



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа №185»

Принята на заседании  
методического (педагогического) совета  
Протокол № 1  
от «22» мая 2020 года



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа объединения «Быстрее! Выше! Сильнее!»**

Возраст обучающихся : 11-15 лет

Нормативный срок освоения программы : 3 год

Автор программы:  
Калачев А.Е., учитель

Нижний Новгород

2020

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Направленность программы – физкультурно-спортивная.**

Данная программа реализуется в рамках Проекта «Школа полного дня» федерального проекта «Успех каждого ребенка» приоритетного национального проекта «Образование» в части создания новых мест дополнительного образования.

Образовательная программа по легкой атлетике разработана на основе примерной программы для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) ) (авторы-составители: А.Г. Колодницкий – заслуженный тренер России, В.Г. Бауэр – заслуженный тренер СССР и России, Н.Ч. Железняк – д. пед. наук, В.С. Кузнецов – заслуженный тренер России).

**Оборудование.** Данное оборудование поступило в рамках реализации Проекта «Школа полного дня» федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» в части создания новых мест дополнительного образования.

**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, цель которой – заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны.

Данная программа предназначена для занятий в спортивной секции по легкой атлетике в группах. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий. Занятия проходят два раза в неделю по 2 академических часа.

Проблема здорового образа жизни подрастающего поколения сегодня одна из актуальных задач государства и общества. В связи с этим, в данную программу включены спортивно-массовые мероприятия, спортивные соревнования и эстафеты, посвящённые данной теме, а также посещение спортивных мероприятий и соревнований, проводимые другими спортивными отделениями.

**Новизна** данной программы состоит в осуществлении постоянного психологического сопровождения, выявления приоритетных интересов и умений обучающихся, особый акцент на детей, требующих педагогического внимания.

Данная программа разработана с учётом принципов самоактуализации, индивидуализации, доступности и результативности.

## **Цель** дополнительной образовательной программы:

Повышение мотивации учащихся к здоровому образу жизни, популяризация ценностей физической культуры и спорта.

- Создание условий для развития физических качеств и способностей, укрепления здоровья и формирования у воспитанников потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту.
- Создание и укрепление детского коллектива для дальнейших занятий.

## **Задачи:**

### *Образовательные:*

- Освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни.
- Обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой.
- Обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности.

### *Развивающие:*

- Развивать двигательную активность за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей;
- Развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм.

### *Воспитательные:*

- Воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей.
- Воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- Воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;
- Воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

Все эти меры в целом будут способствовать формированию у детей активной жизненной позиции.

## **Формы и методы проведения занятий:**

- Беседы, инструктажи,
- Тренировки,
- Соревнования, турниры,
- Эстафеты, игры,
- Занятия - зачеты, во время которых дети сдают нормативы по выполнению основных видов движений по параметрам установленных диагностик
- Индивидуальные занятия, малогрупповые, когда ребенку предлагается вид движений, упражнений, дается время, и он самостоятельно или в группе тренируется, после чего педагог проверяет выполнение заданий

Образовательная программа рассчитана на учащихся 11-10 лет.

Срок реализации программы: 1 год.

В спортивно-оздоровительные группы по легкой атлетике для учащихся 8-10 лет зачисляются дети соответствующего возраста, желающие заниматься легкой атлетикой независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний. Зачисление учащихся в группы производится в течение всего учебного

Сроки реализации программы и режим занятий.

Данная программа рассчитана на один учебный год: - 144 часа.

Занятия проводятся два раза в неделю по 2 академических часа.

**Формы подведения итогов:**

- контрольные занятия,
- тесты,
- наблюдение,
- контрольные нормативы,
- игры,
- соревнования,
- анкетирование,
- результаты диагностики.

