КУЙБЫШЕВСКИЙ РАЙОН
Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение Куйбышевского района
«Школа-интернат основного общего образования»

ПРИНЯТА
решением педагогического совета
МКОУ школы-интерната
протокол от 31.08.2026 №1

УТВЕРЖДЕНА
Директор МКОУ школы-интерната
_____ Сычева С.П.
31.08.2026

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
базовая
физкультурно-спортивной направленности

«ЗОЖ»

Возраст учащихся: 5 –10 лет

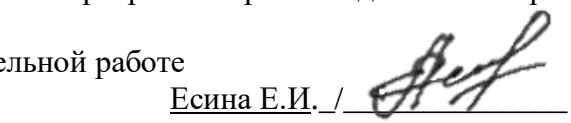
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Петрова Екатерина Николаевна
педагог дополнительного образования

г. Куйбышев
2026г

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете учреждения.

Заместитель директора по воспитательной работе

Есина Е.И. /

ФИО Подпись

«26» августа 2026г.

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ЗОЖ» физкультурно-спортивной направленности (далее – Программа).

Занятия ЗОЖ способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических, гимнастических, дыхательных упражнений, простотой техники выполнения.

Основой являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания.

Движение в жизни ребёнка занимает большое место, как составная часть передвижения и конечно в играх. А бег используется, всеми , как тренировочное средство для развития ряда физических качеств.

Актуальность программы обусловлена рядом обстоятельств:

− приоритетным направлением государственной политики по сохранению и укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни;

− восполнением недостатка двигательной активности, навыков по здоровому образу жизни у детей младшего, среднего и старшего школьного возраста во внеурочное время, с учетом недостаточного обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности их в общеобразовательных учреждениях;

− практической значимостью , заключающейся в начальной профессиональной ориентации учащихся, подготовке ребят к службе в рядах вооружённых сил России;

− возрастанием интереса детей и молодёжи к здоровому образу жизни, способствующему всестороннему развитию физических качеств.

Отличительная особенность программы обусловлена тем, что в программе значительное количество учебных часов предусмотрено на разучивание основных видов двигательной деятельности на совершенствование приемов игры, что позволяет повысить уровень физической культуры .

Адресат программы

Содержание Программы рассчитано на детей 5-10 лет, учитывая их возрастные особенности и физические способности.

5-6лет - данной возрастной категории детей организуется индивидуальный подход в планировании физических нагрузок и применяемых средств. Наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты, поэтому в этом возрасте даём нагрузку через игру

7-8 лет – младший возраст. В этом возрасте изменяется функциональное свойство мышц. Мышечная сила значительно быстрее увеличивается у мальчиков. У девочек, при увеличении абсолютной силы, относительная сила может незначительно снижаться. Это обстоятельство необходимо учитывать при занятиях .

9-10 лет – средний возраст. Этот возраст характеризуется существенными морфофункциональными изменениями. У мальчиков начало полового созревания, а у девочек - первая его половина. В возрасте 10 лет значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем, при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы.

Активно продолжается формирование скелета. Позвоночник остается довольно гибким, поэтому не включается всякие искривления. Необходимо очень аккуратно подходить к таким физическим упражнениям как поднятия тяжести, прыжок с высоты, тройной прыжок, приземление на жесткую опору, приседание с грузом. Нужно избегать длительных, однообразных физических нагрузок. Строго следить за правильностью осанки.

Подростки быстро восстанавливаются после нагрузки. Это учитывается при дозировке пауз отдыха. В этом возрасте подростки легче переносят нагрузки скоростного и скоростно-силового характера, чем с проявлением выносливости и силы.

В это время юноши растут заметно быстрее девушек.

Рост костей незначителен, но толщина позволяет выдерживать большие нагрузки. Совершенствуется СС и ДС, увеличивается размеры сердца, его ударного и минутного объемов, а также значительно увеличивается просвет кровеносных сосудов, поэтому повышается общая выносливость и работоспособность.

Завершается развитие ЦНС, становится более уравновешенным процесс возбуждения и торможения, развивается способность мозга к аналитической и синтезирующей деятельности. В этом возрасте противопоказаны упражнения с элементами напряжения и задержкой дыхания.

В возрасте 9-10лет продолжается совершенствоваться быстрота, гибкость, ловкость, значительное место отводится упражнениям скоростного, скоростно-силового характера, упражнениям с отягощениями (набивные мячи, гантели, мешочки с песком и пр.). Воспитывается специальная выносливость. Включение к занятиям прыжковых упражнений является лучшим условием совершенствования скоростно-силовых способностей.

Многообразие упражнений позволяет их использовать во всех видах спорта. Большинство их носят естественный характер, поэтому доступны каждому ребенку. Ходьба, бег, прыжки и метания являются составными частями почти каждого занятия.

Регулярные занятия физической культурой способствуют воспитанию основных двигательных качеств, развитию и совершенствованию функциональных возможностей организма.

Учет возрастных особенностей развивающегося организма лежит в основе формирования их физических качеств. Все двигательные качества имеют значение для эффективного овладения техникой легкоатлетических упражнений и достижения высоких спортивных результатов.

Особые условия

Объём программы 68ч. (34х 2ч. в неделю), наличие справки от педиатра о состоянии здоровья поступающего.

Программа рассчитана на 3 года обучения

Форма обучения: очная.

Формы проведения занятий: аудиторные и внеаудиторные.

Форма организации занятий: индивидуальная, подгрупповая, групповая.

Режим занятий

Продолжительность занятий определяется в академических часах - 45 минут. Общее количество часов в неделю – 18часов. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу или 1раз в неделю по 2 часа академических часа с 10 минутным перерывом.

. Цель и задачи программы

Цель программы – физическое развитие учащихся, формирование навыков здорового образа жизни и воспитание гармонично развитой личности .

Задачи

предметные:

- обучить правильному выполнению упражнений на осанку;
- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развить основные физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту), необходимые для совершенствования двигательных умений и навыков;

метапредметные:

- способствовать укреплению здоровья;

- содействовать гармоничному физическому развитию;

Формы аттестации

Образовательная деятельность в системе дополнительного образования предполагает развитие личностных качеств, поэтому в системе диагностики учитываются три группы показателей:

- *учебные*, фиксирующие предметные результаты, достигнутые в процессе освоения образовательной программы (мониторинг уровня обученности);
- *личностные*, выражающие изменения личностных качеств ребенка под влиянием занятий в объединении.
- *метапредметные* результаты, раскрывающие формирование коммуникативных, регулятивных и познавательных навыков.

