Управление образования администрации
муниципального образования город Алексин
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №1»

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
Протокол №3 от 24.08.2026 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБУ ДО «ДЮСШ №1»
_____Н.Г. Арсеньева
Приказ № 172-д от 28.08.2026 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00CA4AAA4D8C1C7548B7AF6ED63AA0C13C
Владелец: Арсеньева Наталья Геннадьевна
Действителен: с 03.03.2026 до 27.05.2027

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: стартовый
Возраст занимающихся 5-7 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составители:
Прилипухова Ж.С., зам. директора по УВР МБУ ДО «ДЮСШ №1»
Карамов П.С., тренер-преподаватель МБУ ДО «ДЮСШ №1»

Алексин
2026 г.

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

Зам. директора по УВР _____/ _____
подпись Ф.И.О.

Инструктор-методист _____/ _____

" " _____ 2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Комплекс основных характеристик программы..... 4
1. Пояснительная записка 4
1.1. Направленность программы 4
1.2. Актуальность программы 4
1.3. Отличительные особенности программы 5
1.4. Педагогическая целесообразность программы 5
1.5. Адресат программы 5
1.6. Объём и сроки обучения 6
1.7. Формы обучения 6
1.8. Уровень программы 6
1.9. Особенности организации образовательного процесса 6
1.10. Организационные формы обучения..... 6
1.11. Режим занятий 7
1.12. Формы подведения итогов 7
2. Цель и задачи программы 7
2.1. Цель программы..... 7
2.2. Задачи программы..... 7
3. Ожидаемые результаты..... 7
4.Воспитательный потенциал 8
5. Содержание программы..... 9
5.1. Учебный план 9
5.2. Содержание учебного плана 10
II. Комплекс организационно-педагогических условий..... 14
1. Календарный учебный график..... 14
2. Условия реализации программы..... 25
3. Формы аттестации 25
4. Оценочные материалы..... 26
5. Методическое обеспечение программы 27
III. Список литературы 28

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.

1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная образовательная общеразвивающая программа по лёгкой атлетике (далее – программа) составлена в соответствии с**:**

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утверждённой распоряжением Правительства Российской Федерации от 25.05.2015 г. №996-р;
- Федеральным законом от 14.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённой распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей";
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)";
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. №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" (раздел VI "Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи");
- Федеральным законом от 30.04.2021 №127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 №19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Уставом МБУ ДО "ДЮСШ №1".

1.1. Направленность программы. Данная программа имеет **физкультурно-спортивную** направленность и предусматривает стартовый уровень обучения.

Легкая атлетика – это самый доступный вид спорта, включающий в себя бег, прыжки, ходьбу, метания, естественные для человека с самого раннего детства. Этим видом спорта можно заниматься в любом возрасте и круглогодично в любых условиях – и на стадионах, и в лесу, и в парках, и на спортивных площадках. Без бега, прыжков и метаний не обходится ни один вид спорта.

Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетикой ребенок учится правильным двигательным навыкам ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий и т.д., необходимых ему в повседневной жизни. Развивается ловкость, быстрота, сила и выносливость, точность и красота движений. Кроме этого, занятия 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.

1.2. Актуальность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности. Совокупность перечисленных эффектов будет определять

физическое развитие обучающихся в будущем. Программа является актуальной и востребованной для детей и их родителей, поскольку занятия легкой атлетикой являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразие дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, метания, и вовлекающего детей в соревновательную деятельность. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса ребенка.

1.3. Отличительные особенности программы, новизна. Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, а также различные виды метания. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Благодаря занятиям легкой атлетикой ребенок совершенствует двигательные навыки ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий и т.д., необходимых ему в повседневной жизни. Развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость, точность и красоту движений, реализует двигательный потенциал. Для развития дошкольников важно своевременно овладеть разнообразными движениями, в первую очередь основными их видами, без которых нельзя успешно участвовать в подвижных играх, а в дальнейшем активно заниматься спортом. Использование на занятиях игр-эстафет и командных игр так же производит большой положительный эффект. Данные игры характеризуются совместной деятельностью команд, направленной на достижение общих целей, подчинением личных интересов интересам своей команды, а так же, тем, что от действий каждого игрока зависит победа всей команды. Вследствие этого, дети учатся согласовывать свои действия с действиями своих товарищей, адекватно реагировать на свои победы и победы своих соперников. Легкая атлетика положительно влияет не только на развитие мышечной, дыхательной, нервной систем организма, но и на развитие волевых качеств – воспитание трудолюбия, упорства в достижении целей, укрепление чувства товарищества и взаимовыручки. Занятия лёгкой атлетикой направлены не только на физическое развитие, они также приносят чувство радости детям.

1.4. Педагогическая целесообразность программы.

Как и все другие виды спорта, лёгкая атлетика, требует постепенного перехода от простого к сложному. Период освоения программы позволяет планомерно работать с детьми этого возраста, объединяя их по физической подготовленности. Форма обучения в основном игровая. В связи с этим у детей не возникнет трудностей в освоении упражнений и нет комплексов по поводу своей недостаточно хорошей спортивной подготовленности. Обучение по данной программе предполагает не только занятия в игровой форме, но и участие в легкоатлетических соревнованиях и подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО.

1.5. Адресат программы: к тренировочному процессу допускаются дети 5-7 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортом. Количество обучающихся в группах 15-25 человек.

Наполняемость групп, минимальный возраст лиц для зачисления, максимальный объем недельной тренировочной нагрузки обучающихся

Период подготовки	***Возраст занимающихся (лет)***	***Кол-во занимающихся в группе (чел)***	***Кол-во часов в неделю***
СОГ	5-7	15	2

Возрастные особенности физического развития детей 5-7 лет.

Дети 5-6 лет

Совершенно овладевают различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному

благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные). К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком.

