

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Шалинского городского округа
Спортивная школа

ПРИНЯТО
на заседании Педагогического совета
МБУДО ШГО СШ
Протокол № 3
от 05 августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО ШГО СШ
С.С. Волков
Приказ № 154-О
от «06» августа 2024 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
по виду спорта «Легкая атлетика» для обучающихся с 12 до 18 лет**

срок реализации программы 2 года

Программу составил:
Тренер-преподаватель Кропанцева Т.А.

п. Шаля 2024г

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка	3
II. Учебный план	11
<i>Примерный годовой план-график распределения учебного материала.</i>	12
III. Методическая часть	13
<i>Теоретическая подготовка</i>	13
<i>Практическая часть:</i>	13
<i>Легкая атлетика</i>	13
<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	16
<i>Подвижные игры</i>	18
<i>Футбол</i>	19
<i>Баскетбол</i>	20
IV. Система контроля и зачетные требования для дополнительной общеразвивающей программы по легкой атлетике	23
<i>Медицинский контроль</i>	25
Воспитательная работа	25
Педагогический контроль. Основы самоконтроля	27
Необходимый инвентарь для проведения тренировочного процесса	27
Список литературы	28

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы. Легкая атлетика – один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Бег в легкой атлетике занимает большое место как самостоятельный вид и как составная часть многих других видов легкой атлетики. Бег используется, всеми легкоатлетами и представителями других видов спорта, как тренировочное средство для развития ряда физических качеств. Различные виды бега, входят составной частью в каждое занятие не только по легкой атлетике, но и тренировочную, спортивно-массовую деятельность. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса учащегося.

Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры.

В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозировки, а также ее прикладному значению. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека. Благодаря занятиям легкой атлетики обучающийся приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость и т.д. Занятия легкой атлетикой являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

Дополнительная общеразвивающая программа по легкой атлетике Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Шалинского городского округа Спортивная школа (далее – Программа) является основным документом определяющим направленность и содержание дополнительного образования на этапе предварительной подготовки (в группах спортивно-оздоровительного этапа) по виду спорта «Легкая атлетика».

Программа разработана и реализуется в соответствии с требованиями:

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 июля

2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Федерального закона от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом»;

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 №44 «Об утверждении СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ и оказания услуг»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.12.2020 № 40 «Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.03.2021 №10 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID - 19)»;

- Устава МБУДО ШГО Спортивная школа.

Направленность Программы - физкультурно-спортивная.

Образование осуществляется на русском языке.

Новизна данной программы заключается в возможности методами физической культуры и спорта предоставить равные права в получении образовательных услуг категорий населения, не вовлеченных в спортивную деятельность из-за возраста и физических данных. Одним из направлений, способствующему решению этих задач, является создание в МБУДО ШГО СШ в группах «Легкой атлетики» спортивно-оздоровительного этапа подготовки (СОГ) для детей в возрасте 12 - 18 лет.

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-образовательной и спортивной работы, цель которой – заложить фундамент крепкого здоровья подрастающего поколения. Педагогическая практика показала, что эффект обучения в легкой атлетике, кроме других факторов, зависит от возраста обучаемых. Когда к этой традиции подключается специалист, процесс обучения начинает носить системный характер. Поэтому, использование данной программы позволяет не только охватить значительный контингент обучающихся и вовлечь его к активным занятиям спортом, но и посредством правильного построения обучения сформировать устойчивый интерес к занятиям легкой атлетикой.

Целью Программы является формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту, укрепление здоровья и развитие физических качеств и способностей посредством занятий легкой атлетики.

Основные задачи:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование устойчивого интереса и потребности к занятиям физической культурой и спортом;
- создание условий в процессе занятий легкой атлетикой для формирования у обучающихся навыков здорового и безопасного образа жизни;

- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- воспитание черт спортивного характера;
- овладение основами техники в легкой атлетике.

Отличительные особенности дополнительной общеразвивающей программы заключается в том, что обучающиеся получают основы знаний, практические навыки и умения в легкой атлетике для дальнейшего обучения в группах начальной подготовки по дополнительным программам спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика». Программный материал имеет практический и теоретический разделы. Теоретический раздел программы определяет минимум знаний, которыми должны овладеть обучающиеся в процессе обучения в спортивной школе, а практический раздел – программный материал, определяющий содержание физической и технической подготовки обучающихся.