Мониторинг предметных результатов проводится 3 раза в год и позволяет выявить уровень формирования предметных навыков в результате освоения образовательной программы (года обучения). Мониторинг результатов обучения включает в себя 2 основных блока оцениваемых параметров: теоретическую подготовку, практическую подготовку.

Мониторинг личностных и метапредметных результатов освоения программы также проводится в 3 этапа: начало учебного года, за 1 полугодие, в конце учебного года. Мониторинг включает в себя: исследование уровня развития креативных способностей, исследование уровня нравственной воспитанности учащихся, исследование удовлетворенности учащихся жизнедеятельностью в объединении.

Текущая диагностика осуществляется на каждом занятии. Делается оценка деятельности учащегося, и вырабатываются подходы для дальнейшего успешного взаимодействия педагога и учащегося.

2.4. Оценочные материалы

Оценочные материалы для мониторинга предметных результатов.

Для проведения мониторинга предметных результатов используются тематические вопросы и задания, разработанные педагогом (Приложение 1) (Приложение 2).

Оценочные материалы для мониторинга личностных и метапредметных результатов.

Мониторинг включает в себя:

- исследование уровня развития креативных способностей по методикам А.И.Луку и К.Тэкэксу (Приложение 3);
- исследование уровня нравственной воспитанности учащихся (в данной методике в косвенной форме ставится вопрос о ценностях, об установках по отношению к себе и другим);
- исследование удовлетворенности учащихся жизнедеятельностью.

Результаты исследований заносятся в таблицу (Приложение 4).

Система оценки:

1 – 3 балла – низкий уровень освоения программы (информационный);

4 – 7 баллов – достаточный уровень освоения программы (репродуктивный);

8 – 10 баллов – высокий уровень освоения программы (творческий).

Методические материалы

Занятие по легкой атлетике состоит из трех взаимосвязанных частей:

- подготовительной (разминка);
- основной;
- заключительной.

Подготовительная часть (разминка) обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц, подвижность звеньев двигательного аппарата и функциональное врабатывание систем организма.

В основной части занятия решаются следующие основные задачи:

- обучение технике и тактике в легкой атлетике, их закрепление и совершенствование;
- формирование умений применять технико-тактические действия в соревнованиях;

- развитие физических способностей.

В заключительной части занятия подводятся итоги, отмечаются положительные моменты и допущенные недочеты , дается домашнее задание для самостоятельной работы. Для лучшего и более быстрого усвоения материала учащимся даются домашние индивидуальные задания.

Раздел 2 «Воспитательная деятельность»

Направления воспитания, виды, формы и содержания деятельности.

- развитие осознанного отношения учащегося к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его,
- воспитание важных этико-психологических качеств: взаимовыручка, дружба, честность, бескорыстие, самостоятельность, отзывчивость;
- развитие коллектива в группе, созданию обстановки доброжелательности, психологического комфорта.

Виды, формы и содержание деятельности**.**

Воспитание в рамках программы предполагает следующие направления:

. - прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- способствовать воспитанию самоорганизации, самодисциплины, трудолюбия;
- воспитать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

Календарный план воспитательной работы

№ пп	Направления воспитательной работы	Название мероприятия, события, форма его проведения	Цель	Краткое содержание	Сроки проведения	Ответственный исполнитель
1.	Патриотическое и гражданско-правовое воспитание	1. «В дружбе народов единство России!»	Формирование и развитие чувства патриотизма, обосновать необходимость мирного существования людей различных национальностей	Видеоролик «4 ноября День народного единства» «Звезда России» «Дружба народов» Беседа, обсуждение, чтение стихотворений	ноябрь	Петрова Е.Н.
		2. «Культура мира»	Познакомить детей с культурой мира, продолжать работу по патриотическому воспитанию.	Беседа о культуре мира, стереотипы культуры войны. Обсуждения понятия «ценность» .	май	Петрова Е.Н.
2.	Культурно-нравственное воспитание	1.«Дружная семья»	Создание комфортной дружеской атмосферы в кружке	Задание: «Знакомство» «Коллективный этюд» , «Путешествие по	сентябрь	Петрова Е.Н.

				О.И.»		
		2.«Комплимент – дело серьезное?» (беседа в игровой форме).	Развитие умений замечать положительные качества в людях, выражать это в доброжелательной и приятной форме.	Упражнение «Шаг на встречу» игра «Король комплимента»	октябрь	Петрова Е.Н.
	Физкультурно-оздоровительное воспитание	1.«Веселые старты»	Воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки, творческого мышления.	Эстафета «Разминка» «Перекати поле» «Посиделки» «Дружба»	декабрь	Петрова Е.Н.
		2.«Спорт-путь к здоровью.	Популяризация здорового образа жизни, исследование упражнений соревновательного характера, как средства укрепления здоровья и развития творческой самостоятельности.	Первый этап: визитная карточка. Второй этап: разминка (с предметами). В игровой форме.	февраль	Петрова Е.Н.
		3.«День здоровья»	Формирование у учащихся потребности в здоровом образе жизни.	Эстафета: «Прыжки на скакалке» «Скамейки» «Прыжки» Загадки	апрель	Петрова Е.Н.

Раздел 3 Комплекс организационно-педагогических условий»

Учебный план 1 год обучения 5-6 лет

№ п/п	Название раздела, темы	В том числе			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в программу	1	1	-	Устный опрос
2	Общие основы физической культуры	4	1	3	Устный опрос

3	Общая физическая подготовка	14	-	14	Наблюдение. Самоконтроль
4	Кроссовая подготовка	10	-	10	Наблюдение. Самоконтроль
5	Специальная физическая подготовка	10	-	10	Наблюдение. Самоконтроль
6	Игры	31	4	27	Наблюдение. Самоконтроль
7	Итоговое занятие	2	-	2	Сдача нормативов. Анализ
	Итого	72	6	66	

Учебный план 7-8 лет

№ п/п	Название раздела, темы	В том числе			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в программу	2	2	-	Устный опрос
2	Общие основы физической культуры	8	2	6	Устный опрос
3	Общая физическая подготовка	12	-	12	Наблюдение. Самоконтроль
4	Кроссовая подготовка	10	-	10	Наблюдение. Самоконтроль
5	Специальная физическая подготовка	16	-	16	Наблюдение. Самоконтроль
6	Игры	20	2	18	Наблюдение. Самоконтроль
7	Итоговое занятие	4	-	4	Сдача нормативов. Анализ
	Итого	72	6	66	

Учебный план 9- 10 лет

№ п/п	Название раздела, темы	В том числе			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в программу	2	2	-	Устный опрос
2	Общие основы физической культуры	8	2	6	Устный опрос
3	Общая физическая подготовка	14	-	14	Наблюдение. Самоконтроль
4	Кроссовая подготовка	12	-	12	Наблюдение. Самоконтроль
5	Специальная физическая подготовка	12	-	12	Наблюдение. Самоконтроль
6	Технико-тактическая подготовка	8	2	6	Наблюдение. Самоконтроль
7	Игры	12	-	12	
8	Итоговое занятие	4	-	4	Сдача нормативов. Анализ
	Итого	72	8	64	

Содержание учебного плана

1. Введение в программу. Ознакомление с содержанием программы. Беседа о задачах обучения, о предъявляемых педагогом требованиях, правилах по технике безопасности.