В старшем возрасте продолжают совершенствоваться культурно-гигиенические навыки: умеет одеться в соответствии с условиями погоды, выполняет основные правила личной гигиены, соблюдает правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности. Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

Дети 6-7 лет

К 7 годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения. У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений). Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»). Имеет представление о своем физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и т.п.) и здоровье, заботиться о нем. Владеет культурно-гигиеническими навыками и понимает их необходимость. В возрасте 5-7 лет дети приобретают навык управления своим вниманием, у них формируется интерес к результату, к способу выполнения всевозможных заданий, умение оценить свою деятельность.

1.6. Объём и срок обучения. Объем программы – 78 часов**,** срок реализации программы - 1 год.

1.7. Форма обучения - очная. Основная форма организации образовательной деятельности с обучающимися - групповые занятия. Занятия строятся в занимательной, игровой форме.

1.8. Уровень программы- стартовый.

1.9. Особенности организации образовательного процесса включают использование различных методов и подходов, структуру занятия, планирование нагрузки.

1.10. Основной формой организации деятельности является групповое занятие**.**

Основной принцип построения учебно-тренировочной работы - универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдения требований индивидуального подхода и изучения особенностей каждого занимающегося.

В основу методики проведения занятий в спортивно-оздоровительных группах, направленных на развитие двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости и на выработку представлений об основных видах спорта, снарядах, инвентаре, заложен игровой и соревновательный метод посредством подвижных и спортивных игр по упрощенным правилам.

В процессе обучения с детьми дошкольного возраста могут применяться следующие формы занятий: диагностическое, учебное, учебно-игровое, игровое, тренировочное.

Учебное: посвящается изучению нового материала. Например, на одном из первых занятий дети изучают простейшие легкоатлетические упражнения. На следующем занятии эти же упражнения усложняются. На каждом последующем занятие целесообразно повторять материал предыдущего для его закрепления.

Учебно-игровое занятие предполагает изучение новых упражнений и их последующее совершенствование в игре, или игровой форме или же совершенствование материала предыдущего занятия. Здесь может быть несколько вариантов.

Главной задачей *тренировочных занятий* является закрепление приобретенных навыков техники выполнения упражнения - оно обеспечивает возможность многократно повторить движение, потренироваться в технике его выполнения.

Занятие тренировочного типа направлено на развитие двигательных и функциональных возможностей детей. Дифференцированные двигательные задания. направлены на развитие координации движений, силы, выносливости, быстроты, ловкости.

Игровое занятие содержит игры и развлечения. Задачи такого занятия могут быть самыми различными: изучение и совершенствование нового материала; проверка степени его освоения; эмоциональное воздействие и т. д.

Диагностическое занятие. Диагностика проводится для контроля за уровнем развития физических качеств ребенка и его физической подготовки. При проведении диагностики используются различные диагностические тесты в виде контрольных двигательных заданий, предлагаемых детям в игровой или соревновательной форме.

1.11. Режим занятий. Общее количество занятий 2 раза в неделю. Продолжительность одного занятия 25 минут (академический час) для детей 5-6 лет, 30 минут (академический час) для детей 6-7 лет.

1.12. Формы подведения итогов: повседневное систематическое наблюдение; спортивные конкурсы и участие в соревнованиях.

2. Цель и задачи программы.

2.1. Цель программы: создание условий для полноценного развития двигательных и физических способностей, увеличение двигательной активности, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и приобщение их к здоровому образу жизни посредством занятий лёгкой атлетикой.

2.2. Задачи программы:

Обучающие:

- ознакомить детей с видом спорта лёгкая атлетика;
- расширить представление и знания о пользе физических упражнений и игр;
- ознакомить детей с основными упражнениями и элементами легкой атлетики;
- научить детей правильной техники выполнения легкоатлетических упражнений;
- научить работать в группе, в парах и индивидуально.

Развивающие:

- развить физические качества ловкость, скорость, силу, ориентацию в
- пространстве, равновесие, координацию;
- развивать двигательные способности посредством легкоатлетических упражнений;
- сформировать устойчивый интерес и потребность в систематических занятиях спортом;
- развить целеустремлённость при выполнении сложных двигательных заданий;
- овладеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений и активное использование в самостоятельных занятиях.

Воспитательные:

- воспитать морально-волевые качеств (чувство коллективизма, целеустремленность, выдержку, самообладание, настойчивость в достижении положительных результатов, дисциплинированность, привитие навыков культурного поведения, трудолюбия);
- воспитать потребности в здоровом образе жизни;
- выработать привычки к соблюдению режима, потребности в физических упражнениях и играх;
- воспитать умения и навыки участия в соревнованиях.

3. Ожидаемые результаты

Предметные результаты:

- правильно выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание);
- знать название упражнений;
- уметь проводить разминку с группой;
- владеть техникой выполнения легкоатлетических упражнений;
- взаимодействовать со сверстниками во время проведения подвижных и спортивных игр;

- получить навыки соревновательной деятельности;
- организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры,
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений,

Метапредметные результаты:

- стремиться к изучению нового материала;
- уметь ставить задачи, планировать и контролировать действия, в соответствии с поставленными задачами;
- анализировать собственную учебную деятельность;
- эффективно взаимодействовать со сверстниками и педагогом;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятия физической культурой,
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; видеть красоту движений.

Личностные результаты:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении
- поставленных целей;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания,
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- проявлять интерес к физическому развитию и занятиям спортом.

Программа предполагает повышение физических возможностей ребенка, увеличение его двигательной активности, развитие психомоторных способностей.

4. Воспитательный потенциал программы.