**Ожидаемые результаты:**

- желание заниматься тем или иным видом легкой атлетики.
- стремление овладеть основами техники бега, прыжков
- расширение знаний по вопросам правил соревнований.
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности.
- освоить технику бега на короткие и средние дистанции.
- иметь представление о технике бега на длинные дистанции.
- развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.
- интерес родителей к занятиям ребенка в кружке.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Разделы программы	Теория	Практика	Всего
1	Вводное. Техника безопасности	4	-	4
2	История развития легкоатлетического спорта	4	-	4
3	Места занятий, их оборудование и подготовка	2	-	4
4	Ознакомление с правилами соревнований	2	2	4
5	Общая физическая подготовка	2	92	94
6	Специальная физическая подготовка	4	14	18
7	Техническая подготовка	4	10	14
8	Итоговое занятие	2	2	4
9	<b>ВСЕГО:</b>	<b>24</b>	<b>120</b>	<b>144</b>

## СОДЕРЖАНИЕ

### **1. Вводное. Техника безопасности.**

Теория. Знакомство с программой и планом работы на год. Инструктаж по технике безопасности.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.

Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью.

Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой.

Возможные травмы и их предупреждения.

### **2. История развития легкоатлетического спорта.**

Теория. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика, как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

Практика. Просмотр соревнований по легкой атлетике.

### **3. Гигиена спортсмена и закаливание.**

Теория. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

### **4. Места занятий, их оборудование и подготовка.**

Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики.

Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

### **5. Ознакомление с правилами соревнований.**

Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

### **6. Общая физическая подготовка**

Теория. Основные физические качества. Строение и функции мышц. Понятия о физических качествах.

Задачи обучения и тренировки: развитие систем и функций организма занимающихся, овладение ими разнообразными умениями и навыками, воспитание у занимающихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества, создание условий успешной специализации в легкой атлетике.

Средства общей физической подготовки: средствами общей физической подготовки занимающихся легкой атлетикой являются разнообразные общеразвивающие упражнения. Применение различных упражнений, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении, индивидуально, с партнером и в группе.

Практика. Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Все возможные прыжки и прыжковые упражнения.

Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям, заимствованным из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт, гимнастика).

Упражнения из других видов спорта.

Упражнения на гимнастических снарядах. Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой. Упражнения в равновесии и в сопротивлении. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах. Прыжки через козла, коня. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

Акробатические упражнения. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, переход в «мостик», «полушпагат», «шпагат», напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180° и 360°, «колесо» (переворот боком).

Баскетбол. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, 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 и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Ручной мяч. Ведение мяча, ловля мяча, броски мяча, броски мяча левой и правой рукой, броски мяча по воротам, двусторонняя игра по упрощенным правилам.

Футбол. Удары по мячу ногой (левой и правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной игры. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками и метаниями, с переноской, расстановкой и собиранием различных предметов, лазанием и перелезаниями. Комбинированные эстафеты.

## 7. Специальная физическая подготовка.

Теория. Основы специальной физической подготовки легкоатлета, развитие двигательных качеств, определяющих уровень работоспособности человека в избранном виде спорта.

Физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость) сами по себе не существуют, а только в теснейшей взаимосвязи. Можно привести такие примеры: штангист больше развивает силу; гимнаст - гибкость; марафонец - выносливость. Но все они не могут обойтись без быстроты, силы, ловкости, гибкости, но каждый развивает по-своему, по специфике его специальностей.

Сила - способность преодолевать сопротивление. Важнейшим условием роста спортивно-технического мастерства спортсмена (тренирующегося) является неправильное развитие двигательных качеств. Бегуну-спринтеру необходимо иметь в виду силу не вообще (штангиста), а развитие динамической силы, т.е. способности выполнять мощные мышечные

сокращения в короткий промежуток времени (взрывная сила). Развитие подобной силы соответствует работе высокой интенсивности в процессе спринтерского бега, где требуется максимальное сокращение мышц, особенно мышц ног.

### Практика.

Упражнения и средства для развития силы.