В Программе представлена общая последовательность изучения материала, что позволяет тренерам-преподавателям придерживаться в своей работе единого стратегического направления в построении учебно-тренировочного процесса. Построение и содержание Программы позволяет творчески подходить к перераспределению часов между отдельными компонентами и формами спортивной подготовки с учетом индивидуальных, возрастных и гендерных особенностей обучающихся, задач и организационных условий освоения тех или иных разделов программы. Подготовка легкоатлетов рассматривается как целостная система, с учетом преемственности общеобразовательных программ.

В группы спортивно-оздоровительного этапа подготовки зачисляются дети в возрасте от 12 до 18 лет, желающие заниматься избранным видом спорта независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта.

Зачисление обучающихся в группы производится в течение всего учебного года при наличии вакантных мест в учреждении.

Срок реализации программы: Программа рассчитана на 2 года.

Программа реализуется в течение всего учебно-тренировочного года, включая каникулярное время.

Формы и режимы занятий: Форма обучения - очная. В период летних каникул обучающиеся могут заниматься по индивидуальным планам.

Можно выделить основные группы форм проведения учебно-тренировочных

занятий:

- групповая;
- работа по индивидуальным планам;
- участие в соревнованиях;

Типы занятий: учебно-тренировочные, теоретические, контрольные, комбинированные, участие в соревнованиях.

Учебный год в учреждении начинается с 1 сентября по 31 августа следующего календарного года. Его продолжительность составляет 46 недель в условиях спортивной школы. Формы проведения занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, возрастных особенностей обучающихся.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией учреждения по представлению тренера-преподавателя с учетом пожеланий обучающихся и их родителей (законных представителей), в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях. Один академический час учебно-тренировочного занятия составляет 00 час.45 минут. Недельный режим учебно-тренировочной нагрузки составляет 8-10 академических часов. Обучающихся, разных по возрасту и спортивной подготовленности, допускается объединять в одну группу.

В спортивно-оздоровительные группы (СОГ) по легкой атлетике для учащихся 12-18 лет зачисляются дети соответствующего возраста, желающие заниматься легкой атлетикой независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Количество учебных часов в неделю	Количество обучающихся в учебной группе	Требования для зачисления	Требования на конец учебного года
СОГ-1	12 – 18 лет	8	10 - 20	Медицинский допуск (справка). Заявление от родителей (законных представителей)	Выполнение нормативов по ОФП
СОГ-2	12 – 18 лет	10	10 - 20		

Во всех периодах образовательного процесса большое внимание уделяется общей физической подготовке (до 80%), игровому методу разучивания, закрепления и совершенствования изучаемого материала.

Занятия рекомендуется проводить в группах с учётом возраста, уровня физической подготовленности, строго дозируя нагрузку.

Основные формы занятий:

- ✓ Групповые теоретические и практические занятия;
- ✓ Занятия по индивидуальным планам и домашние задания;
- ✓ Участие в спортивных, спортивно-массовых и культурно-массовых мероприятиях, а также посещение таких мероприятий более высокого уровня;
- ✓ Просмотр видеоматериалов;
- ✓ Проведение праздников, нетрадиционных массовых мероприятий, игр, дней Здоровья;
- ✓ Проведение экскурсий и туристических походов выходного дня;
- ✓ Педагогический контроль подготовленности.
- ✓ Сдача контрольных нормативов.

В течение всего тренировочного процесса учащимся дополнительно рекомендуется проведение самостоятельных занятий дома, предлагается методический материал для выбора заданий.

Ожидаемые результаты:

- ✓ Оздоровление, физическое и психическое развитие учащихся.
- ✓ Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию; приобретение жизненно важных двигательных навыков и умений.
- ✓ Закалка, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внутренней и внешней среды: развитие компенсаторных функций организма, снижение уровня заболеваемости учащихся.
- ✓ Умение применять полученные знания о физической культуре и спорте в формировании здорового образа жизни и в самостоятельных занятиях.
- ✓ Комплектование групп начальной подготовки по легкой атлетике.