Воспитательная работа – обязательный аспект деятельности современного образовательного учреждения. Суть воспитательной работы в ДЮСШ состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Цель воспитательной работы: создание условий для достижения обучающимися необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирования принимаемой обществом системы ценностей, создание условий для многогранного развития и социализации каждого обучающегося.

Задачи воспитательной работы:

- воспитание высоких моральных качеств: патриотизма, преданности своей стране, чувства ответственности за свои поступки;
- нравственное и эмоционально-ценностное позитивное отношение к своему здоровью, к физкультурно-оздоровительной деятельности, к окружающему миру;
- стремление к взаимопониманию, общению, сотрудничеству, самоопределению;
- воспитание стремления к взаимопониманию, общению, сотрудничеству, самоопределению;
- формирование интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;

- пропаганда здорового образа жизни, профилактика правонарушений, социально-опасных явлений.

Для решения поставленных задач обучающиеся МБУ ДО «ДЮСШ №1» принимают участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях школьного и муниципального уровня, привлекаются к показательным выступлениям на внутришкольных праздниках и фестивалях.

Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышение интереса к тренировочным занятиям и уровня личностных достижений обучающихся, привлечение родителей к активному участию в работе группы. В процессе освоения программы учащимся прививаются традиции и уважение к легкой атлетике, уважение к сопернику. На занятиях поддерживается дух патриотизма, взаимопомощи и доброжелательности, формируется дисциплина, самоорганизация, целеустремленность. Вырабатываются приемы по укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости. Большое внимание уделяется ознакомлению с мерами безопасности и самоконтролю по технике безопасности.

План воспитательной работы

№	Мероприятие	Сроки проведения
1	Разработка плана воспитательной работы тренером-преподавателем с каждой группой на учебный год	Сентябрь
2	Изучение обучающимися прав и их обязанностей, правил поведения в МБУ ДО"ДЮСШ №1"	Сентябрь
3	Проведение бесед с обучающимися по вопросам дисциплины на занятиях	В течение учебного года
4	Проведение занятия на тему "Значение государственной символики РФ"	октябрь
5	Участие в подготовке и проведении спортивно-массовых мероприятий, посвященных памятным датам: - «Дню защитника отечества» - «Дню Победы в ВОВ» - «Дню защиты детей» - «Дню физкультурника»	В соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий МБУ ДО "ДЮСШ №1"
6	Основные спортивные понятия, терминология избранного вида спорта.	Ноябрь
7	Участие в школьном мероприятии "Спортсмен года"	Декабрь
8	Патриотическое занятие "Герои нашего времени"	в течение года
9	Беседы с обучающимися на темы: "Здоровый образ жизни. Вредные привычки", "Закаливание организма", "Режим дня и гигиена спортсмена".	в течение года
10	Спортивные соревнования в рамках программы по профилактике правонарушений	в течение года
11	Встреча с участниками СВО	февраль

5. Содержание программы

5.1. Учебный план

Дополнительная общеразвивающая программа по лёгкой атлетике рассчитана на 1 год обучения. Учебный курс рассчитан на 2 занятия в неделю по 25 минут (5-6 лет) и по 30 минут (6-7 лет) каждое. Общий объем курса – 78 часов.

№п/п	Раздел программы	Количество часов в год			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	4	4	-	Беседа, опрос, анкетирование
1.1.	Вводное занятие. Правила поведения на занятиях в зале и на воздухе. Техника безопасности. История развития лёгкой атлетики.	1	1	-	Беседа, опрос
1.2.	Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание с самоконтроль.	1	1	-	Беседа, опрос
1.3.	Двигательный режим. Влияние занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки	2	2	-	Беседа, опрос
2.	Общая физическая подготовка	58	1	57	Беседа, наблюдение, выполнение контрольных нормативов
	- Строевые упражнения ОРУ	6	-	6	Наблюдение
	- Гимнастические упражнения	4	-	4	Наблюдение
	- Легкоатлетические упражнения	12	1	11	Наблюдение, участие в соревнованиях
	- Спортивные игры	16	-	16	Наблюдение, участие в соревнованиях
	- Подвижные игры и эстафеты	20	-	20	Наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка	10	-	10	Наблюдение, беседа, участие в соревнованиях
	- Овладение элементами техники изучаемых видов	10	-	10	Наблюдение, беседа, участие в соревнованиях
4.	Участие в соревнованиях и праздниках	4	-	4	Участие в соревнованиях
5.	Контрольные нормативы	2	-	2	Участие в соревнованиях, сдача контрольных нормативов
	ИТОГО:	78	5	73	

5.2. Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка

Тема: Правила поведения на занятиях в зале и на воздухе. Техника безопасности.

Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Правила поведения на занятиях в зале и на воздухе. Поведение на улице, в транспорте во время движения к месту занятий, соревнований. Выбор места проведения занятий и соревнований. Особенности организации занятий. Правила поведения во время соревнований.

Тема: История развития легкой атлетики

- История развития легкой атлетики.
- Легкая атлетика - как вид спорта

- Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания
- Выдающиеся отечественные спортсмены (чемпионы и призеры Олимпийский игр, чемпионатов мира и Европы, рекордсмены мира и Европы, края, города).

Тема: Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха, питание и самоконтроль. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдых. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви, спортивной форме. Значение и способы закаливания. Основы и принципы. Средства закаливания - солнце, воздух, вода. Помощь при ушибах, растяжениях. Питание, самоконтроль. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия легкой атлетикой. Оказание первой медицинской помощи при травмах.

Тема: Двигательный режим.

Влияние занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки.

Формы контроля: беседа, опрос.

Общая физическая подготовка.

Теория: Значение развития физических качеств для спортсменов. Правильное выполнение физических упражнений.

Строевые упражнения, ОРУ.

Команды для управления группой. Понятия о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения.

Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Формы контроля: наблюдение.

