Условия реализации программы**

- *Материально-техническое обеспечение:*
  - Занятия проводятся в Легкоатлетическом манеже по ул. Луначарского, 12.
- *Информационное обеспечение:*
  - Сайт учреждения <https://dussh-2.ru/>, группа в социальной сети Вконтакте [https://vk.com/ssh\\_2ty](https://vk.com/ssh_2ty);

- Видеозаписи (учебные и познавательные фильмы по легкой атлетике, видеосюжеты и видеоролики о соревнованиях и тренировках).

- *Кадровое обеспечение:*

- Тренеры-преподаватели, имеющие средне-специальное или высшее профессиональное образование.

### **2.3. Формы аттестации**

- Выполнение контрольных упражнений (нормативов);

- Педагогическое наблюдение.

### **2.4. Оценочные материалы**

- *Педагогический контроль*

Важным звеном управления подготовкой обучающихся является - система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса.

С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов.

- *Выполнение контрольных упражнений*

В таблице 2 приведены контрольные упражнения для определения физических качеств, с помощью которых определяется уровень освоения программы, динамика физического развития.

*Таблица 2*

#### ***Контрольные упражнения***

<i>№</i>	<i>Упражнение</i>	<i>Мальчики</i>	<i>Девочки</i>
1	Челночный бег 3x10 метров (секунд)	9,2-10,3	9,5-10,6
2	или бег на 30 метров (секунд)	6,0-6,9	6,2-7,1
3	Смешанное передвижение на 1000м (мин:сек)	5:20-7:10	6:00-7:35
4	Наклон вперед из положения стоя на	+7-+1	+9-+3

	гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)		
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140-110	135-105
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (кол-во попаданий)	4-2	3-1

## 2.5. Методические материалы

В основе составления программы лежат обще дидактические *принципы* и ведущие положения дошкольной педагогики, психологии, теории и методики физического воспитания.

- *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 и физического воспитания* - предполагает укрепление здоровья средствами физических упражнений, физические нагрузки должны быть адекватны возрасту и уровню физического развития и здоровья детей, сочетать двигательную активность с общедоступными закаливающими процедурами, включая в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики.

- *Принцип сознательности* - основополагающий принцип обучения движениям. Он направлен на понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.

- *Принцип наглядности* - заключается в создании у ребенка при помощи различных органов чувств - представления о движении.

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

- ***Особенности организации образовательного процесса***

Учебно-тренировочные занятия проводятся очно, согласно утвержденного расписания.

- ***Методы 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 др.).

- *Наглядные методы* - методы, направленные на создание зрительных представлений о движении - (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.).

- *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 др.).

- *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.



На занятиях используются *рациональные* способы организации детей на занятии:

*Фронтально* - задание выполняют все дети одновременно;

*Поточно* - все дети выполняют задание друг за другом;

Подгруппой поточно - в подгруппе дети выполняют задание друг за другом;

*Подгруппой фронтально* - дети в подгруппе выполняют задание одновременно.

- ***Педагогические технологии***

В процессе реализации Программы используются:

- *Технология индивидуального обучения*

Главным достоинством технологии индивидуального обучения является то, что оно позволяет адаптировать содержание, методы, формы, дозировку упражнений к индивидуальным особенностям каждого обучающегося, следить за его продвижением в обучении, вносить необходимую коррекцию.

- *Технология группового обучения*

Групповые технологии предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь.

Можно выделить уровни коллективной деятельности в группе:

- одновременная работа со всей группой;
- работа в парах;
- групповая работа на принципах дифференциации.

Групповая технология складывается из следующих элементов:

- постановка учебной задачи и инструктаж о ходе работы;
- планирование работы в группах;
- индивидуальное выполнение задания;
- обсуждение результатов;
- сообщение о результатах;
- подведение итогов, общий вывод о достижениях.

- *Технология развивающего обучения*

Технология развивающего обучения направлена на целостное гармоничное развитие личности, где проявляется вся совокупность ее качеств.

Развивающее обучение ориентировано на «зону ближайшего развития», т.е. на деятельность, которую обучающийся может выполнить с помощью тренера-преподавателя.

*- Технология дифференцированного обучения*

Позволяет учитывать индивидуальные особенности, возможности и способности детей.

*- Технология игровой деятельности*

Игровой метод в силу всех присущих ему особенностей используется в процессе физического воспитания не столько для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость (координационно-двигательные и связанные с ними способности), быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность.