В результате освоения содержания программного материала, обучающиеся будут:

Знать и понимать:

✓ Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

✓ Способы закаливания организма;

Уметь:

✓ Выполнять гимнастические, легкоатлетические упражнения технические действия в спортивных играх (футболе и баскетболе);

✓ Осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

✓ Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

✓ Проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

✓ Включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Формы подведения итогов:

1. Наблюдения тренера-преподавателя за учащимися во время занятий:

✓ Общая культура,

✓ Аккуратность,

✓ Содержание в порядке инвентаря и личных вещей,

✓ Реакция на замечания и поощрения,

✓ Выполнение санитарных норм и правил техники безопасности,

✓ Трудолюбие,

✓ Коммуникабельность.

2. Формы занятий при подведении итогов:

✓ Соревнования,

- ✓ Зачеты,
 - ✓ Игры,
 - ✓ Эстафеты.
3. Выполнение норм по технической подготовке:
- ✓ Соревнования,
 - ✓ Контрольные тесты.
4. Ведение документации при подведении итогов:
- ✓ Протоколы контрольных нормативов.
 - ✓ Протоколы соревнований.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

Учебный план рассчитан на 46 недель. Тренировочные занятия в группе СОГ-1 проводятся 4-5 раз в неделю по 2 академических часа. Продолжительность занятия 45 мин с учетом 10-ти минутного перерыва.

№ п/п	Содержание занятия	СОГ-1	СОГ-2
1	Теория	14	18
2	ОФП	264	330
3	СФП	70	80
4	Контрольные испытания	4	4
5	Участие в соревнованиях и прикидках	6	8
6	ТТМ	10	20
Итого часов:		368	460

Распределение учебной нагрузки в учебном году по разделам учебной программы рекомендуется планировать с учетом погодных условий и календаря соревнований. Средства легкой атлетики, подвижных игр и элементы гимнастики рекомендуется использовать в течение всего учебного года. А элементы спортивных игр и акробатики преимущественно в холодное время года, когда тренировочные занятия проводятся в помещении.

Теоретические сведения сообщаются в течение 5-7 минут перед практическими занятиями или непосредственно в процессе их проведения. В сентябре и январе проводится общий инструктаж учащихся по технике безопасности с обязательной записью о проведении инструктажа в журнале учета тренировочных занятий.

Участие в соревнованиях планируется с учетом утвержденного календаря соревнований для данной возрастной категории.

Примерный годовой план-график распределения учебного материала СОГ-1

№ п/п	Содержание занятия	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Итого часов
1	Теория	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	-	12
2	ОФП	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	-	264
3	СФП	7	7	5	5	5	5	5	7	8	8	8	-	70
4	Контрольные испытания	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-			4
5	Участие в соревнованиях и прикидках	В счет специальной физической подготовки												8
6	ТТМ	-	-	2	2	2	2	2	-	-	-	-	-	10
	Итого часов:	34	32	33	32	32	32	32	32	35	33	33	-	368

Примерный годовой план-график распределения учебного материала СОГ-2

№ п/п	Содержание занятия	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Итого часов
1	Теория	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	-	18
2	ОФП	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	-	330
3	СФП	10	10	7	7	7	7	5	5	10	10	10	-	80
4	Контрольные испытания	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-			4
5	Участие в соревнованиях и прикидках	В счет специальной физической подготовки												8
6	ТТМ	-	-	2	2	3	3	3	3	-	2	2	-	20
	Итого часов:	44	42	41	40	41	41	39	40	44	44	44	-	460

III. Методическая часть.

Теоретическая подготовка.

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Изменение роста, веса и силы мышц.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.

Контроль над правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.

Названия и правила подвижных и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Практическая часть:

Раздел: ОФП

1. Лёгкая атлетика. Теоретические знания:

- ✓ Правила поведения и меры безопасности на занятиях легкой атлетикой.
- ✓ Простейшие упражнения на освоение техники.
- ✓ Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий легкой атлетикой.
- ✓ Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.
- ✓ Простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике.

Практические умения:

1.1. Ходьба и бег, кроссовая подготовка.

- ✓ Закрепление навыка правильной осанки.