Основные движения головой, руками, ногами, туловищем:

- *Упражнения для шеи.* Наклоны головой вперед, назад, в стороны повороты, круговые движения головой.
- *Упражнения для рук и плечевого пояса.* Сгибание и разгибами пальцев; движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, повороты, вращения, отведение и приведет одновременные, попеременные и последовательные маховые, круговые движения; сгибание и разгибание рук в упоре стоя и лежа.
- *Упражнения для туловища.* Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование) и др.;
- *Упражнения для ног*. Движения в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах (сгибание, разгибание, вращение) из различных исходных положений (стоя на одной ноге, с опорой на партнера, о стену, снаряд, сидя, лежа на спине). Маховые и круговые движения ногой. Приседание, прыжки на двух и на одной ноге. Выпады. Пружинистые приседания в выпаде; смена положения ног прыжком, в выпаде. Выполнение упражнений на месте, в движении.
- *Упражнения для рук, туловища и ног*. В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами. Разноименные движения руками и ногами на координацию. Маховые движения с большой амплитудой. Упражнения для укрепления мышц

кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола. Наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.

Упражнения для формирования правильной осанки. Стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки. Наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости. Из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение. Поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе. Удержание груза (150-200 г) на голове. В основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скалками), то же с приседаниями. Ходьба по линии с касанием пальцами пяток. Передвижение боком по гимнастической стенке. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты. Стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе. Ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) ходьба по обручу, гимнастической палке, канату. Захват мелких предметов сводом стопы.

Упражнения на расслабление. Из полунаклона туловища вперед - приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук. Из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук. Из полунаклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти. Махи свободно висящими руками при поворотах туловища. Из стойки на одной ноге на скамейке - махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги. Из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху, расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев, согнувшись и др.

Дыхательные упражнения. Синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вход в секунду). Повороты головы с одновременным вдохом. Покачивания головы влево - вправо с одновременным вдохом. Движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом. Движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом. Движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом. Ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении. Перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны). Шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны). Шаги на месте с вдохом на каждый выпад. Повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

Гимнастические упражнения.

Гимнастика. Упражнения на снарядах. Упражнения в равновесии. Ходьба с перешагиванием через палку (натянутую скакалку). Ходьба скрестными, переменными шагами вперед и назад. Приседания и прыжки на одной и обеих ногах. Равновесие на одной ноге («ласточка»). Повороты на 90-360 гр. Различные соскоки.

Упражнения в висах и упорах (гимнастическая стенка, перекладина). Вис. Смешанные висы: стоя, присев, лежа, завесом. Упор. Упор лежа, продольно. Сгибание и разгибание рук в упоре (упоре лежа). Подтягивание в висе.

Акробатика. Кувырки вперед и назад, кувырок одна нога вперед; кувырок в сторону. Стойка на лопатках, стойка на лопатках с последующим кувырком назад.

Легкоатлетические упражнения.

Бег на 10м, 30м, по пересеченной местности, медленный в течении 2-3 мин, челночный, с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, кубики).

Прыжки. Прыжки через резинку с прямого разбега. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метания (теннисного мяча, набивного мяча, дротика). Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока, на дальность.

Спортивные игры.

Спортивные игры по упрощенным правилам. Мини-баскетбол; мини-футбол; волейбол; ручной мяч.

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: перетягивание в колоннах, шеренгах, выталкивание из круга, перетягивание каната, «Бой петухов», «Борьба в квадрате», «Кто сильнее?». Игры с бегом на скорость: «Пятнашки маршем», «Бег за флажками», «Перебежки с выручкой», «Охрана перебежек», эстафета по кругу, линейная эстафета с бегом, бег командами. Игры с прыжками в высоту и длину: «Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Прыгуны и пятнашки», эстафета с прыжками, эстафета с преодолением полосы препятствий, «Прыжки с кочки на кочку». Игры с метанием на дальность и в цель: «Снайперы», «Сильный бросок», «Шагай вперед». Игры подготовительные к волейболу: приемы волейболиста, «Ловкая подача», «Мяч в воздухе»; к баскетболу и ручному мячу: «Мяч с четырех сторон», «Охотники и утки», «Не давай мяч водящему», «Мяч ловцу», «Защита укрепления», «Борьба за мяч»; к футболу: эстафеты с ведением мяча, обводкой препятствий; меткий удар, бросок, борьба за мяч и др. Различные эстафеты.

Формы контроля: наблюдение, выполнение контрольных нормативов.

Специальная физическая подготовка

Ознакомление с отдельными элементами техники ходьбы, бега, прыжков и метаний.

Ходьба. Обычная и широким шагом с различными положениями 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.

Бег. Имитация движений рук (стоя на месте) с ускорением и последующим замедлением (10-12 сек.), в максимально быстром темпе (5-6 сек.), с дополнительными легкими пружинящими покачиваниями (сгибая и разгибая ноги). Имитация бегового шага в маховых движениях, стоя боком у опоры, в висе и упоре. Медленный пружинящий бег до 2 минут. Бег в колонне по одному с последовательным обгоном бегущих впереди. Бег на прямых носках, вынося их высоко вперед. В упоре у гимнастической стенки, барьера, бег с высоким подниманием бедра (5-6 сек.). Прямолинейный бег по узкой дорожке (ширина 20-25 см.), бег по одной линии. Бег с высоком подниманием бедра, то же с плавным переходом на быстрый бег. Бег на носках с забрасыванием голени назад, бег прыжками. Бег на носках, семенящий бег со средним и высоким (2-й год обучения) подниманием коленей, с переходом на обычный бег и в ускорение до 20-30 м., переход с ускорения на семенящий бег. Различные беговые упражнения и многоскоки. Бег по опилочной дорожке, песку с энергичной работой стопами. Бег на 20-30 м. с различными заданиями по технике бега. Высокий старт: принятие положений по команде «На старт!», движения рук и ног, положения туловища при выполнении первых шагов с высокого старта. Бег по пересеченной местности, кроссовый бег.