- 1) приседания, подскoki, рывки, толчки с малым весом;
- 2) метание:
- 3) различные прыжковые упражнения;
- 4) парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением и т.д.).

В общую физическую подготовку включаются различные силовые упражнения по гимнастике, акробатике и различные упражнения с отягощениями. К весне объем силовой работы с максимальным весом уменьшается, но увеличивается интенсивность движений с небольшими весами.

Различные прыжковые упражнения на матах без снарядов (тройные, пятерные, десятерные с ноги на ногу и на одной ноге).

В недельный цикл такая силовая работа включается один раз. Надо учитывать возраст занимающихся и степень подготовленности.

Развитие быстроты. Под быстротой обычно понимается способность выполнять движения с большой скоростью и высокой частотой. Это качество характерно для бегунов на короткие дистанции. Современный уровень результатов очень высок и от спортсмена требует развития значительной быстроты. Быстрота зависит от уровня силы мышц ног. Поэтому укрепление силы мышц ног первостепенная задача.

С этой целью применяются в течение всего года:

- 1) бег с низкого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, 100 м на время и в компании;
- 2) бег с хода тоже на коротких отрезках;
- 3) бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении 150-160 см);
- 4) различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.;
- 5) максимальная работа рук;
- 6) выполнение специальных беговых упражнений на частоту;
- 7) различные прыжковые упражнения.

Особенно интенсивность выполнения этих упражнений возрастает в весенний период тренировки, доводя до максимальной.

Развитие выносливости. Под выносливостью понимается способность человека выполнять длительную работу. Различают общую и специально скоростную выносливость. Под общей выносливостью понимают способность человека производить длительную работу средней и малой интенсивности. Специальная выносливость выполнение работы с большой интенсивностью. Общая выносливость достигается в кроссовых тренировках.

В беге на 400 м особую роль играет скоростная выносливость. Надо бежать всю дистанцию с высокой (оптимальной) скоростью. Для успешного развития скоростной выносливости необходимо больше применять повторный бег на отрезках 150, 200, 300, 500 м в зимний период со средней скоростью, а весной - с максимальной.

Применяются повторные отрезки переменный бег, интервальный бег.

**Развитие гибкости.** Под гибкостью понимается высокая подвижность в суставах, движение с максимальной амплитудой, особенно в тазобедренных суставах. Применяя различные упражнения с целью развития гибкости, бегун улучшает эластические свойства мышц и амплитуду движений. Бег становится свободным и удлиняется длина шага. Гибкость - качество не стойкое. Как только человек перестает заниматься над его улучшением, так гибкость ухудшается или тем больше работает над этим качеством, тем более

улучшается. Вот почему на старости лет она совершенно ухудшается, поэтому надо ежедневно заниматься над развитием гибкости.

**Средства развития гибкости:**

- 1) различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах;
- 2) упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах;
- 3) акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты» и т.д.

**Развитие ловкости.** Ловкость - такое качество, обладая которым спортсмен может хорошо координировать свои действия, что необходимо при изучении и овладении сложными движениями. Казалось бы, что бег сам по себе просит, но овладеть хорошей техникой, совершенными навыками в беге от старта до финиша, синхронность в движениях (работа ног и рук) - это не так просто. Совершенной технике бега спортсмен научится лучше, если он ловкий.

Лучше всего эти качества развиваются при занятиях баскетболом, волейболом, футболом.

## **8. Техническая подготовка.**

**Теория.** Значение применения различных упражнений, воспитывающих гибкость, ловкость, силу, подвижность в легкой атлетике.

**Практика.**

Задачи обучения.

Обучение технике бега:

1. Обучить бегу с ускорением и бегу с максимальной скоростью.
2. Обучить технике высокого старта и стартовому разгону.
3. Обучить бегу с преодолением различных препятствий прыжками.