- ✓ Закрепление навыка правильного положения головы, туловища, постановки стоп и движений ног и рук в медленном беге.
- ✓ Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах.
- ✓ Ходьба и бег с различными положениями и движениями рук, туловища и головы.
- ✓ Ходьба и бег с изменением темпа, направления движения, быстрым и точным реагированием на сигналы, овладением пространственных и временных ориентиров.
- ✓ Ходьба и бег в различных формах коллективного передвижения.
- ✓ Ходьба и бег с изменением уклона рельефа местности, преодолением различных препятствий.
- ✓ Ходьба в чередовании с бегом и регулированием физиологической нагрузки по интенсивности и продолжительности на дистанции, соответствующей возрасту.
- ✓ Обучение основам техники легкоатлетических упражнений.
- ✓ Специальные беговые легкоатлетические упражнения.
- ✓ Обучение технике высокого старта

1.2. *Прыжки.*

- ✓ Пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Спрыгивания и разнообразные прыжки в глубину.
- ✓ Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом.
- ✓ Перепрыгивания с предмета на предмет через горизонтальные и вертикальные препятствия с места и с разбега.
- ✓ Прыжки с поворотом вокруг вертикальной оси, прыжки с движениями рук и ног в полёте, с ловлей и бросанием мячей.
- ✓ Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой.
- ✓ Упражнения с длинной скакалкой: пробегания через вращающуюся

скакалку в разных направлениях, перепрыгивания через качающуюся скакалку, одиночные и групповые прыжки различными способами.

✓ Упражнения с короткой скакалкой: разнообразные прыжки на месте и в движении.

1.3. Метание и ловля

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

✓ Упражнения в жонглировании мячами.

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

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

1.4. Упражнения на развитие физических качеств:

Ловкость:

✓ Бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре.

✓ Прыжки через скакалку; пробегание коротких отрезков из различных исходных положений.

Скоростно-силовые качества:

✓ Бег по наклонной плоскости.

✓ Многоскоки с преодолением препятствий высотой до 10-15 см.

✓ Броски набивных мячей массой до 1 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди).

Выносливость:

✓ Равномерный бег до 1,5 км в режиме умеренной интенсивности.

✓ Равномерный бег, чередующийся с ходьбой до 1,5 км.

✓ Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся сравномерным бегом в режиме большой интенсивности до 200м.

Быстрота:

✓ Повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции до 20 метров.

2. Гимнастика с элементами акробатики: Теоретические знания:

Правила поведения и меры безопасности на занятиях.

- ✓ Простейшие упражнения на освоение техники.
- ✓ Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий

гимнастикой. Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.

Практические умения:

1.1. Прикладные упражнения.

- ✓ Простейшие виды построений и перестроений.
- ✓ Основные положения и движения рук, ног и туловища без предметов и с предметами.
 - ✓ Упражнения разностороннего воздействия для плечевого пояса, туловища и ног, проводимые с музыкальным сопровождением и без него.
 - ✓ Доступные упражнения в смешанных и простых висах с различными хватами.
 - ✓ Смешанные упоры и различные передвижения в них на полу, гимнастических матах, скамейках.
 - ✓ Лазание в различных направлениях в смешанных и простых висах на гимнастической стенке.
 - ✓ Перелезания через препятствия.
 - ✓ Упражнения в равновесии на мате и в движении с уменьшением площади опоры, увеличением высоты опоры, изменением исходного положения, выполнением движений руками, ногами, туловищем, поворотом, изменением скорости передвижения.
 - ✓ Преодоление полос препятствий с использованием навыков прикладных гимнастических видов движений.

Упражнения для развития гибкости:

- ✓ Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях.
- ✓ Полушпагат и широкие стойки на ногах.

Упражнения на развитие ловкости и координации:

✓ Преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т. д.

✓ Комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями ногами и руками.

✓ Равновесие типа «ласточка» на широкой и ограниченной опоре с фиксацией равновесия положений; воспроизведение поз по заказу и словесному описанию.

✓ Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие.

✓ Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; «выключение» и

«включение» звеньев, полное расслабление всех мышц.

Упражнения на формирование осанки:

✓ Комплексы корригирующих упражнений; на контроль ощущений в постановке головы, плеч, позвоночного столба.

✓ Передвижения с заданной осанкой; ходьба под музыкальное сопровождение, танцевальные движения.

Упражнения на развитие силовых способностей:

✓ Лазание по гимнастической стенке (комплексы упражнений с различной направленностью передвижений); по наклонной гимнастической скамейке (в упоре на коленях и в упоре присев).

✓ Перелезания через препятствия с опорой на руки.

✓ Подтягивание в висе лёжа;

✓ Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с опорой на гимнастическую скамейку.

✓ Комплексы упражнений с гантелями (малыми), набивными мячами (до 1 кг).