2. Общие основы занятия. Краткие исторические сведения о возникновении легкой атлетики. История и пути развития современного спорта. Развитие здорового образа жизни в России.

Предупреждение травматизма на занятиях. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Восстановительные процессы и их активизация. Врачебный контроль и самоконтроль.

Методика организации самостоятельной тренировки . Самоконтроль за состоянием здоровья и физическим состоянием во время занятий . Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий .

3. Общая физическая подготовка.

Практика. Строевые упражнения. Построения, перестроения, повороты на месте и в движении, организующие упражнения.

Гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов и с гимнастическими предметами: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения для мышц туловища и шеи, для мышц ног и таза. Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

Упражнения с набивными мячами: метания, приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями, с отягощениями, с амортизаторами.

Упражнения для развития основных физических качеств:

выносливость – кроссовый бег, спортивные игры, любые циклические упражнения, выполняемые в аэробном движении;

специальная выносливость – повторный бег, интервальный бег, переменный бег на отрезках 100-200 метров, фартлек, упражнения, выполняемые в смешенном (аэробно-анаэробном движении);

скоростная выносливость – бег до 150 м (упражнения), выполняемые в анаэробном режиме;

скоростно-силовые качества – упражнения с отягощениями, метания, бег на короткие дистанции, прыжковые упражнения, выполнение специальных беговых упражнений, барьерный бег, бег в гору и под гору, спортивные и подвижные игры с бегом (футбол, баскетбол, волейбол);

гибкость – выполнение упражнений на растягивание, релаксацию и гибкость.

4. Кроссовая подготовка

Практика. Кроссовый бег на дистанции 2000-4000м. Переменный бег по пересеченной местности на дистанциях 200-500 м. Фартлек на дистанции 2000-3000 м. Бег по пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков на дистанциях 100-300 м. Интервальный бег по пересеченной местности на дистанциях 200-500 м. Силовой кросс (аэробно-анаэробный) на дистанциях 1000-3000 м (ЧСС во время бега 170-180 уд/мин.)

5. Специальная физическая подготовка.

Практика. Развитие быстроты движений и скоростных способностей - повторный бег на отрезках до 100м (скорость 50-60%), бег со старта и спринтерский бег на отрезках до 50м (скорость 70-80%), бег со старта и с хода бег на отрезках до 50м (скорость 80-90%). Бег со старта и спринтерский бег на отрезках до 100м (скорость 90-100%). Специальные беговые упражнения.

Развитие скоростной выносливости - переменный бег на отрезках до 300м (скорость 50-60%), повторный бег на отрезках до 100м (скорость 80-90%)

Развитие координационных способностей - Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки в эстафете 4х400м. Передача эстафетной палочки в эстафете 4х100м.

Развитие скоростно-силовых способностей - прыжки в длину с укороченного разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с укороченного разбега способом «перешагивание», специальные прыжковые упражнения и упражнения метателя.

Развитие выносливости - равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 1000 м., чередование ходьбы и бега до 2000м, переменный бег с умеренной интенсивностью до 500 м.

6. Технико-тактическая подготовка. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники.

Практика. Техническая подготовка.

Техника бега со старта. Бег с высокого старта, бег с низкого старта, выбегание со старта из различных исходных положений. Бег со старта по виражу.

Техника спринтерского бега по дистанции. Повторный бег на отрезках 30-100 м. Бег с изменением скорости бега на дистанциях 50-200 м. Специальные беговые упражнения на дистанции 30-60 м.

Техника бега на средние дистанции. Повторный и переменный бег на отрезках 150-300 м. Бег с изменением скорости бега на дистанциях 200-400 м. Специальные беговые упражнения на дистанции 50-100 м.

Техника кроссового бега. Кроссовый бег на дистанции 2000-4000 м. Аэробный кроссовый бег, фартлек, силовой кросс на дистанциях 1000-4000 м. Повторный и интервальный бег по пересеченной местности на отрезках 100-500 м.

Техника эстафетного бега. Передача эстафеты в беге 4х100 м различными способами: снизу и сверху. Передача эстафеты на укороченных дистанциях 30-50 м. Передача эстафеты в беге 4х400 м.

Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Специальные прыжковые упражнения. Разбег в прыжках в высоту. Прыжки в высоту с укороченного разбега. Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные прыжковые упражнения. Разбег в прыжках в длину. Приземление в прыжках в длину. Прыжки в длину с укороченного разбега. Прыжки в длину способом «согнув ноги».

Тактическая подготовка.

Тактика бега на средние и длинные дистанции. Тактика кроссового бега. Равномерное пробегание дистанций 200-500 м, бег с изменением скорости на дистанциях 50-200 м. Бег с заданной скоростью.

Тактика эстафетного бега.

7.Игры Игры развивают координацию, мышление, чувство коллективизма. Игры с предметами (обруч, скакалка, гимнастические палочки), без предметов. беговые

8.Итоговое занятие

Практика. Выполнение контрольных нормативов.

Планируемые результаты

Учащиеся будут знать:

- названия разучиваемых упражнений;
- технику выполнения упражнений;
- правила соревнований в отдельных видах и правила игр.

Учащиеся будут уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях ;
- технически правильно выполнять упражнения;
- грамотно объяснять правила игр.