Низкий старт: подготовка места старта, принятие положений по командам «На старт!», «Внимание!», перенос веса тела вперед на руки, начало бега по сигналу. Низкий старт и пробежки на 15-20 м. Низкий стар и стартовый разбег до 30 м. бег с ускорением на 20-30 м. ускорения на отрезке 40-50 м. на прерывая бега. Быстрый бег на месте серями по 5-6 сек. Повторный бег на отрезках от 20 до 100 м. 2-3 раза с паузой до 3 мин. Бег с хода 20,30,40 м. без 10 фиксации и с фиксацией времени пробегания отрезков дистанции. Бег по повороту. Бег под уклон (2-3 градуса) с выбеганием на горизонтальную дорожку и в гору. Повторное пробегание отрезков 2030 м. со скоростью 95,90,75% от максимальной. Бег с хода до 25 м. с последующим переходом на бег по инерции. Бег с низкого старта на дистанцию 30-60 м. на время.

Эстафетный бег. Встречные эстафеты с этапами до 30 м. Передача и прием эстафетной палочки без перекладывания на месте в ходьбе по сигналу руководителя и передающего. Передача в ходьбе и медленном беге. Эстафетный бег на этапах 40,50,60 м. с передачей эстафетной палочки.

Форма контроля: наблюдение, участие в соревнованиях.

Планируемые результаты.

В конце учебного года обучающиеся должны:

Знать: правила поведения на занятиях в зале и на воздухе, технику безопасности; гигиенические правила при выполнении физических упражнений, гигиену спортсмена, самоконтроль; влияние физической нагрузки на организм занимающихся, понятие о правильном дыхании, осанке; понятие о двигательном режиме в режиме дня.

Уметь: самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику, основные культурно - гигиенические навыки, адаптироваться к командной игре; соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и тренеру во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным вовремя про ведения подвижных игр и выполнения других заданий.

Демонстрировать двигательные умения и навыки:

В ходьбе, беге, прыжках, равновесиях: правильно выполнять основы движений в ходьбе, беге, прыжках, с максимальной скоростью бегать до 60 м, бегать в равномерном темпе до 7 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, сохранять равновесие на гимнастической скамейке с остановкой после ходьбы, бега; прыгать с поворотами на 180о – 360о ; делать общеразвивающие упражнения с предметами и без, под счет, показ и самостоятельно. В метаниях на дальность и на меткость: метать набольшие предметы весом до 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой руками; толкать набивной мяч весом до 1 кг; попадать малыми предметами в баскетбольное кольцо, футбольные ворота с разбега, с места. В строевых, гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения (построения в шеренгу, перестроения в колонну, 2 колонны; выполнять команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Направо!», «Кругом!» и т. д.); принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами; уверенно ходить по гимнастической скамейке (бревну высотой 50- 100 см); выполнять висы (вис спиной к гимнастической стенке сгибание и разгибание ног, подтягивание в висе, вис на согнутых руках) и упоры (на полу, гимнастической скамейке); прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад, в движении, со сменой положений ног, рук; в положении наклона туловища вперед (ноги прямо) касаться ладонями пола; 11 выполнять махи ногой до уровня плеча. В подвижных играх: уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями, ловлей и передачей мяча; играть в изученные подвижные игры с элементами спортивных игр. Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

Основной показатель результативности образовательной программы - выполнение в конце обучения, программных требований по уровню подготовленности занимающихся. Спортивная деятельность: осуществлять соревновательную деятельность по виду спорта – легкая атлетика, участвовать в «Веселых стартах», легкоатлетических кроссах, эстафетах по ОФП, участие в массовых спортивных мероприятиях, во внутришкольных соревнованиях, участвовать в сдаче нормативов ВФСК ГТО.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

1. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Форма и место проведения	Кол-во часов	Тема занятия	Форма текущего контроля
1	Сентябрь 1 неделя	Учебно-тренировочное	1	Вводное занятие. Правила поведения	Беседа, игровая практика

		занятие. Спортивный зал МБДОУ "Д/с комбинированного вида №12", ул. 50 лет Октября, д. 14		на занятиях в зале и на воздухе. Подвижные игры.	
2	Сентябрь 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБДОУ "Д/с комбинированного вида №12", ул. 50 лет Октября, д. 14	1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Поведение на улице, в транспорте во время движения к месту занятий, соревнований.	Беседа, игровая практика
3.	Сентябрь 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБДОУ "Д/с комбинированного вида №12", ул. 50 лет Октября, д. 14	1	История развития легкой атлетики.	Беседа, выполнение практических заданий.
4.	Сентябрь 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБДОУ "Д/с комбинированного вида №12", ул. 50 лет Октября, д. 14	1	Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания Выдающиеся отечественные спортсмены (чемпионы и призеры Олимпийский игр, чемпионатов мира и Европы, рекордсмены мира и Европы, края, города). ОФП, подвижные игры.	Беседа, выполнение практических заданий.
5.	Сентябрь 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБДОУ "Д/с комбинированного вида №12", ул. 50 лет Октября, д. 14	1	Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдых. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви, спортивной форме. ОФП, спортивные игры	Беседа, выполнение практических заданий, наблюдение
6.	Сентябрь 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБДОУ "Д/с комбинированного вида №12", ул. 50 лет Октября, д. 14	1	Значение и способы закаливания. Основы и принципы. Средства закаливания - солнце, воздух, вода. ОФП, гимнастические упражнения.	Беседа, выполнение практических заданий, наблюдение