✓ Прыжковые упражнения; многоскоки; прыжки с продвижением поочередно на правой и левой; прыжки вверх и вперёд толчком одной и двумя ногами одновременно.

3. Подвижные игры.

Тренер-преподаватель выбирает самостоятельно:

- ✓ Индивидуальные, парные, коллективные игры.
- ✓ Игры с использованием гимнастических, легкоатлетических (бег, прыжки, метания) видов движений.
- ✓ Подготовительные игры к баскетболу, футболу и другие.
- ✓ Эстафеты.

1.1. Примерный перечень подвижных игр для 12-18 лет:

«Охотник (и) и звери», «Рыбак и рыбки», «Бездомный заяц», «Кто быстрее?», «Ровным кругом» (сделай фигуру), «Совушка», «Карусель», «Зайцы и волк», «Кошка и мыши»,

«Пятнашки», «Не мочи ног», «Мышеловка», «Ловишки с мячом», «Космонавты», «Биты»,

«Не оставайся на полу» (земле), «Кого назвали, тот ловит мяч», «Пожарные», «Кегли»,

«Колпак и палочка», «Караси и щука», «Камешки», «Пустое место».

Игры-соревнования (эстафеты). Игровые задания: «Пройди и не урони» (ходьба по доске или скамейке с мешочком на голове), «Не сходи со шнура» (прыжки на одной ноге по расположенному на полу шнуру), «Попади мячом в цель» (метание в горизонтальную цель),

«Кто ловкий?» (бежать и нести шарик в ложке), «Канатоходец» (пройти по канату, положенному на полу, на четвереньках, опираясь руками о канат), «Кто дальше прыгнет?» (прыгнуть в длину с места через положенный на полу канат), «Чья команда сильнее?» (перетягивание каната), «Кто бросит дальше?» (метать правой и левой рукой вдаль),

«Передай мяч» (передавать мяч над головой от первого члена команды к последнему - кто быстрее?), «Пронести мяч» (пройти определённое расстояние, ударяя мяч о пол), «Мяч о стенку» (ударять мяч о стенку и ловить его), «Попади мячом в кольцо» (с расстояния 2-3 м),

«Перепрыгнули ручеёк» (перепрыгнуть через две положенные на расстоянии палки),

«Бросаю-ловлю» (посчитаем вместе, сколько раз ты поймаешь мяч), «Кто быстрее?» (прыжки вперёд с мячом, зажатым между коленями), «Трудные препятствия» (пронести два ведёрка, наполненных водой; быстро перенести картошку в ложке).

4. Футбол Теоретические знания:

- ✓ Правила поведения и меры безопасности на занятиях футболом.
- ✓ Простейшие упражнения на освоение техники.
- ✓ Игра по упрощённым правилам.
- ✓ Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом.
- ✓ Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.

Элементы футбольной техники:

- ✓ Различные виды бега: «змейкой»; бег с изменением темпа по команде (ускорение, замедление); спиной вперёд; со сменой направляющего; в колонне по одному с перестроением в пары по сигналу; с препятствиями; в чередовании с другими движениями; обегая предметы и т. п.
- ✓ Различные виды прыжков; подскоки.
- ✓ Подвижные игры: «Ловишки», «Пятнашки», «Заморожу» и т. п.
- ✓ В паре с тренером-преподавателем, а по мере усвоения техники - с другим игроком.
- ✓ Пронося ногу над мячом, другой ногой подтолкнуть его на ход.
- ✓ Игровое упражнение «Ну-ка, отними!» в паре с тренером-преподавателем.
- ✓ Игровое упражнение «Горячий мяч» (по принципу «Горячей картошки» - только ногами).
- ✓ Ловля мяча, летящего на уровне груди (игроки подают мяч вратарю сначала руками
- игровое упражнение «Горячая картошка»: вратарю во время ловли мяча

необходимо подпрыгнуть вверх так, чтобы мяч оказался на уровне живота, - затем ногами).

✓ Ловля низколетящего мяча (перемещаясь боком с одной стороны гимнастической скамейки к другой, отбивать ладонями брошенный тренером-преподавателем мяч с расстояния 2,5-3м.).

✓ Приём катящегося мяча (перемещаться вдоль линии и отбивать ладонями, с широко расставленными пальцами, катящиеся мячи, которые поочередно посылают игроки ногами с расстояния 3-4м.).