Учебный план 2 год обучения 5-6лет

№ п/п	Название раздела, темы	В том числе			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Устный опрос
2	Основы знаний	3	1	2	Устный опрос
3	Общая физическая подготовка	16	1	15	Устный опрос
4	Специальная физическая подготовка	12	1	11	Наблюдение. Самоконтроль
5	Техническая подготовка	14	1	13	Наблюдение. Самоконтроль
6	Тактическая подготовка	8	1	7	Наблюдение. Самоконтроль
7	Игры	16	1	15	
8	Итоговое занятие	1	-	1	Сдача нормативов. Анализ
	Итого	72	8	64	

Учебный план 7-8лет

№ п/п	Название раздела, темы	В том числе			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Устный опрос
2	Основы знаний	8	1	7	Устный опрос
3	Общая физическая подготовка	14	1	13	Устный опрос
4	Специальная физическая подготовка	12	1	11	Наблюдение. Самоконтроль
5	Техническая подготовка	14	1	13	Наблюдение. Самоконтроль
6	Тактическая подготовка	10	1	9	Наблюдение. Самоконтроль
7	Игры	8	-	8	
8	Итоговое занятие	4	1	3	Сдача нормативов. Анализ
	Итого	72	8	64	

Учебный план 9-10лет

№ п/п	Название раздела, темы	В том числе			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Устный опрос
2	Основы знаний	8	1	7	Устный опрос
3	Общая физическая подготовка	14	1	13	Устный опрос
4	Специальная физическая подготовка	14	1	13	Наблюдение. Самоконтроль
5	Техническая подготовка	12	1	11	Наблюдение. Самоконтроль
6	Тактическая подготовка	10	1	9	Наблюдение. Самоконтроль
7	Игры	8	-	8	
8	Итоговое занятие	4	1	3	Сдача нормативов. Анализ
	Итого	72	8	64	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие. Ознакомление с содержанием программы. Инструктаж по технике безопасности. Тренировочный режим. Режим дня для юного спортсмена. Спортивная форма для занятий .

2.Основы знаний.

Теория. Физическая культура и спорт в России. Физическая культура в системе образования; Единая всероссийская спортивная классификация; Классификация норм и требований по легкой атлетике.

Врачебный контроль и самоконтроль. Объективные и субъективные данные самоконтроля; Дневник самоконтроля; Понятие о «спортивной форме утомлении, переутомлении.

Место занятий, оборудование и инвентарь. Стадионы для проведения тренировок и соревнований, правила к его состоянию; Уход за инвентарем, подготовка его к тренировочным занятиям и соревнованиям; Подсобное оборудование и его назначение.

Правила безопасности. Страховка и самостраховка; Защитные средства во время занятий . Организация и подготовка безопасных мест проведения занятий.

Техническая подготовка. Понятие о спортивной технике; Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки .

Тактическая подготовка. Понятие о стратегии, тактике в легкой атлетике; Разбор по DVD и видеоматериалам техники и тактики спортсменов высокой квалификации.

3.Общая физическая подготовка.

Теория. Понятия «Упражнение и система упражнений» Классификация упражнений; Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях; Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой, индивидуальные занятия.

Практика.

Строевые упражнения на месте и в движении. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция; Сомкнутый и разомкнутый строй; Виды размыкания; Бег с изменениями направления, изменением скорости движения.

ОРУ без предметов и с предметами. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах, формирование осанки, развитие выносливости, ловкости.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обоими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, круговые движения, повороты головы; наклоны туловища, круговые движения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положе- нии лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, мячами, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, гимнастическими палками.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление

веса и сопротивления партнера. Лазанье по канату. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 20 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с предельной интенсивностью. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девочек до 3 км, для мальчиков до 5 км. Дозированный бег по пересеченной Местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Легкоатлетические упражнения.

Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кросс от 800 до 1500 м, 6- минутный бег. Прыжки в длину с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места. Метание малого мяча на дальность и в цель. Участие в эстафетах с элементами спортивных игр пионербола, ручного мяча, баскетбола.

Подвижные игры. «Перестрелка», «Снайпер», «Удочка», «Мяч капитану», «Лапта», «Пионербол», «Третий лишний», «Не давай мяча водящему», «Салки», «Захват знамени». Эстафеты встречные и по кругу, с преодолением препятствий, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, ручной мяч, лапта.

4.Специальная физическая подготовка.

Теория. Основные средства специальной физической подготовки. Значение специальных физических качеств в формировании двигательных навыков и умений. Ознакомление с отдельными элементами техники ходьбы, бега, прыжков и метаний.

Практика.

Ходьба. Обычная и широким шагом с различим положением рук с предметами. Ходьба в равномерном темпе, в разных направлениях и различном темпе, с постепенным ускорением, с сохранением заданного интервала. Ускоренная ходьба: с постепенным переходом на обычную ходьбу, на медленный бег.

Ходьба на носках, на внутреннем и внешнем крае стопы. Ритмическая ходьба. Ходьба с высоким подниманием бедра, с резким высоким подниманием на носок, пружинящий шаг. Ходьба с выполнением различных упражнений на осанку. Ходьба с палкой за спиной, за головой, на сгибах локтей.

Ходьба с выполнением различных двигательных действий по зрительному или слуховому сигналу. Ходьба после бега с выполнением различных упражнений, успокаивающих дыхание.

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развитиястартовой скорости. Рывки по сигналу на 5 – 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лёжа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за линию» и т. п.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнёрами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Пробегание препятствий на скорость. Переменный бег на дистанции 100 – 150 м (15 – 20 м с максимальной скоростью, 10 – 15 м медленно). Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.п. Пробегание препятствий на скорость с набивным мячом. Переменный бег с набивным мячом на дистанции 100 – 150 м (15 – 20 м с максимальной скоростью, 10 – 15 м медленно).

Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного – на бег спиной вперёд, боком приставным шагом, прыжками и т. д.). Бег с изменением направления (до 180о). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.). «Челночный» бег: 2х10, 4х5, 4х10, 2х15 м и т. п. «Челночный» бег с изменением способа передвижения. Бег с «тенью» (повторение движений партнёра, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.); «челночный» бег: 2х10, 4х5, 4х10, 2х15 м и т. п.; «челночный» бег с изменением способа передвижения; бег с «тенью» (повторение движений партнёра, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). Выполнение различных элементов техники бега.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки в глубину. Броски набивного мяча на дальность за счёт энергичного маха ногой вперёд. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т. п. Вбрасывание набивного мяча на дальность.

Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. Кросс с переменной скоростью. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (например, повторные рывки с последующим пробегание нескольких стоек и разворотом, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками). Игровые упражнения с набивным мячом большой интенсивности, тренировки увеличенной продолжительности. Упражнения с набивным мячом.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками. То же с поворотом в прыжке на 90 – 180. Прыжки вверх, кувырки вперёд и назад. Подвижные игры: «Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами» и т. п. Прыжки с места и с разбега.