*- Коммуникативная технология обучения*

Сущность коммуникативных технологий - в создании ситуации комфортного и безопасного личностно-значимого общения и взаимодействия, на основе которой происходят все процессы обучения/понимания/усвоения.

*- Здоровье сберегающая технология*

- условия обучения ребенка (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);
- рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);

- соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;

- необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

*Здоровье сберегающая образовательная технология* - система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.).

- ***Работа с родителями***

Просвещение родителей, повышение их грамотности в вопросах физического воспитания и укрепления здоровья дошкольников:

- беседы;
- консультации;
- родительские собрания;
- анкетирование;
- индивидуальная работа;
- информационное обеспечение: сайт, группа в сети интернет и т.д.;
- организация совместных физкультурных мероприятий.

- ***Воспитательная работа*** (Приложение № 5)

Воспитательная работа с детьми 5-7 лет, прежде всего, направлена на создание условий для адаптации и социализации в коллективе, воспитании гражданственности и любви к Родине, нравственности, формировании высоких моральных качеств, самореализации.

Воспитательная работа ориентирует детей на признание и принятие абсолютных ценностей: Человек, Семья, Отечество, Труд, Знания, Здоровье, Культура, Мир, Земля.

- **Алгоритм учебного занятия**

Основной формой обучения является тренировочное занятие, которое делится на три части: подготовительную, основную и заключительную. Каждая из перечисленных частей имеет свою цель и задачи:

- *Подготовительная часть занятия*

Подготовительная часть занятий по легкой атлетике состоит из 2-х частей - основной и специальной.

В основной части повышается общая работоспособность организма с помощью упражнений, активизирующих деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем.

В специальной части происходит «двигательная настройка» занимающихся на предстоящую работу в соответствии с содержанием основной части занятия, т.е. подготовка к выполнению упражнений в беге, прыжках, метаниях.

Цель - подготовка организма обучающихся к решению задач основной части занятия.

Задачи подготовительной части:

1) организация группы, сообщение цели и задач занятия, привлечение внимания занимающихся к предстоящей работе, повышение эмоционального тонуса, освоение строевых навыков, улучшение осанки;

2) усиление обмена вещества и вегетативных функций организма, обеспечение оптимальной эластичности мышц и суставов двигательного аппарата;

3) специальная подготовка в соответствии с предстоящим содержанием занятия.

Средствами решения этих задач могут быть:

а) различные подготовительные упражнения общего характера;

б) игровые упражнения и подвижные игры.

Методы выполнения упражнений:

а) равномерный;

- б) повторный;
- в) игровой;
- г) круговой.

На подготовительную часть отводится около 10-20 % общего времени занятия, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

*- Основная часть занятия*

Цель - обучение технике упражнений через формирование специальных знаний, а также развитие физических качеств и двигательных способностей.

Задачи основной части:

- 1) улучшение деятельности функциональных систем организма, повышение уровня физического развития и подготовки, занимающихся к физическим нагрузкам;
- 2) овладение техникой изучаемых видов упражнений, развитие физических качеств и двигательных способностей;
- 3) морально-волевая подготовка.

В качестве учебного материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения. Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений, или "блоков" тренировочных заданий:

- а) для овладения и совершенствования техники;
- б) развития быстроты и ловкости;
- в) развития силы;
- г) развития выносливости.

Используются следующие методы выполнения упражнений:

- а) равномерный;
- б) повторный;
- в) переменный;

- г) интервальный;
- д) игровой;
- е) круговой;
- ж) контрольный.

В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы обучающиеся могли проявлять большую работоспособность независимо от состояния организма.

На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени занятия.

*- Заключительная часть занятия*

Цель - приведение организма учащихся в оптимальное для последующей деятельности состояние.

Задачи заключительной части:

- 1) способствовать снижению деятельности органов дыхания, кровообращения, снизить мышечное напряжение, обеспечить переход к иной деятельности или отдыху;
- 2) подвести итоги занятия и оценить деятельность учащихся;
- 3) определить содержание домашнего задания, организованно покинуть место проведения занятия.

Средствами для решения этих задач являются:

- а) упражнения на внимание;
- б) умеренный бег;
- в) ходьба;
- г) относительно спокойные игры.

Методы выполнения упражнений:

- а) равномерный;
- б) повторный;
- в) игровой.