✓ Бросок мяча двумя руками: из-за головы; из-за плеча правой (левой) рукой; одной рукой сбоку низом.

✓ Выбивание мяча в поле (пробежав несколько шагов, подбросить мяч невысоко вверх-вперёд и ударить по нему подъёмом ноги).

✓ Перебрасывание мяча способом двумя руками из-за головы через сетку, стоя в паре.

✓ На точность: в ноги или на ход движущемуся партнёру.

Должны знать:

✓ Правила поведения и меры безопасности на занятиях футболом.

✓ Правила игры и содержание инвентаря.

✓ Простейшие упражнения на освоение техники.

✓ Играть по упрощённым правилам.

5. Баскетбол Теоретические знания:

✓ Правила мини-баскетбола

✓ Оборудование и инвентарь.

✓ Простейшие упражнения на освоение техники.

✓ Игра по упрощённым правилам.

✓ Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий баскетболом.

✓ Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.

Обучение приёмам техники:

- ✓ Броски, ловля мячей, передача партнёру. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и совершенствующие владение ловлей и передачей мяча.
- ✓ Стойка, перемещение, остановки: смена направления движений; повороты, прыжки толчком одной и двумя ногами.
- ✓ Игровые упражнения с малыми и большими (резиновыми) мячами.
- ✓ Передача и ловля мяча: двумя руками на месте и в движении (шагом и бегом) без зрительного контроля; с остановкой, с приседанием, с изменением направления и скорости движения.
- ✓ Ведение мяча: на месте, в движении, правой и левой рукой.
- ✓ Обводка препятствий (партнёра) попеременно правой и левой рукой при пассивном и активном сопротивлении.
- ✓ Броски: одной рукой от плеча и двумя руками над головой с места; одной рукой (правой, левой) после ведения (два шага); штрафные броски. Для девочек – бросок двумя руками от груди (без замаха, мяч выпускается над головой).
- ✓ Выбивание, вырывание мяча, перехват мяча.
- ✓ Финты (ложные движения): ознакомление с задачей приземления; без мяча с целью освободиться от защитника.
- ✓ Сочетание приёмов техники. Подвижные игры с элементами баскетбола.

Должны знать:

- ✓ Правила игры в мини-баскетбол.
- ✓ Правила техники безопасности на занятиях
- ✓ Правильно использовать и пользоваться инвентарём и оборудованием

Должны уметь:

- ✓ Овладеть приёмами техники (передача и ловля мяча, ведение мяча, бросок с места и после ведения).
- ✓ Знать правила игры и участвовать в играх (в течение года в 4-5 играх).
- ✓ Высота подскока. Выполняется на месте. Из двух попыток

засчитывается лучшая.

- ✓ Обводка области штрафного броска с броском, сек.
- ✓ Штрафной бросок.

VI. Система контроля и зачетные требования для дополнительной общеразвивающей программы по легкой атлетике для учащихся 12-18 лет.

№ п/п	Разделы, темы	Формы занятий	Методы	Дидактический материал, ТСО	Форма подведения итогов
1	Теоретическая подготовка: Техника безопасности и правила поведения на стадионе и в спортивном зале, на учебных занятиях. Здоровье и развитие человека. Строение тела человека. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц, изменение веса, роста и силы мышц.	Беседа	Словесный, демонстрационный	Памятки	Опрос
2	Общая физическая подготовка (ОФП): 1. Лёгка атлетика. Закрепление навыка и совершенствование техники бега, прыжков, метания мяча. Преодоление полосы препятствий.	Практическое занятие.	Словесный, наглядный, упражнения	Школьный стадион, теннисные мячи, свисток, секундомер	Практически занятия. Наблюдение Оценки. Объяснение ошибок, упражнения для исправления.
	2. Гимнастика с основами акробатики. Различные висы, упоры, перелазание через препятствия, опорные прыжки, элементы акробатических упражнений. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Практическое занятие.	Словесный, наглядный, упражнения	Гимнастические скамейки, маты, бревно, шведская стенка, скакалки, канат, перекладина	Практически занятия. Наблюдение Оценки. Объяснение ошибок, упражнения для исправления.
	3. Подвижные игры, эстафеты, соревнования.	Игра	Соревновательный	Мячи, кегли, обручи, свисток, гимнастические палки, барьеры.	Наблюдение, оценки
	4 Баскетбол: Обучение приёмам техники. Броски и ловля мяча. Стойки и перемещения. Передачи, броски одной и двумя руками, финты (в парах и индивидуально).	Практическое занятие. Тренировка.	Словесный, наглядный, упражнения, тренировка.	Спортивный зал, баскетбольные щиты, мячи, свисток, секундомер	Практически занятия. Наблюдение Оценки. Объяснение ошибок, упражнения для исправления.