7.	Сентябрь 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБДОУ "Д/с комбинированного вида №12", ул. 50 лет Октября, д. 14	1	Помощь при ушибах, растяжениях. Питание, самоконтроль. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Правильный режим дня для спортсмена. ОФП, легкоатлетические упражнения.	Беседа, выполнение практических заданий, наблюдение
8.	Сентябрь 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБДОУ "Д/с комбинированного вида №12", ул. 50 лет Октября, д. 14	1	Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Специальная физическая подготовка.	Беседа, выполнение практических заданий, наблюдение
9.	Октябрь 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБДОУ "Д/с комбинированного вида №12", ул. 50 лет Октября, д. 14		Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. ОФП, подвижные игры.	Беседа, опрос, выполнение практических заданий
10.	Октябрь 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБДОУ "Д/с комбинированного вида №12", ул. 50 лет Октября, д. 14	1	Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия легкой атлетикой. Оказание первой медицинской помощи при травмах. ОФП, гимнастические упражнения.	Беседа, выполнение практических заданий
11.	Октябрь 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБДОУ "Д/с комбинированного вида №12", ул. 50 лет Октября, д. 14	1	Овладение элементами техники изучаемых видов.	Выполнение практических заданий, наблюдение
12.	Октябрь 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБДОУ "Д/с комбинированного вида №12", ул. 50 лет Октября, д. 14	1	ОФП. Подвижные игры	Выполнение практических заданий, наблюдение

13.	Октябрь 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБДОУ "Д/с комбинированного вида №12", ул. 50 лет Октября, д. 14	1	ОФП, спортивные игры.	Выполнение практических заданий, наблюдение
14.	Октябрь 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБДОУ "Д/с комбинированного вида №12", ул. 50 лет Октября, д. 14	1	ОРУ, гимнастические упражнения	Выполнение практических заданий, наблюдение
15.	Октябрь 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБДОУ "Д/с комбинированного вида №12", ул. 50 лет Октября, д. 14	1	Специальная физическая подготовка	Выполнение практических заданий, наблюдение
16.	Октябрь 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБДОУ "Д/с комбинированного вида №12", ул. 50 лет Октября, д. 14	1	ОФП, подвижные и спортивные игры.	Наблюдение, выполнение практических заданий.
17.	Октябрь 5 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБДОУ "Д/с комбинированного вида №12", ул. 50 лет Октября, д. 14	1	ОФП, строевые упражнения	Наблюдение, выполнение практических заданий.
18.	Октябрь 5 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБДОУ "Д/с комбинированного вида №12", ул. 50 лет Октября, д. 14	1	ОФП, подвижные игры	Наблюдение, выполнение практических заданий.
19.	Ноябрь 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБДОУ "Д/с комбинированного вида №12", ул. 50 лет Октября, д. 14	1	ОРУ, Легкоатлетические упражнения	Наблюдение, выполнение практических заданий.
20.	Ноябрь 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБДОУ "Д/с комбинированного вида №12", ул. 50 лет Октября, д. 14	1	ОФП, спортивные игры	Наблюдение, выполнение практических заданий.

21.	Ноябрь 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБДОУ "Д/с комбинированного вида №12", ул. 50 лет Октября, д. 14	1	Специальная физическая подготовка	Наблюдение, выполнение практических заданий.
22.	Ноябрь 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБДОУ "Д/с комбинированного вида №12", ул. 50 лет Октября, д. 14	1	ОРУ, подвижные игры	Наблюдение, выполнение практических заданий
23.	Ноябрь 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБДОУ "Д/с комбинированного вида №12", ул. 50 лет Октября, д. 14	1	ОФП, строевые упражнения	Наблюдение, выполнение практических заданий
24.	Ноябрь 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБДОУ "Д/с комбинированного вида №12", ул. 50 лет Октября, д. 14	1	Подвижные игры, эстафеты	Наблюдение, выполнение практических заданий
25.	Ноябрь 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБДОУ "Д/с комбинированного вида №12", ул. 50 лет Октября, д. 14	1	Специальная физическая подготовка	Наблюдение, выполнение практических заданий.
26.	Ноябрь 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБДОУ "Д/с комбинированного вида №12", ул. 50 лет Октября, д. 14	1	ОФП, гимнастические упражнения	Наблюдение, выполнение практических заданий.
27.	Декабрь 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБДОУ "Д/с комбинированного вида №12", ул. 50 лет Октября, д. 14	1	ОФП, спортивные игры	Наблюдение, выполнение практических заданий.
28.	Декабрь 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБДОУ "Д/с комбинированного вида №12", ул. 50 лет Октября, д. 14	1	Соревнования по ОФП	Тестирование, выполнение практических заданий

29.	Декабрь 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБДОУ "Д/с комбинированного вида №12", ул. 50 лет Октября, д. 14	1	ОРУ, подвижные игры	Наблюдение, выполнение практических заданий
30.	Декабрь 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБДОУ "Д/с комбинированного вида №12", ул. 50 лет Октября, д. 14	1	ОФП, гимнастические упражнения	Наблюдение, выполнение практических заданий
31.	Декабрь 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБДОУ "Д/с комбинированного вида №12", ул. 50 лет Октября, д. 14	1	ОФП, легкоатлетические упражнения	Наблюдение, выполнение практических заданий
32.	Декабрь 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБДОУ "Д/с комбинированного вида №12", ул. 50 лет Октября, д. 14	1	ОФП, строевые упражнения	Наблюдение, выполнение практических заданий
33.	Декабрь 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБДОУ "Д/с комбинированного вида №12", ул. 50 лет Октября, д. 14	1	Специальная физическая подготовка	Наблюдение, выполнение практических заданий
34.	Декабрь 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБДОУ "Д/с комбинированного вида №12", ул. 50 лет Октября, д. 14	1	ОФП, подвижные игры	Наблюдение, выполнение практических заданий
35.	Декабрь 5 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБДОУ "Д/с комбинированного вида №12", ул. 50 лет Октября, д. 14	1	ОРУ, строевые упражнения	Наблюдение, выполнение практических заданий
36.	Декабрь 5 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБДОУ "Д/с комбинированного вида №12", ул. 50 лет Октября, д. 14	1	ОФП, легкоатлетические упражнения	Наблюдение, выполнение практических заданий