.Техническая подготовка**.**

Теория. Классификация и терминология технических действий .*Основы техники бега*. Одноопорное безопорное положение. Отталкивание – основная движущая сила. Движение бегуна в полете. Значение инерции. Вертикальные и поперечные колебания тела. Путь общего центра тяжести. Прямолинейность бега. Положения туловища и головы. Работа рук. Особенность дыхания. Характеристика основных фаз техники бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширования. Остановка после финиша. Особенности при беге по

пересечённой местности и преодолении искусственных и естественных препятствий. Тактика при участии в соревнованиях.

Бег на короткие дистанции. Особенности техники. Анализ основных фаз: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш. Сравнительная характеристика с бегом на средние дистанции. Положение головы, туловища. Работа рук и ног. Постановка споты на грунт. Особенности старта на повороте. Бег по повороту. Длинна и частота шагов при беге на 100,200,400 метров. Изменение скорости бега на дистанции. Дыхание.

Бег на средние и длинные дистанции. Сравнительная характеристика техники бега на различные дистанции. Старт, разгон, бег по дистанции и финиширование. Длинна шагов, темп и скорость. Постановка стопы на грунт. Продолжительность периода опоры у бегунов на короткие, средние и длинные дистанции. Дыхание при беге на средние и длинные дистанции. Тактика на соревнованиях. Особенности техники и тактики бега по пересечённой местности.

Эстафетный бег. Анализ техники. Разновидности эстафет. Способы передачи эстафеты. Зона для передачи эстафетной палочки. Определение контрольной отметки (допуска). Тактика на соревнованиях.

Общие основы техники прыжков. Прыжок как естественный способ преодоления препятствия. Классификация прыжков. Прыжки с места и с разбега. Фазы прыжков в длину с разбега: разбег, толчок, полет, и приземление. Значение (важность) отдельных фаз при прыжках в длину с разбега. Факторы, влияющие на дальность полета. Угол отталкивания и угол вылета. Начальная скорость. Траектория ОЦТ тела прыгуна.

Прыжки в длину с места и с разбега. Анализ техники прыжка в длину с места. Исходное положение. Подготовительные движения, толчок, полет и приземление. Анализ техники прыжка в длину с разбега: разбег, толчок, полет и приземление. Скорость разбега ритм последних шагов. Траектория движения ОЦТ тела прыгуна. Разновидности способа прыжка: « согнув ноги» и его эффективность. Характеристика движений прыгуна в полете и способ приземления.

Тройной прыжок с места и с разбега. Анализ техники тройного прыжка с места. Исходное положение. Первый, второй и третий толчки. Приземление. Анализ схемы тройного прыжка с разбега. Скорость длина разбега. Постановка ноги на толчок перед « скачком», «шагом» и прыжком в длину. Характеристика движений прыгуна по частям. Угол отталкивания и траектория полета в различных частях прыжка. Соотношение длины различных частей прыжка. Приземление.

Тактическая подготовка.

Применение тактических действий при участии в соревнованиях. Бег на средние и длинные дистанции. Кроссового бег на 1000 м. Эстафетный бег на 400 м. Равномерное пробегание дистанций 200-500 м, бег с изменением скорости на дистанциях 50-200 м. Бег с заданной скоростью.

7.Игры. Подвижные игры. Развивающие ловкость, координацию, равновесие, скоростные качества. Игры с предметами и без предметов.

8.Итоговое занятие.

Теоретическая часть. Методика выполнения тестовых упражнений. Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений.

Практическая часть. Сдача контрольно-переводных нормативов и тестовых упражнений по ОФП и СФП.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты

- наличие хорошей физической подготовки и высокого уровня двигательных навыков;
- сформированность морально-нравственных качеств: следование этическим принципам и нормам поведения, наличие ответственного отношения к вопросам здоровья, личной безопасности и безопасности окружающих;

- сформированность волевых качеств: воля, смелость, целеустремленность, организованность, самодисциплина;

Метапредметные результаты

- умение правильно организовать режим своего дня;
- знание и умение применять основные формы самоконтроля;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Предметные результаты

- знание техники отдельных упражнений;
- умение выполнять основные легкоатлетические упражнения;
- знание основных правил соревнований по легкой атлетике.

3 год обучения

Учебный план 5-6лет

№ п/п	Название раздела, темы	В том числе			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Устный опрос
2	Основы знаний	3	1	2	Устный опрос
3	Общая физическая подготовка	16	1	15	Устный опрос
4	Специальная физическая подготовка	12	1	11	Наблюдение. Самоконтроль
5	Техническая подготовка	14	1	13	Наблюдение. Самоконтроль
6	Тактическая подготовка	8	1	7	Наблюдение. Самоконтроль
7	Игры	16	1	15	
8	Итоговое занятие	1	-	1	Сдача нормативов. Анализ
	Итого	72	8	64	

Учебный план 7-8лет

№ п/п	Название раздела, темы	В том числе			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Устный опрос
2	Основы знаний	8	1	7	Устный опрос
3	Общая физическая подготовка	14	1	13	Устный опрос
4	Специальная физическая подготовка	12	1	11	Наблюдение. Самоконтроль
5	Техническая подготовка	14	1	13	Наблюдение. Самоконтроль
6	Тактическая подготовка	10	1	9	Наблюдение. Самоконтроль
7	Игры	8	-	8	
8	Итоговое занятие	4	1	3	Сдача нормативов. Анализ
	Итого	72	8	72	

Учебный план 9-10лет

№ п/п	Название раздела, темы	В том числе			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Устный опрос
2	Основы знаний	8	1	7	Устный опрос
3	Общая физическая подготовка	14	1	13	Устный опрос
4	Специальная физическая подготовка	14	1	13	Наблюдение. Самоконтроль
5	Техническая подготовка	12	1	11	Наблюдение. Самоконтроль
6	Тактическая подготовка	10	1	9	Наблюдение. Самоконтроль
7	Игры	8	-	8	
8	Итоговое занятие	4	1	3	Сдача нормативов. Анализ
	Итого	72	8	64	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие. Ознакомление с содержанием программы. Инструктаж по технике безопасности. Тренировочный режим. Режим дня для юного спортсмена. Спортивная форма для занятий .

2.Основы знаний.

Теория. Физическая культура и спорт в России. Физическая культура в системе образования; Единая всероссийская спортивная классификация; Классификация норм и требований по легкой атлетике.

Врачебный контроль и самоконтроль. Объективные и субъективные данные самоконтроля; Дневник самоконтроля; Понятие о «спортивной форме утомлении, переутомлении.