	5. Футбол: Элементы футбольной техники. Передвижения игроков по площадке. Удары по мячу. Остановка мяча ногами. Ведение мяча ногой.	Практическое занятие, тренировка.	Словесный, наглядный, упражнения, тренировка.	Спортивный зал, школьный стадион, футбольное поле, мячи, свисток, секундомер	Практически занятия. Наблюдение. Объяснение ошибок, упражнения для исправления.
3.	Контрольные нормативы по ОФП	Соревнование, Зачёт.	Соревнование, индивидуальный зачёт.	Спортивный зал, стадион, свисток, секундомер, мячи для метания, перекладина, линейка.	Наблюдения, оценки, протокол.

Таблица оценки подготовленности учащихся на спортивно-оздоровительном этапе

Нормативы	Баллы	12 лет		13-15 лет		16-18 лет	
		Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.
Бег – 30 м, с.	5	5,5	6,0	5,1	5,5	4,8	5,2
	4	6,0	6,2	5,5	6,0	5,3	5,7
	3	6,5	6,7	6,0	6,5	5,8	6,2
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз	5	14	10	18	14	20	15
	4	10	8	14	10	16	12
	3	8	6	10	8	12	10
Прыжок в длину с места, см.	5	155	145	175	165	200	185
	4	140	120	160	145	185	165
	3	120	110	140	130	165	150
Бег 500 м, мин.	5	2,15 и ниже	2,20 и ниже	2,16 и ниже	2,15 и ниже	1,30 и ниже	2,10 и ниже
	4	2,49-2,14	2,59-2,19	2,24 – 1,15	2,64-2,14	1,59-1,29	2,49-2,09
	3	2,50 и выше	3,00 и выше	2,25 и выше	2,75 и выше	2,00 и выше	2,5 и выше

Челночный бег: 3 по 10м, с.	5	8,3 и ниже	8,7 и ниже	8,0 и ниже	8,6 и ниже	7,7 и ниже	8,5 и ниже
	4	9,2-8,4	9,9-8,8	8,94-8,1	9,8-8,7	8,5-7,8	9,6-8,6
	3	9,3 и выше	10,0 и выше	8,95 и выше	9,9 и выше	8,6 и выше	9,7 и выше
Наклон вперед из положения стоя, см.	5	11 и выше	14 и выше	12 и выше	16 и выше	13 и выше	18 и выше
	4	4-10	6-13	5-11	7-15	6-12	8-17
	3	3 и ниже	5 и ниже	4 и ниже	6 и ниже	5 и ниже	7 и ниже

Медицинский контроль.

Ребёнок зачисляется в группу при наличии справки-допуска от врача-педиатра.

Воспитательная работа.

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм тренера-преподавателя способствует формированию у ребёнка способности выстраивать жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Воспитательная работа в спортивно-оздоровительных группах направлена на создание условий для развития свободной и ответственной личности, условий, в которых мог бы сформироваться человек, ориентированный на добро и активное социальное взаимодействие, на здоровый образ жизни и на умение организовать свой досуг посредством занятий физкультурой и спортом, на получение достойного места в жизни.

Специфика воспитательной работы в спортивно-оздоровительных группах состоит в том, что весь процесс воспитания строится на тесном сотрудничестве тренера-преподавателя, классного руководителя в школе и родителей.

На протяжении всей работы они формируют у своих воспитанников чувство патриотизма и такие нравственные качества, как честность, доброжелательность, толерантность, упорство и дисциплинированность, чувство прекрасного,

аккуратность и трудолюбие.

Основными формами совместной воспитательной работы являются:

- ✓ Чествование победителей соревнований и именинников;
- ✓ Родительские собрания;
- ✓ Тематические беседы;
- ✓ Регулярное подведение итогов спортивной деятельности по группам.

Воспитательные средства:

- ✓ Личный пример тренера-преподавателя (дисциплинированность, трудолюбие, объективность, здоровый образ жизни, справедливость) и его педагогическое мастерство;
- ✓ Высокая организация тренировочного процесса;
- ✓ Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; наставническая и шефская работа старших учащихся с младшими;
- ✓ Дружный коллектив;
- ✓ Система морального стимулирования.