Упражнения для обучения технике бега:

1. Бег на месте 5-10 с с различной частотой движений
2. Бег с ускорением на дистанции 20-30 м.
3. Бег с максимальной скоростью 30-40 м.
4. Бег в коридорчике шириной 30-40 см: а) с ускорением 20-30 м; б) из различных исходных положений с максимальной скоростью 30-40 м.

5. Бег в парах, тройках наперегонки на дистанции 20-50м.

Упражнения для обучения технике высокого старта:

1. Старты во время ходьбы в наклоне, выполняемые по сигналу учителя или при подходе к определенной отметке.
2. Старты «падением» вперед из и.п. - : а) стоя на двух ногах (на носках); б) стоя на одной (толчковой) ноге; в) наклон вперед, руки на коленях; г) наклон вперед, руки опущены вниз.
3. И.п. – толчковая нога впереди, маховая сзади, наклон туловища вперед, руки полусогнуты в локтевых суставах, одна впереди, другая, одноименная выставленной вперед ноге, отведена назад. Имитация активного выноса вперед сзади стоящей ноги от бедра в сочетании с перекрестной работой рук.
4. Высокий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!» и «Внимание!», выполнение команды «Марш!».

Техника обучения эстафетному бегу:

Задачи обучения.

1. Обучить технике передачи и приёма эстафетной палочки.
2. Обучить технике старта учащихся, принимающих эстафетную палочку.
3. Обучить технике передачи эстафетной палочки в зоне передачи.

Упражнения.

1. Передача эстафетной палочки на месте из правой руки в левую.
2. Передача эстафетной палочки на месте из левой руки в правую. Для передачи палочки вторая шеренга смещается по отношению к первой шеренге на полшага в правую сторону.
3. В шеренгах (парах) передача и приём эстафетной палочки, стоят на месте, с имитацией движений рук, как при беге: а) по команде учителя; б) по команде передающего палочку
4. В шеренгах (парах) – передача и приём эстафетной палочки в беге на месте.

Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»

Задачи обучения:

1. Закрепить технику прыжка в длину с места.
2. Закрепить устойчивое и мягкое приземление после прыжка с высоты до 70 см.
3. Закрепить технику отталкивания в прыжке в длину с разбега.
4. Обучить основам техники прыжка в длину способом «согну ноги» с небольшого разбега.

Упражнения для закрепления техники прыжка в длину с места.

1. Имитация махового движения руками.
2. Прыжки на месте на двух ногах с высоким подниманием бедер (коленей) к туловищу.
3. Прыжки с места на заданную длину по ориентирам.
4. Прыжки в длину с места по меткам, расположенным на одинаковым расстоянии друг от друга.
5. Прыжок на обеих ногах через гимнастическую скамейку с последующим прыжком в длину и приземлением на гимнастический мат.

**Упражнения для закрепления техники отталкивания в прыжках в длину**

1. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед из круга в круг.
2. И.п. - стоя на левой ноге (правая сзади на носке, руки отведены назад), толчком левой и махом правой с одновременным взмахом рук вперед-вверх выполнить прыжок и мягко приземлиться в положении полуприседа, сохраняя равновесие.
3. Прыжки через «канавки», обозначенные мелом, шнуром, лежащим на полу (земле), выполняя между ними по 3-5 беговых шагов.  
Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания».

**Задачи обучения.**

1. Обучить перешагиванию через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе.
2. Обучить основам техники прыжка в высоту способом «перешагивания» с 3-5 шагов разбега.

**Упражнения.**

1. Имитация техники перехода через планку «перешагиванием». Стоя боком (почти вплотную) к планке (прямой линии на полу, гимнастической скамейке, натянутой резиновой ленте), поднять выпрямленную в колене маховую ногу и опустить её за планку, сразу же поднимая прямую толчковую ногу вверх.
2. Переход через планку (гимнастическую скамейку) «перешагиванием» в ходьбе.
3. То же, но с отталкиванием вверх-вперед и махом вдоль планки (без перехода через планку). Приземлиться на толчковую ногу .
4. Прыжок вверх со сменой положения ног в воздухе («ножницы») толчковая нога впереди, маховая сзади.