Место занятий, оборудование и инвентарь. Стадионы для проведения тренировок и соревнований, правила к его состоянию; Уход за инвентарем, подготовка его к тренировочным занятиям и соревнованиям; Подсобное оборудование и его назначение.

Правила безопасности. Страховка и самостраховка; Защитные средства во время занятий . Организация и подготовка безопасных мест проведения занятий.

Техническая подготовка. Понятие о спортивной технике; Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки .

Тактическая подготовка. Понятие о стратегии, тактике в легкой атлетике; Разбор по DVD и видеоматериалам техники и тактики спортсменов высокой квалификации.

3.Общая физическая подготовка.

Теория. Понятия «Упражнение и система упражнений» Классификация упражнений; Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях; Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой, индивидуальные занятия.

Практика.

Строевые упражнения на месте и в движении. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция; Сомкнутый и разомкнутый строй; Виды размыкания; Бег с изменениями направления, изменением скорости движения.

ОРУ без предметов и с предметами. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах, формирование осанки, развитие выносливости, ловкости.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи,

отведение и приведение, рывки одновременно обоими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, круговые движения, повороты головы; наклоны туловища, круговые движения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, мячами, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, гимнастическими палками.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Лазанье по канату. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 20 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с предельной интенсивностью. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девочек до 3 км, для мальчиков до 5 км. Дозированный бег по пересеченной Местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Легкоатлетические упражнения.

Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кросс от 800 до 1500 м, 6- минутный бег. Прыжки в длину с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места. Метание малого мяча на дальность и в цель. Участие в эстафетах с элементами спортивных игр пионербола, ручного мяча, баскетбола.

Подвижные игры. «Перестрелка», «Снайпер», «Удочка», «Мяч капитану», «Лапта», «Пионербол», «Третий лишний», «Не давай мяча водящему», «Салки», «Захват знамени». Эстафеты встречные и по кругу, с преодолением препятствий, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, ручной мяч, лапта.

4.Специальная физическая подготовка.

Теория. Основные средства специальной физической подготовки. Значение специальных физических качеств в формировании двигательных навыков и умений. Ознакомление с отдельными элементами техники ходьбы, бега, прыжков и метаний.

Практика.

Ходьба. Обычная и широким шагом с различим положением рук с предметами. Ходьба в равномерном темпе, в разных направлениях и различном темпе, с постепенным ускорением, с сохранением заданного интервала. Ускоренная ходьба: с постепенным переходом на обычную ходьбу, на медленный бег.

Ходьба на носках, на внутреннем и внешнем крае стопы. Ритмическая ходьба. Ходьба с высоким подниманием бедра, с резким высоким подниманием на носок, пружинящий шаг. Ходьба с выполнением различных упражнений на осанку. Ходьба с палкой за спиной, за головой, на сгибах локтей.

Ходьба с выполнением различных двигательных действий по зрительному или слуховому сигналу. Ходьба после бега с выполнением различных упражнений, успокаивающих дыхание.

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. Рывки по сигналу на 5 – 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лёжа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за линию» и т. п.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнёрами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Пробегание препятствий на скорость. Переменный бег на дистанции 100 – 150 м (15 – 20 м с максимальной скоростью, 10 – 15 м медленно). Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.п. Пробегание препятствий на скорость с набивным мячом. Переменный бег с набивным мячом на дистанции 100 – 150 м (15 – 20 м с максимальной скоростью, 10 – 15 м медленно).

Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного – на бег спиной вперёд, боком приставным шагом, прыжками и т. д.). Бег с изменением направления (до 180о). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.). «Челночный» бег: 2х10, 4х5, 4х10, 2х15 м и т. п. «Челночный» бег с изменением способа передвижения. Бег с «тенью» (повторение движений партнёра, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.); «челночный» бег: 2х10, 4х5, 4х10, 2х15 м и т. п.; «челночный» бег с изменением способа передвижения; бег с «тенью» (повторение движений партнёра, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). Выполнение различных элементов техники бега.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки в глубину. Броски набивного мяча на дальность за счёт энергичного маха ногой вперёд. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т. п. Вбрасывание набивного мяча на дальность.

Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. Кросс с переменной скоростью. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (например,

повторные рывки с последующим пробегание нескольких стоек и разворотом, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками). Игровые упражнения с набивным мячом большой интенсивности, тренировки увеличенной продолжительности. Упражнения с набивным мячом.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками. То же с поворотом в прыжке на 90 – 180. Прыжки вверх, кувырки вперёд и назад. Подвижные игры: «Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами» и т. п. Прыжки с места и с разбега.

.Техническая подготовка**.**

Теория. Классификация и терминология технических действий .*Основы техники бега*. Одноопорное безопорное положение. Отталкивание – основная движущая сила. Движение бегуна в полете. Значение инерции. Вертикальные и поперечные колебания тела. Путь общего центра тяжести. Прямолинейность бега. Положения туловища и головы. Работа рук. Особенность дыхания. Характеристика основных фаз техники бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширования. Остановка после финиша. Особенности при беге по пересечённой местности и преодолении искусственных и естественных препятствий. Тактика при участии в соревнованиях.

Бег на короткие дистанции. Особенности техники. Анализ основных фаз: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш. Сравнительная характеристика с бегом на средние дистанции. Положение головы, туловища. Работа рук и ног. Постановка споты на грунт. Особенности старта на повороте. Бег по повороту. Длинна и частота шагов при беге на 100,200,400 метров. Изменение скорости бега на дистанции. Дыхание.

Бег на средние и длинные дистанции. Сравнительная характеристика техники бега на различные дистанции. Старт, разгон, бег по дистанции и финиширование. Длинна шагов, темп и скорость. Постановка стопы на грунт. Продолжительность периода опоры у бегунов на короткие, средние и длинные дистанции. Дыхание при беге на средние и длинные дистанции. Тактика на соревнованиях. Особенности техники и тактики бега по пересечённой местности.

Эстафетный бег. Анализ техники. Разновидности эстафет. Способы передачи эстафеты. Зона для передачи эстафетной палочки. Определение контрольной отметки (допуска). Тактика на соревнованиях.

Общие основы техники прыжков. Прыжок как естественный способ преодоления препятствия. Классификация прыжков. Прыжки с места и с разбега. Фазы прыжков в длину с разбега: разбег, толчок, полет, и приземление. Значение (важность) отдельных фаз при прыжках в длину с разбега. Факторы, влияющие на дальность полета. Угол отталкивания и угол вылета. Начальная скорость. Траектория ОЦТ тела прыгуна.