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Задачи	Виды и формы деятельности
Организация воспитательной работы в группе	Создание спортивного коллектива. Определение целей, задач, методов и средств воспитательной работы.
Организационная работа	
	Набор и комплектование учебных групп. Оформление соответствующей документации. Проведение собраний в группе
Работа с родителями	
Привлечение родителей к воспитательному процессу	Проведение родительских собраний по темам: - организация тренировочного процесса; - посещаемость тренировочных занятий, дисциплина учащихся.
Культурно-массовая работа	
	Посещение спортивных мероприятий, проводимых в ДЮСШ.

Педагогический контроль подготовленности. Основы самоконтроля.

В процессе занятий каждый тренер-преподаватель должен систематически осуществлять педагогический контроль подготовленности занимающихся. Одним из основных методов такого контроля является наблюдение. Систематические наблюдения позволяют создать целостное представление как о группе в целом, так и о каждом занимающемся. Наблюдение позволяет тренерам-преподавателям оценить способности и возможности каждого занимающегося, определить пути обучения и воспитания с учётом особенностей индивидуального развития того или иного ученика. В первую очередь на каждом занятии необходимо осуществлять педагогический контроль за переносимостью учащимися физической нагрузки по внешним признакам утомления. Например, только по цвету лица, мимике, дыханию и т. д. можно сделать вывод о степени утомления и внести необходимые коррективы в занятия.

Метод опроса даёт тренерам-преподавателям, ведущим занятия, хорошую возможность получить информацию непосредственно от самих учащихся – до, во время, и после занятий: о самочувствии (боли в мышцах, в области сердца, в правом подреберье, особенно при беге, головные боли, головокружение и прочее), о настроении (желание или нежелание заниматься).

Необходимый инвентарь для проведения тренировочного процесса

- ✓ Волейбольные мячи;
- ✓ Баскетбольные мячи;
- ✓ Футбольные мячи;
- ✓ Теннисные мячи;
- ✓ Канат;
- ✓ Конусы;
- ✓ Скакалки.
- ✓ Эстафетные палочки
- ✓ Стартовые колодки
- ✓ Шиповки

Список литературы:

1. Лях, В. И. Физическая культура. 1-4 классы., В. И. Лях. –М.: «Просвещение», 2011. - 190с.
2. Обучение в 1 классе: пособие для учителя четырехлет в начальной школе/ подред. Ф. Б.Фоминых. – М.: «Просвещение», 1988. – 287 с.
3. Качашкин, В. М. Физическое воспитание в начальной школе: пособие для учителей/ В.М. Качашкин. – М.: «Просвещение» 1978. – 207 с.
4. Методика физического воспитания: пособие для учащихся школьных пед. училищ/ В. М.Качашкин. – М.: «Просвещение» 1968. – 304 с.
5. Светов, А. Физическая культура в семье/ А. Светов, Н. Школьников. – М.: «Физкультураи спорт» 1973. – 368 с.
6. Теория и методика физического воспитания детей младшего школьного возраста спрактикумом: учебник для студ. сред. проф. образования/ подред. Т. Ю. Торочковой. – М.: «Академия», 2015. – 272 с.
7. Методика физического воспитания с основами теории: учебное пособие для студентов пед. ин-тов и учащихся пед. уч-щ/ А. П. Матвеев, С. Б. Мельников. – М.: «Просвещение», 1991. – 191 с.
8. Ковалько, В. И. Поурочные разработки по физкультуре, В. И. Ковальков. М.: «ВАКО», 2008. – 256 с.
9. Международный образовательный портал МААМ.RU [Электронный ресурс]<http://www.maam.ru/obrazovanie/fizkultura>, свободный (Дата обращения: 15.05.2018 г.)
10. Правила различных спортивных игр [Электронный ресурс] <http://sporttenles.boom.ru>, свободный (Дата обращения: 10.05.2018 г.)
11. Газета «Здоровье детей» [Электронный ресурс]<http://zdd.1september.ru>, свободный (Датаобращения) 21.05.2018 г.
12. Легкая атлетика для детей [Электронный ресурс]<https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-dlya-detej.html>, свободный (Дата обращения 21.05.2018 г.)