37.	Январь 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБДОУ "Д/с комбинированного вида №12", ул. 50 лет Октября, д. 14	1	ОФП, подвижные игры	Наблюдение, выполнение практических заданий
38.	Январь 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБДОУ "Д/с комбинированного вида №12", ул. 50 лет Октября, д. 14	1	Специальная физическая подготовка	Наблюдение, выполнение практических заданий
39.	Январь 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБДОУ "Д/с комбинированного вида №12", ул. 50 лет Октября, д. 14	1	ОРУ, спортивные игры	Наблюдение, выполнение практических заданий
40.	Январь 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБДОУ "Д/с комбинированного вида №12", ул. 50 лет Октября, д. 14	1	ОФП, гимнастические упражнения	Наблюдение, выполнение практических заданий
41.	Январь 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБДОУ "Д/с комбинированного вида №12", ул. 50 лет Октября, д. 14		ОФП, легкоатлетические упражнения	Наблюдение, выполнение практических заданий
42.	Январь 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБДОУ "Д/с комбинированного вида №12", ул. 50 лет Октября, д. 14	1	Подвижные игры, эстафеты	Наблюдение, выполнение практических заданий
43	Январь 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБДОУ "Д/с комбинированного вида №12", ул. 50 лет Октября, д. 14	1	ОФП, спортивные игры	Наблюдение, выполнение практических заданий
44.	Январь 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБДОУ "Д/с комбинированного вида №12", ул. 50 лет Октября, д. 14	1	ОРУ, легкоатлетические упражнения	Наблюдение, выполнение практических заданий

45.	Февраль 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБДОУ "Д/с комбинированного вида №12", ул. 50 лет Октября, д. 14	1	Специальная физическая подготовка. Овладение элементами техники изучаемых видов	Наблюдение, выполнение практических заданий, тестирование
46.	Февраль 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБДОУ "Д/с комбинированного вида №12", ул. 50 лет Октября, д. 14	1	ОФП, подвижные игры	Наблюдение, выполнение практических заданий
47.	Февраль 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБДОУ "Д/с комбинированного вида №12", ул. 50 лет Октября, д. 14	1	ОФП, гимнастические упражнения	Наблюдение, выполнение практических заданий
48.	Февраль 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБДОУ "Д/с комбинированного вида №12", ул. 50 лет Октября, д. 14	1	ОРУ, строевые упражнения	Наблюдение, выполнение практических заданий
49.	Февраль 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБДОУ "Д/с комбинированного вида №12", ул. 50 лет Октября, д. 14	1	ОФП, легкоатлетические упражнения	Наблюдение, выполнение практических заданий
50.	Февраль 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБДОУ "Д/с комбинированного вида №12", ул. 50 лет Октября, д. 14	1	ОФП, спортивные игры	Наблюдение, выполнение практических заданий
51.	Февраль 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБДОУ "Д/с комбинированного вида №12", ул. 50 лет Октября, д. 14	1	Соревнования ко Дню Защитника Отечества	Выполнение практических заданий, тестирование
52.	Февраль 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБДОУ "Д/с комбинированного вида №12", ул. 50 лет Октября, д. 14	1	ОРУ, подвижные игры	Наблюдение, выполнение практических заданий

53.	Март 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБДОУ "Д/с комбинированного вида №12", ул. 50 лет Октября, д. 14	1	ОФП, гимнастические упражнения	Наблюдение, выполнение практических заданий
54.	Март 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБДОУ "Д/с комбинированного вида №12", ул. 50 лет Октября, д. 14	1	ОФП, легкоатлетические упражнения	Наблюдение, выполнение практических заданий
55.	Март 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБДОУ "Д/с комбинированного вида №12", ул. 50 лет Октября, д. 14	1	ОФП, спортивные игры	Наблюдение, выполнение практических заданий
56.	Март 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБДОУ "Д/с комбинированного вида №12", ул. 50 лет Октября, д. 14	1	Специальная физическая подготовка	Наблюдение, выполнение практических заданий
57.	Март 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБДОУ "Д/с комбинированного вида №12", ул. 50 лет Октября, д. 14	1	ОФП, строевые упражнения	Наблюдение, выполнение практических заданий
58.	Март 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБДОУ "Д/с комбинированного вида №12", ул. 50 лет Октября, д. 14	1	ОФП, гимнастические упражнения	Наблюдение, выполнение практических заданий
59.	Март 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБДОУ "Д/с комбинированного вида №12", ул. 50 лет Октября, д. 14	1	ОФП, легкоатлетические упражнения	Наблюдение, выполнение практических заданий
60.	Март 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБДОУ "Д/с комбинированного вида №12", ул. 50 лет Октября, д. 14	1	Подвижные игры и эстафеты	Наблюдение, выполнение практических заданий