На заключительную часть отводится 10-15 % общего времени урока.

- ***Дидактические материалы***

- Комплексы упражнений по ОФП (Приложение 1);
- Инструкция по правилам поведения и технике безопасности при занятиях легкой атлетикой (Приложение 2);
- Анкета для родителей (Приложение 3).

## **2.6. Факторы риска**

В процессе реализации Программы могут возникнуть различные трудности, которые могут повлиять на уровень освоения и выполнения Программы. Поэтому необходимо предвидеть степень вероятности риска и предусмотреть пути его устранения. Наличие фактора риска дает новые возможности для реализации Программы, и в то же время «закрываются» запланированные мероприятия. В Таблице 3 показаны возможные сбои в работе и пути их устранения.

*Причины риска:*

1. Непредвиденные обстоятельства (карантин);
2. Случайные ситуации;
3. Аварийные ситуации или чрезвычайные ситуации природного характера (сильный ветер, дождь);
4. Сознательное противодействие, это нежелание детей участвовать в предложенных мероприятиях.

*Виды рисков:*

1. Известные - случаи, которые можно предвидеть и заранее предусмотреть пути устранения, например, нежелание участвовать в мероприятии. Вариативность мероприятий.
2. Неизвестные - возникают неожиданно;
3. Внутренние - человеческий фактор, взаимодействие в коллективе, неквалифицированная работа кадров, поломка инвентаря;
4. Внешние - независящие от нас. Внешними рисками будут считаться те, которые не связаны непосредственно с учреждением, а наступают в

результате изменений, произошедших во внешней среде, например в законодательстве, политике страны и т.д.;

Таблица 3

**Факторы риска и пути их устранения**

<i>Сбои</i>	<i>Способ устранения</i>
Отмена занятий: - Карантин -Активированные дни	- Выполнение заданий по ОФП в домашних условиях с применением дистанционного обучения
Травматизм	- Проведение инструктажей по технике безопасности; - Исключение травмоопасных предметов и ситуаций
Возникновение чрезвычайные ситуации	- Эвакуация детей в случаи возникновения ЧС; - Отработка с сотрудниками действий при эвакуации детей; - Замена мероприятий
Пассивность детей на занятии, низкая самооценка, неуверенность в себе	- Личностно-ориентированный подход; - Создание ситуации успеха
Непринятие коллективом, межличностные конфликты	- Игры на сплочение коллектива; - Беседы с родителями
Усталость детей	- Чередование видов деятельности: игровой деятельности со спортивной; - Минуты отдыха.
Ухудшение самочувствия детей (признаки ОРВИ)	- Незамедлительная изоляция; - Обработка помещения дезрастворами.



## 2.7. Список используемой литературы

1. Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: Практическое пособие. - М.: Айрис-пресс, 2005.
2. Дик Н.Ф. Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников. - Ростов н/Д: Феникс, 2005.
3. Кожухова Н.Н., Л.А. Рыжкова, М.М. Борисова, Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Схемы и таблицы. - М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003.
4. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. - 2-е изд. СПб.: «Корона принт», 2004
5. Муравьев В.А., Н.Н. Назарова Воспитание физических качеств детей дошкольного возраста: Методическое пособие. - М.: Айрис-пресс, 2004.
6. Милюкова И.В., Т.А. Евдокимова Гимнастика для детей. - М.: Изд-во Эксмо; СПб.: Сова, 2004.
7. Нормативно-правовые основы физического воспитания детей дошкольного возраста / Авт.-сост. Р.И. Амарян, В.А. Муравьев. - М.: Айрис-пресс, 2004.
8. 1 Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. - М.: ТЦ Сфера, 2005
11. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. М.: Издательство ГНОМ и Д, 2003.
12. Физиология развития ребенка/Под ред. М.М. Безруких, Д.А. Фарбер.- М.: Изд-во «Образование от А до Я», 2000. - 319 с.