**Обучение технике метания малого мяча.**

**Задачи обучения.**

1. Обучить правильному держанию и выбрасыванию малого мяча.
2. Обучить метанию малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и. п. – стоя лицом в направлении метания.
3. Обучить метанию малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2 x 2) с расстояния 3-4 метра.

**Упражнения для обучения правильному держанию и выбрасыванию малого мяча.**

1. Встать лицом к направлению метания, ноги на ширине плеч. Правая рука слегка согнута в локтевом суставе, находится над головой. Имитация замаха, туловище наклонить назад, руку с мячом отвезти назад за голову. Зафиксировать положение в течение 2-3 с и вернуться в и.п.
2. И.п. – то же. Выполнить замах, ударить мячом о пол перед собой. Поймать мяч двумя руками.
3. И.п. – то же. Выполнить замах и имитацию броска.
4. И.п. – то же. Выполнить замах и бросок мяча вверх над собой. Поймать мяч двумя руками.

5. Метание мяча вперёд – вверх из и.п. – стоя лицом в направлении метания, ноги на ширине плеч.
9. **Итоговое занятие.**  
Теория. Подведение итогов. Диагностика. Анкетирование. Награждение лучших спортсменов.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№/ №	Тема	Форма занятий	Приемы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	Беседа	Словесные , наглядные анкеты	Анализ анкет	
2.	История развития легкоатлетического спорта	Беседа	Словесные , наглядные	Презентация, видеофильмы	Опрос
3	Гигиена спортсмена и закаливание	Беседа	Словесные , наглядные, практические	Презентация, видеофильмы	Опрос
4	Места занятий, их оборудование и подготовка	Беседа	Словесные , наглядные, практические	Презентация, видеофильмы	Опрос
5	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой	Беседа	Словесные , наглядные, практические	Презентация, видеофильмы	Опрос

6	Ознакомление с правилами соревнований	Беседа, диспут	Словесные, наглядные, практические	Презентация, видеофильмы	Анкетирование
7	Общая физическая подготовка	Тренировки, беседы, показ, игры	Словесные, наглядные, практические	Утяжелители, скакалка, набивные мячи, гимнастические скамейки, шведская стенка, гимнастическая палка, обруч.	Результаты (метание, бег 1 км 30м, 60м, прыжок в длину), наблюдение, контрольные нормативы
8	Специальная физическая подготовка	Беседа, диагностики	Словесные, наглядные	теннисные мячи, яма для прыжков, барьеры	Анализ, наблюдение
9	Техническая подготовка	Практические занятия, соревнования	Словесные, наглядные, практические	теннисные мячи, яма для прыжков, барьеры	Результаты, соревнования
10	Итоговое занятие	Сдача контрольных нормативов	Словесные, практические	Скакалка, набивные мячи, гимнастические скамейки, шведская стенка, яма для прыжков, теннисные мячи, барьеры	Анализ диагностики умений и навыков

## Календарно – тематическое планирование секции « Легкая атлетика».

№п/п	Название раздела,темы	Кол-во часов	дата		примечание
			план	факт	
1	Основы знаний.4 ч.  Вводное занятие Инструктаж по ТБ на секционных занятиях.Соблюдение правил безопасной работы в спортивном зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.	1			
2	Виды травм в спорте (поверхностные незначительные повреждения гематомы и ушибы, повреждение или растяжение связок, переломы)	1			
3	Принцип работы скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений.	1			
4	Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий.	1			
5	Раздел II. Общая физическая подготовка 90ч.  Строевые упражнения.	1			
6	Строевые упражнения.	1			
7	Строевые упражнения.	1			
8	Строевые упражнения.	1			
9	Строевые упражнения.	1			
10	Общеразвивающие упражнения (ОРУ).25ч.  Упражнения на развитие общей ловкости	1			
11	Упражнения на развитие общей ловкости	1			
12	Упражнения на развитие общей ловкости	1			