Прыжки в длину с места и с разбега. Анализ техники прыжка в длину с места. Исходное положение. Подготовительные движения, толчок, полет и приземление. Анализ техники прыжка в длину с разбега: разбег, толчок, полет и приземление. Скорость разбега ритм последних шагов. Траектория движения ОЦТ тела прыгуна. Разновидности способа прыжка: « согнув ноги» и его эффективность. Характеристика движений прыгуна в полете и способ приземления.

Тройной прыжок с места и с разбега. Анализ техники тройного прыжка с места. Исходное положение. Первый, второй и третий толчки. Приземление. Анализ схемы тройного прыжка с разбега. Скорость длина разбега. Постановка ноги на толчок перед « скачком», «шагом» и прыжком в длину. Характеристика движений прыгуна по частям. Угол отталкивания и траектория полета в различных частях прыжка. Соотношение длины различных частей прыжка. Приземление.

Тактическая подготовка.

Применение тактических действий при участии в соревнованиях. Бег на средние и длинные дистанции. Кроссового бег на 1000 м. Эстафетный бег на 400 м. Равномерное пробегание

дистанций 200-500 м, бег с изменением скорости на дистанциях 50-200 м. Бег с заданной скоростью.

7.Игры. Подвижные игры. Развивающие ловкость, координацию, равновесие, скоростные качества. Игры с предметами и без предметов.

8.Итоговое занятие.

Теоретическая часть. Методика выполнения тестовых упражнений. Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений.

Практическая часть. Сдача контрольно-переводных нормативов и тестовых упражнений по ОФП и СФП.

Планируемые результаты

Учащиеся будут знать:

- о здоровом образе жизни, о питании, режиме спортсменов.
- понятия о стратегии, системе, тактике и стиле бега.

Учащиеся будут уметь:

- соблюдать требование техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений, подвижных и спортивных игр;
- выполнять технические элементы и упражнения, эстафеты с различными элементами и предметами направленные на развитие физических навыков.

Учащиеся будут знать:

- названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;
- технику выполнения легкоатлетических упражнений;
- правила соревнований в отдельных видах легкой атлетики.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты

- наличие хорошей физической подготовки и высокого уровня двигательных навыков;
- сформированность морально-нравственных качеств: следование этическим принципам и нормам поведения, наличие ответственного отношения к вопросам здоровья, личной безопасности и безопасности окружающих;
- сформированность волевых качеств: воля, смелость, целеустремленность, организованность, самодисциплина;

Метапредметные результаты

- умение правильно организовать режим своего дня;
- знание и умение применять основные формы самоконтроля;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Предметные результаты

- знание техники отдельных упражнений;
- умение выполнять основные легкоатлетические упражнения;
- знание основных правил соревнований по легкой атлетике.

Раздел №3 «Комплекс организационно-педагогических условий»

3.1. Календарный учебный график

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество ученых часов	Режим занятий
1 год обучения	15сентября 2026 г.	29 мая 2027 г.	36	36	72	2 раза в неделю по 1 часу
2 год	15	29 июня	36	36	72	2 раза в

обучения	сентября 2027 г.	2028 г.				неделю по 1 часу

В каникулярный период занятия могут проводиться по измененному расписанию.

Календарный учебный график составляется на каждую группу (Прилагается).

3.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

1. Кроссовая трасса.
2. Спортивный зал.
3. Спортивный инвентарь: секундомеры; набор гантелей; барьеры; маты; тумбы; резиновый амортизатор; эстафетные палочки, флажки; мячи баскетбольные, футбольные, набивные для метания; стартовые колодки.

3.3. *Методы обучения.*

Словесные методы создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

В ходе тренировочных занятий широко используются различные практические методы: методы расчлененного и целостного выполнения упражнений, метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, и метод круговой тренировки.

Педагогические технологии. Используются элементы технологий: здоровьесберегающие; игровые; уровневой дифференциации; личностно-ориентированного обучения.

Дидактические материалы: специальная литература, справочные материалы, правила соревнований по легкой атлетике.

Методические разработки: положения о соревнованиях, методические разработки по обучению основам техники легкой атлетики.

Список литературы

Нормативные документы:

1. Конституция Российской Федерации (от 12.12.1993 с изм. 01.07.2020);
2. Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года» от 07.05.2024 № 309;
3. Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 № 400 «О Стратегии национальной безопасности РФ»;
4. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
5. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
6. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
7. Федеральный закон «О российском движении детей и молодежи» от 14.07.2022 №261-ФЗ;
8. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением правительства РФ от 31.03.2022 № 678, с изм. от 15.05.2023);
9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изм.от 02.02.2021);
12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
13. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
14. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
15. Постановление Правительства РФ от 11.10.2023г. №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
1. Колодницкий В. А. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011.
2.Лях В. И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2014.3.5.Лях В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2008.
3.Лях В. И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2009.
4.Матвеев, А. П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2012.
5.Матвеев А. П. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / Российская академия наук, Российская академия образования – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2011.
6. Матвеев А. П. Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / Российская академия наук, Российская академия образования – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2009
7. Внеурочная деятельность (волейбол, футбол. л. атлетика Пособие для учителей. .Москва «Просвещение»2011г.
8. Физическая культура . Контрольно-измерительные материалы 1-4кл. Москва «Вако»

Для детей и родителей:

1. Физическая культура . Контрольно-измерительные материалы 1-4кл. Москва «Вако»

2.Холодов Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 11-е изд. пер. – М.: Изд.центр «Академия», 2013.

Интернет ресурсы:

1. http://www.minsport.gov.ru/ - Министерство спорта Российской Федерации, дата последнего входа 20.02.2021.
2. http://www.минобрнауки.рф - Министерство Образования и Науки РФ, дата последнего входа 20.02.2021.
3. http://www.olympic.ru/ - Олимпийский Комитет России, дата последнего входа 20.02.2021.
4. http://www.olympic.org/ - Международный Олимпийский Комитет, дата последнего входа 20.02.2021.