## **Приложение 1**

к дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе  
по виду спорта легкая атлетика

### **Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц**

#### **Упражнения для развития силы мышц ног:**

- приседания на двух ногах
- приседания на одной ноге на разный счёт
- сгибание и разгибание ног
- полуприсед с подъёмом на разный счёт
- полный присед с подъёмом на разный счёт
- махи ногами
- сведение и разведение ног на разный счёт
- отведение и приведение ног на разный счёт

#### **Упражнения для развития силы мышц спины:**

- поднимание туловища из положения лежа на животе
- поднимание туловища из положения лежа на животе со скручиванием во время подъема
- поднимание ног лежа на животе
- одновременное поднимание туловища и ног
- опускание туловища в горизонтальное положение стоя (лопатки сведены, руки в стороны) с фиксацией позы

#### **Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса:**

- поднимание туловища из положения лежа на спине поднимание ног лежа на спине

- одновременное поднятие туловища и ног
- поднятие ног в положении виса
- удержание позы в положении виса

### **Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса:**

- отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лежа
- подтягивания - сгибание и разгибание рук в висе
- разведение прямых рук в стороны в медленном темпе,
- поднятие прямых рук вверх из горизонтального положения  
(быстрое поднятие, медленное опускание)
- поднятие прямых рук вперед (ладони в пол, ладони вверх)
- сгибание в локтях, прижав их к туловищу
- сгибание кисти
- жим от груди стоя
- сгибание к груди

### **Упражнения на выносливость**

Упражнения на общефизическую выносливость предполагают выполнение несложных циклических движений в течение максимально длительного промежутка времени. Например, бег на длинные дистанции, бег в течение определенного времени, переменный бег. Упражнения на специфическую выносливость предполагают многократное исполнение фрагментов программы или комбинаций через малые промежутки времени или подряд. Выносливость может тренироваться целенаправленно или опосредованно, т.е. во время тренировок, имеющих целью развитие тех или иных качеств, также тренируется и выносливость.

### **Упражнения на развитие резкости**

- Челночный бег

- Упражнения с резиной
- Метание
- Упражнение «горячая стенка»: встав спиной к стене на расстоянии вытянутых рук, дотронуться до нее, обернувшись, и резко сгруппироваться; то же через другое плечо.

### **Упражнения на развитие прыгучести**

- Заскоки на скамейку
- Соскоки со скамьи
- Перепрыгивания через скамейку с продвижением вдоль нее
- Многоскоки: с продвижением - на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из присяда, из присяда с поджиманием; без продвижения - на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из присяда, из присяда с поджиманием, с поворотом на 180 и 360 градусов.

## Приложение 2

к дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе  
по виду спорта легкая атлетика

### ИНСТРУКЦИЯ

**для обучающихся по правилам поведения и технике безопасности  
при занятиях легкой атлетикой**

#### **1. Общие требования безопасности.**

1.1 Занятия по легкой атлетике проводятся в Легкоатлетическом манеже.

1.2. К занятиям легкой атлетикой допускаются лица не младше 6 лет, прошедшие инструктаж по технике безопасности, и не имеющие противопоказаний для занятий легкой атлетикой по состоянию здоровья.

1.3. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.4. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на твердом покрытии;
- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
- выполнение упражнений без разминки.

1.5. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой медицинской помощи при травмах.

1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности

спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.7. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.8. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися, проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

## **2. Требования безопасности перед началом занятий.**

2.1. Надеть спортивную костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой, плотно облегающую ногу и не стесняющую кровообращение.

2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме – месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.3. Под руководством тренера-преподавателя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях.

2.4. Не переносить к месту занятий лопаты и грабли острием и зубьями вверх;

2.5. Убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии.

2.6. Провести разминку.

## **3. Требования безопасности во время занятий.**

### **БЕГ**

#### ***Обучающийся 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 тренером-преподавателем;
- выполнять разминочный бег по крайней дорожке.

## **ПРЫЖКИ**

Прыжковая яма должна быть заполнена песком на глубину 20—40 см. Перед прыжками необходимо тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме, убрать из нее грабли, лопаты и другие посторонние предметы.

### ***Обучающийся должен:***

- грабли класть зубьями вниз;
- не выполнять прыжки на неровном и скользком грунте;
- выполнять прыжки, когда учитель дал разрешение и в яме никого нет;
- выполнять прыжки поочередно, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим учащимся;
- после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернуться на свое место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.

## **МЕТАНИЯ**

Необходимо быть внимательным при упражнениях в метании.

### ***Обучающийся должен:***

- перед выполнением упражнений по метанию убедиться в отсутствии людей в секторе метания.
- производить метания только с разрешения тренера-преподавателя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
- осуществлять выпуск снаряда способом, исключая срыв;

- при групповом метании стоять с левой стороны от метającego;
- 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 тренера-преподавателя, не производить произвольных метаний;
- при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли.
- не передавать снаряд для метания друг другу броском.
- не метать снаряд в необорудованных для этого местах.

#### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

4.1. При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

#### **5. Требования безопасности по окончании занятий.**

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь. Хранить и переносить спортивный инвентарь для метаний следует в специальных укладках.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3. Принять душ, или тщательно вымыть руки и лицо с мылом.



## Приложение 3

к дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе  
по виду спорта легкая атлетика

### АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

**Уважаемые родители!!!**

**Просим Вас ответить на вопросы анкеты.**

**1. Что повлияло на Ваше решение воспользоваться этой дополнительной образовательной услугой:**

- a.** интерес ребёнка к легкой атлетике,
- b.** видение у ребёнка задатков в этой области,
- c.** отклики других родителей о работе спортивной секции,
- d.** желание развить у ребёнка физические способности,
- e.** или другие причины.....

**2. Считаете ли вы, что в ходе занятий в спортивной секции у вашего ребёнка:**

- a.** повысился, развился интерес к физической культуре или ребёнок потерял интерес,
- b.** уровень физических качеств, навыков: остался на прежнем уровне, снизился, повысился

**3. Считаете ли Вы, что качество преподавания:**

- a.** отвечает Вашим запросам,
- b.** не соответствует Вашим представлениям о дополнительных услугах,
- c.** требует доработки и в чём .....

**4. Ваши планы на будущее:**

- a.** ребёнок продолжит занятия в спортивной секции легкой атлетики,
- b.** ребёнок не будет посещать занятия

*Благодарим Вас за объективную оценку качества оказания дополнительных образовательных услуг.*

## Приложение 4

к дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе  
по виду спорта легкая атлетика

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МАУ СШ № 2 города Тюмени  
П.В.Вавилов  
«10» Август 2021 г.



### Учебный план

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
физкультурно-спортивной направленности по виду спорта  
«Легкая атлетика»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1.	Общая физическая подготовка	17		17	Педагогическое наблюдение
2.	Специальная физическая подготовка	11		11	Выполнение контрольных нормативов
3.	Общие вопросы теории и практики физической культуры и спорта	4	4		Беседа
	<b>Всего часов</b>	32	4	28	

## Приложение 5

к дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе  
по виду спорта легкая атлетика

### План основных воспитательных мероприятий

<b>Формирование и развитие творческих способностей, выявление и поддержка талантливых детей.</b>		
<i>Цель</i>	<i>Мероприятие</i>	<i>Форма проведения</i>
Выявление талантливых детей	Учебно-тренировочное занятие	Сдача нормативов ОФП
<b>Духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, возрождение семейных ценностей, формирование общей культуры, профилактики экстремизма и радикализма в молодежной среде.</b>		
<i>Цель</i>	<i>Мероприятие</i>	<i>Форма проведения</i>
Воспитание патриотических чувств. Уважения и любви к Родине	«День защитника отечества»	Спортивная эстафета
	«Георгиевская ленточка» «Окна Победы»	онлайн
Воспитывать уважительное отношение к представителям всех национальностей.		
	«Позволь другому-быть другим»	Беседа
Ценностное отношение к семье.	«Моя семья»	Беседа
<b>Социализация, самоопределение и профессиональная профориентация</b>		
<i>Цель</i>	<i>Мероприятие</i>	<i>Форма проведения</i>
Социализация в коллективе	«Давай знакомиться»	Игры на сплочение коллектива
<b>Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и комплексной профилактической работы</b>		
<i>Цель</i>	<i>Мероприятие</i>	<i>Форма проведения</i>
Понимание единства и взаимосвязи различных видов здоровья	«Слагаемые здоровья»	Беседа

человека: физического, психического, духовного		
Соблюдение ПДД	«Красный, желтый, зеленый»	Пятиминутки
Пропаганда здорового образа жизни.	«В здоровом теле -здоровый дух	пятиминутки
<b>Включение детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), детей-инвалидов в систему общественных отношений и восстановление социального статуса</b>		
Включение детей с ОВЗ в разноплановую деятельность	Тренировочная деятельность, подвижные и спортивные игры	
<b>Формирование и развитие информационной культуры и информационной грамотности</b>		
<i>Цель</i>	<i>Мероприятие</i>	<i>Форма проведения</i>
Осуществление поиска необходимой информации для выполнения заданий	«Мои первые шаги в спорте»	Презентация