13	Упражнения на развитие общей ловкости	1			
14	Упражнения на развитие специальной ловкости	1			
15	Упражнения на развитие специальной ловкости	1			
16	УПРАЖНЕНИЯ НА РАВНОВЕСИЕ И КООРДИНАЦИЮ	1			
17	УПРАЖНЕНИЯ НА РАВНОВЕСИЕ И КООРДИНАЦИЮ	1			
18	УПРАЖНЕНИЯ НА РАВНОВЕСИЕ И КООРДИНАЦИЮ	1			
19	УПРАЖНЕНИЯ НА РАВНОВЕСИЕ И КООРДИНАЦИЮ	1			
20	УПРАЖНЕНИЯ НА РАВНОВЕСИЕ И КООРДИНАЦИЮ	1			
21	УПРАЖНЕНИЯ НА РАВНОВЕСИЕ И КООРДИНАЦИЮ	1			
22	УПРАЖНЕНИЯ НА РАВНОВЕСИЕ И КООРДИНАЦИЮ	1			
23	УПРАЖНЕНИЯ НА РАВНОВЕСИЕ И КООРДИНАЦИЮ	1			
24	УПРАЖНЕНИЯ НА РАВНОВЕСИЕ И КООРДИНАЦИЮ	1			
25	УПРАЖНЕНИЯ НА ГИБКОСТЬ (стретчинг)	1			
26	УПРАЖНЕНИЯ НА ГИБКОСТЬ (стретчинг)	1			
27	УПРАЖНЕНИЯ НА ГИБКОСТЬ (стретчинг)	1			
28	УПРАЖНЕНИЯ НА ГИБКОСТЬ (стретчинг)	1			
29	УПРАЖНЕНИЯ НА ГИБКОСТЬ (стретчинг)	1			
30	УПРАЖНЕНИЯ НА ГИБКОСТЬ (стретчинг)	1			
31	УПРАЖНЕНИЯ НА ГИБКОСТЬ (стретчинг)	1			
32	УПРАЖНЕНИЯ НА ГИБКОСТЬ (стретчинг)	1			
33	УПРАЖНЕНИЯ НА ГИБКОСТЬ (стретчинг)	1			
34	УПРАЖНЕНИЯ НА ГИБКОСТЬ (стретчинг)	1			

35	Дыхательная гимнастика 3ч.	1			
36	Дыхательная гимнастика Упражнение 8. Парадоксальные движения	1			
37	Дыхательная гимнастика Упражнение 8. Парадоксальные движения	1			
38	Корrigирующая гимнастика. (12 часов) Упражнение «Палочник»	1			
39	Упражнение «Крокодил»	1			
40	Упражнение «Крокодил»	1			
41	Упражнение «Уголок»	1			
42	Упражнение «Уголок»	1			
43	Упражнение «Уголок»	1			
44	Упражнение «Мельница»	1			
45	Упражнение «Мельница»	1			
46	Упражнение «Мельница»	1			
47	Упражнение «Паучок»	1			
48	Упражнение «Паучок»	1			
49	Упражнение «Паучок»	1			
50	Оздоровительная гимнастика. 15ч. Позвоночник – основа здоровья. Причины неправильной осанки и болезней позвоночника. Правила стретчинга.	1			теория
51	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений на растяжку	1			
52	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений на растяжку	1			
53	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений на растяжку	1			
54	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений на растяжку	1			
55	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений на растяжку	1			
56	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений на растяжку	1			
57	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений на растяжку	1			
58	Оздоровительная гимнастика Стретчинг для спины,	1			
59	Оздоровительная гимнастика Стретчинг для спины,	1			
60	Оздоровительная гимнастика растяжка мышц спины и живота	1			