Раздел 4 «Приложение к дополнительной общеразвивающей программе»

Нормативы специальной физической подготовки

№ п/п	Контрольное упражнение	Мальчики			Девочки		
					5	4	3
для учащихся 6-8 лет							
1	Бег 60м, с	9,8	10,2	10,8	10,5	10,8	11,3
2	Тройной прыжок с места, см	530	480	430	450	400	350
3	Бросок набивного мяча из-за головы, см	400	350	300	350	280	230
4	Бег 300м, мин., с	1.03,0	1.06,0	1.10,0	1.05,0	1.08,0	1.13,0
для учащихся 12 лет							
1	Бег 60м, с	9,3	9,8	10,3	10,0	10,5	11,0
2	Тройной прыжок с места, см	600	500	450	500	450	380
3	Бросок набивного мяча из-за головы, см	450	370	340	420	340	300
4	Бег 300м, мин., с	59,0	1.04,0	1.08,0	1.01,0	1.06,0	1.12,0
5	Бег 600м, мин., с	2.05,0	2.15,0	2.25,0	2.25,0	2.35,0	2.45,0
для учащихся 9-11лет							
1	Бег 60м, с	8,7	9,3	10,0	9,7	10,2	10,7
2	Тройной прыжок с места, см	620	550	500	530	470	400
3	Бросок набивного мяча из-за головы, см	550	430	380	480	380	340
4	Бег 300м, мин., с	53,0	59,0	1.05,0	57,0	1.01,0	1.10,0
5	Бег 600м, мин., с	1.54,0	2.05,0	2.20,0	2.13,0	2.25,0	2.35,0
для учащихся 12-15 лет							
1	Бег 60м, с	8,2	8,7	9,3	9,4	9,9	10,5
2	Бег 100м, с	13,4	14,2	15,2	15,8	17,0	18,0
3	Тройной прыжок с места, см	720	650	600	560	500	440
4	Бросок набивного мяча из-за головы, см	700	600	500	450	420	360
5	Бег 800м, мин., с	2.30,0	2.40,0	2.50,0	3.00,0	3.15,0	3.30,0

для учащихся 16 лет							
1	Бег 60м, с	7,8	8,2	8,7	8,9	9,4	9,9
2	Бег 100м, с	12,7	13,4	14,2	14,8	15,8	17,0
3	Тройной прыжок с места, см	750	700	640	600	550	500
4	Бросок набивного мяча из-за головы, см	750	650	550	480	430	380
5	Бег 800м, мин., с	2.20,0	2.30,0	2.40,0	2.45,0	3.00,0	3.15,0

Вопросы по теоретическому материалу

1. Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Восстановительные процессы и их активизация.

2. Правила соревнований в прыжках в длину.

3.Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов.

4. Влияние физических упражнений на систему дыхания.

5. Дыхание в процессе занятий легкой атлетикой.

6.Как тестируется гибкость

7. Виды низкого старта

8.Место проведения соревнования по футболу, волейболу.

9.Перечислить способы плавания.

10. Виды прыжков.

Тест

1.К легкоатлетическим дисциплинам НЕ относят:
1) Бег
2) Прыжки
3) Поднятие тяжестей
4) Метание
2. Что, из перечня, НЕ входит в разряд технических дисциплин легкой атлетики?
1) Ходьба
2) Вертикальные прыжки
3) Метания
4) Горизонтальные прыжки
3. Из каких фаз состоит прыжок с разбега?
1) Разбег, отталкивание, полет, приземление
2) Толчок, подпрыгивание, полет, приземление
3) Разбег, подпрыгивание, приземление
4) Разбег, толчок, приземление
4. Что должен сделать участник, которому сделали предупреждение на старте?
1) Отступить на один шаг назад
2) Поднять руку верх
3) Принести извинения
4) Пропустить старт
5. Как спортсмен принимает эстафетную палочку во время спринтерского забега 4 по 100 м?
1) Двумя руками
2) Левой рукой
3) Правой рукой
4) Любой рукой

6. Кто должен поднять эстафетную палочку, упавшую во время передачи?
1) Передающий участник
2) Принимающий участник
3) Тот спортсмен, к которому она ближе лежит
4) Ее поднимать запрещено
7. Выберите, что необходимо сделать после завершения бега на длинную дистанцию:
1) лечь отдохнуть
2) выпить как можно больше воды
3) перейти на ходьбу до восстановления дыхания
4) плотно поесть
8. Формы занятия физкультурой делятся на:
1) главные и второстепенные
2) основные и эпизодические
3) учебные и неучебные
9. Соревнования в легкой атлетике по характеру подразделяются на следующие виды:
1) отборочные и квалификационные
2) первенства и чемпионаты
3) личные, командные и лично-командные
10.Челночный бег развивает:
1) силовые способности
2) скоростные способности
3) скоростно-силовые способности
4) координационные способности

1 – 3 балла – низкий уровень освоения программы;
4 – 7 баллов – достаточный уровень освоения программы;
8 – 10 баллов – высокий уровень освоения программы.

Приложение 3

Диагностический метод наблюдения креативности (по К. Тэкэксу)

№	*ФИО учащегося*	*Способность следить одновременно за двумя или больше происходящим и вокруг событиями*			*Любопытство*			*Способность прослеживать причинно-следственные связи и делать выводы*			*Отличная память*			*Большой словарный запас и сложные синтаксические конструкции*			*Высокий порог отключения (нетерпимы, когда за них решают и подсказывают*			*Высокая избирательная концентрация внимания*			*Упорство в достижении цели в сфере, которая интересна*			*Высокий уровень притязаний в этой сфере*			Сводные данные		
		1	*2*	*3*	*1*	*2*	*3*	*1*	*2*	*3*	*1*	*2*	*3*	*1*	*2*	*3*	*1*	*2*	*3*	*1*	*2*	*3*	*1*	*2*	*3*	*1*	*2*	*3*	*1*	*2*	*3*
1																															
2																															
3																															
4																															
5																															
6																															
7																															
8																															
9																															
10																															
																													Высокий		
																													Достаточный		
																													Низкий		

Диагностический метод
наблюдение креативности (по А.И. Луку)

№	*Ф.И.О.*	*Признаки и параметры*																							
		Зоркость в поисках		*Способность к свертыванию мысли-тельных операций*		*Способность к переносу*		*Боковое мышление*		*Цельность восприятия*		*Готовность памяти*		*Гибкость мышления*		*Гибкость интеллекта*		*Способность к оценочным действиям*		*Легкость генерирования идей*		*Осмыслен-ность речи*		*Способность к доведению до конца*	
		1	*2*	*1*	*2*	*1*	*2*	*1*	*2*	*1*	*2*	*1*	*2*	*1*	*2*	*1*	*2*	*1*	*2*	*1*	*2*	*1*	*2*	*1*	*2*
1.																									
2.																									
3.																									
4.																									
5.																									
6.																									
7.																									
8.																									
9.																									
10.																									