61	Оздоровительная гимнастика растяжка мышц спины и живота	1			
62	Оздоровительная гимнастика растяжка мышц спины и живота а	1			
63	Оздоровительная гимнастика стретчинг для тазобедренных суставов и мышц ног	1			
64	Оздоровительная гимнастика стретчинг для позвоночника	1			
65	Оздоровительный бег.20ч. Специально беговые упражнения.	1			
66	Специально беговые упражнения.	1			
67	Специально беговые упражнения.	1			
68	Специально беговые упражнения.	1			
69	Разновидности бега	1			
70	Разновидности бега	1			
71	Бег с изменением направления	1			
72	Бег с изменением направления	1			
73	Челночный бег	1			
74	Челночный бег	1			
75	Техника эстафетного бега	1			
76	Эстафетный бег	1			
77	Эстафетный бег	1			
78	Эстафетный бег	1			
79	Эстафетный бег	1			
80	Эстафетный бег	1			
81	Бег на скорость с преодолением препятствий высотой до 30-40 см.	1			
82	Бег на скорость с преодолением препятствий высотой до 30-40 см.	1			
83	Медленный бег	1			
84	Медленный бег	1			
85	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.(10 часов) Теоретические сведения «Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.»	1			
86	Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря гантели.	1			
87	Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря скакалки.	1			
88	Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с	1			

	использованием спортивного инвентаря мячи.			
89	Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря гимнастические палки.	1		
90	Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью.	1		
91	Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью.	1		
92	Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания, преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью.	1		
93	Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью.	1		
94	Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью.	1		
95	Раздел III. Специальная физическая подготовка (СФП) 40ч. Основы видов спорта-16ч. Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. История зарождения спортивных игр	1		теория
96	Волейбол. Элементы игры.	1		
97	Волейбол. Элементы игры.	1		
98	Волейбол. Элементы игры.	1		
99	Волейбол. Элементы игры.	1		

100	Баскетбол. Элементы игры.	1		
101	Баскетбол. Элементы игры.	1		
102	Баскетбол. Элементы игры.	1		
103	Футбол. Элементы игры.	1		
104	Футбол. Элементы игры.	1		
105	Футбол. Элементы игры.	1		
106	Футбол. Элементы игры.	1		
107	Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой. Спортсмены олимпийцы.	1		теория
108	Легкая атлетика. Техника прыжка в высоту с разбега.	1		
109	Легкая атлетика. Техника прыжка в высоту с разбега.	1		
110	Легкая атлетика. Техника прыжка в высоту с разбега.	1		
111	Подвижные игры.(12 часов) Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижных игр. Подвижные игры в спортивном зале.	1		
112	Подвижные игры в спортивном зале.	1		
113	Подвижные игры в спортивном зале.	1		
114	Подвижные игры на свежем воздухе.	1		
115	Подвижные игры в спортивном зале.	1		
116	Подвижные игры на свежем воздухе.	1		
117	Подвижные игры в спортивном зале.	1		
118	Подвижные игры на свежем воздухе.	1		
119	Подвижные игры на свежем воздухе.	1		
120	Подвижные игры на свежем воздухе.	1		
121	Подвижные игры в спортивном зале.	1		
122	Подвижные игры на свежем воздухе.	1		
123	Упражнения на ловкость, гибкость, выносливость.(6 ч.) Упражнения на ловкость.	1		
124	Упражнения на координацию движений.	1		
125	Упражнения на координацию движений.	1		
126	Упражнения на гибкость.	1		
127	Упражнения на быстроту	1		
128	Упражнения на выносливость.	1		

129	Соревнования и конкурсы(6 часов)  Инструктаж по технике безопасности при проведении соревнований. Соревнования по ОФП.	1			
130	Соревнования по СФП.	1			
131	Соревнования — эстафеты.	1			
132	Соревнования «Веселые старты».	1			
133	Соревнования-поединки.	1			
134	Соревнования-поединки	1			
135	Раздел IV.  Двухсторонние игры. (6 часов) Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. <i>Теория</i> . Объяснение правил игры.	1			теория
136	Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.	1			
137	Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.	1			
138	Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.	1			
139	Игра по правилам волейбола.	1			

140	Игра по правилам мини-футбола	1			
141	Раздел V.  Контрольные испытания 4 ч.  Итоговый контроль умений и навыков (нормативы ОФП и СФП);	1			
142	Итоговый контроль умений и навыков (нормативы ОФП и СФП)	1			
143	Итоговый контроль умений и навыков (нормативы ОФП и СФП)	1			
144	Итоговый контроль умений и навыков (нормативы ОФП и СФП)	1			

## ОБОРУДОВАНИЕ

<b>Направленность</b>	<b>Полученное оборудование</b>
Физкультурно-спортивная	<ol style="list-style-type: none"><li>1.Сеть волейбольная со стойками – 2 комп.</li><li>2. Стойка для гантелей – 1 компл.</li><li>3. Мяч волейбольный – 5 шт.</li><li>4.Свисток – 2 шт.</li><li>5.Конусы – 10 шт.</li><li>6. Гантели- 2,3,4,5 кг. – 1 компл.</li><li>7.Насос для накачивания мячей – 2 шт.</li><li>8. Скакалка- 10 шт.</li><li>9. Утяжелитель для ног – 10 компл.</li><li>10. Утяжелитель для рук – 10 компл.</li><li>11. Жилетка игровые – 20 шт.</li><li>12.Эспандер резиновый ленточный – 10 шт.</li><li>13. Секундомер – 2 шт.</li><li>14. Стойка для обводки -3 шт.</li><li>15. Корзина для мячей – 2 шт.</li><li>16. Мяч набивной ( медицинбол) – 5 шт.</li><li>17. Барьер легкоатлетический – 5 шт.</li><li>18.Часы шахматные – 10 шт.</li><li>19. Доска шахматная с фигурами – 12 шт.</li><li>20. Секундомер – 2 шт.</li></ol>

Данное оборудование поступило в рамках реализации Проекта «Школа полного дня» федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» в части создания новых мест дополнительного образования.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

*Для педагога:*

1. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта. 2000.
2. Железняк Н.Ч. Физкультура для старших дошкольников: играем, тренируемся, развиваемся: пособие для педагогов и руководителей учреждений, обеспечивающих получение дошк. образования. Мозырь: ООО ИД «Белый Ветер», 2008 г.
3. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: Практическое руководство для тренера.- М.: Советский спорт, 2007. 404 с.
4. Никитушкин В.Г., Губа В.П., Гапаев В.И. Легкая атлетика: Учебное пособие для общеобразовательных школ. - М.,2005.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать/ Н.Г. Озолин. (Профессия – тренер). М.: Астрель: АСТ, 2006. 863 с. –
6. Журналы «Легкая атлетика», «Теория и практика физической культуры», «Физкультура в школе», 2008.
7. Ломан В. Бег, прыжки, метания. – М.: ФиС, 2005..
8. Куприянов А.А. Журнал учета работы тренера-преподавателя. - М.: «Советский спорт», 2010.
9. В.Б. Зеличенок, В.Г. Никитушкин. Критерии отбора в легкой атлетике. 2000.
10. А.Л. Попов . Спортивная психология. 2000.
11. В.И. Дубровский. Массаж при травмах и заболеваниях у спортсменов.
12. В.Б. Попов. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. 2001.

*Для детей и родителей:*

1. Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры.- М.: «Физкультура и спорт». «Спорт Академ Пресс», 2008.
2. А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. - М.: «Советский спорт», 2010.
3. В.М. Маслаков, Е. П. Врублевский, О.М. Мирзоев. Эстафетный бег: история, техника, обучение, тренировка. - М.: «Олимпия», 2009.
4. А.О. Карелин. Правильное питание при занятиях спортом и физкультурой. - СПб: «ДИЛЯ», 2011.