61.	Апрель 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБДОУ "Д/с комбинированного вида №12", ул. 50 лет Октября, д. 14	1	ОРУ, строевые упражнения	Наблюдение, выполнение практических заданий
62.	Апрель 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБДОУ "Д/с комбинированного вида №12", ул. 50 лет Октября, д. 14	1	Специальная физическая подготовка	Наблюдение, выполнение практических заданий
63.	Апрель 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБДОУ "Д/с комбинированного вида №12", ул. 50 лет Октября, д. 14	1	ОФП, гимнастические упражнения	Наблюдение, выполнение практических заданий
64.	Апрель 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБДОУ "Д/с комбинированного вида №12", ул. 50 лет Октября, д. 14	1	ОФП, легкоатлетические упражнения	Наблюдение, выполнение практических заданий
65.	Апрель 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБДОУ "Д/с комбинированного вида №12", ул. 50 лет Октября, д. 14	1	ОФП, спортивные игры	Наблюдение, выполнение практических заданий
66.	Апрель 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБДОУ "Д/с комбинированного вида №12", ул. 50 лет Октября, д. 14	1	ОФП, подвижные игры	Наблюдение, выполнение практических заданий
67.	Апрель 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБДОУ "Д/с комбинированного вида №12", ул. 50 лет Октября, д. 14	1	ОФП, легкоатлетические упражнения	Наблюдение, выполнение практических заданий
68.	Апрель 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБДОУ "Д/с комбинированного вида №12", ул. 50 лет Октября, д. 14	1	Соревнования	Тестирование, выполнение практических заданий

69.	Апрель 5 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБДОУ "Д/с комбинированного вида №12", ул. 50 лет Октября, д. 14	1	Подвижные игры	Наблюдение, выполнение практических заданий
70.	Апрель 5 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБДОУ "Д/с комбинированного вида №12", ул. 50 лет Октября, д. 14	1	Специальная физическая подготовка	Наблюдение, выполнение практических заданий
71.	Май 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБДОУ "Д/с комбинированного вида №12", ул. 50 лет Октября, д. 14	1	ОРУ, гимнастические упражнения	Наблюдение, выполнение практических заданий
72.	Май 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБДОУ "Д/с комбинированного вида №12", ул. 50 лет Октября, д. 14	1	ОФП, легкоатлетические упражнения	Наблюдение, выполнение практических заданий
73.	Май 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБДОУ "Д/с комбинированного вида №12", ул. 50 лет Октября, д. 14	1	Специальная физическая подготовка	Наблюдение, выполнение практических заданий
74.	Май 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБДОУ "Д/с комбинированного вида №12", ул. 50 лет Октября, д. 14	1	ОФП, легкоатлетические упражнения	Наблюдение, выполнение практических заданий
75.	Май 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБДОУ "Д/с комбинированного вида №12", ул. 50 лет Октября, д. 14	1	ОРУ, подвижные игры	Наблюдение, выполнение практических заданий
76.	Май 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБДОУ "Д/с комбинированного вида №12", ул. 50 лет Октября, д. 14	1	ОФП, гимнастические упражнения	Наблюдение, выполнение практических заданий

77.	Май 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБДОУ "Д/с комбинированного вида №12", ул. 50 лет Октября, д. 14	1	Сдача контрольных нормативов	Тестирование
78.	Май 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБДОУ "Д/с комбинированного вида №12", ул. 50 лет Октября, д. 14	1	Подвижные игры, эстафеты	Наблюдение, выполнение практических заданий
		Итого:	78 часов		

2. Условия реализации программы

Программа реализуется при необходимом кадровом, материально-техническом обеспечении оборудовании. Занятия проводятся в спортивном зале, соответствующий санитарно-эпидемиологическим нормам и технике безопасности.

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в спортивном зале МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №12» г. Алексина.

Материально-техническое оборудование и инвентарь
из расчёта на 1 учебную группу.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Мат гимнастический	штук	8
2	Мяч баскетбольный	штук	3
3	Рулетка	штук	2
4	Мяч набивной 1 кг	штук	5
5	Мяч теннисный	штук	15
5	Свисток	штук	1
6	Секундомер	штук	1
7	Кубики	штук	20
8	Фишки (конусы)	штук	30
9	Скамейка гимнастическая	штук	4
10	Мешочек для метания весом 200 г.	штук	20
11	Скакалка	штук	20
12	Ленточки малые	штук	20

Кадровое обеспечение.

К реализации программы допускаются тренера-преподаватели, имеющие средне-специальное или высшее образование в области ФКиС и/или прошедшие курсы переподготовки или повышения квалификации по направлению физической культуры и спорта.

3. Формы аттестации

Аттестация – это оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной образовательной общеразвивающей программы по лёгкой атлетике. Основной целью аттестации является выявление исходного и итогового уровня развития практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам данной образовательной

программы. Данной программой предусмотрено проведение входного контроля, текущего контроля успеваемости, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Входной контроль. Проводится в начале обучения, чтобы определить исходный уровень знаний и умений учащихся. Формы контроля: педагогическое наблюдение, анализ выполнения практических заданий тренера-преподавателя.

Текущий контроль. Осуществляется на занятиях в течение всего учебного года, чтобы отслеживать уровень освоения учебного материала и развитие личностных качеств обучающихся. Формы контроля: педагогическое наблюдение, выполнение контрольных тестовых заданий, анализ достигнутых результатов.

Промежуточная аттестация. Проводится по итогам полугодия, чтобы определить уровень знаний и умений обучающихся за полугодие и скорректировать учебную деятельность. Формы аттестации: устный опрос, наблюдение, проверка выполнения заданий, практическое выполнение приёмов, сдача контрольных нормативов.

Итоговая аттестация. Проводится в конце учебного года. Формы аттестации: сдача контрольных нормативов ОФП и норм ВФСК ГТО, участие в соревнованиях.

4. Оценочные материалы

Критерии оценивания	Показатели	Методика диагностики показателя
Теоретическая подготовка	Уровень знаний по ТБ. Основы знаний ЗОЖ	Устный опрос. Викторина "ЗОЖ. Влияние вредных привычек на организм человека".
Физическая подготовка	Уровень физической подготовленности	Тестирование

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для обучающихся 6-7 лет

№ п/п	Наименование теста	Нормативы					
		мальчики			девочки		
	Уровень	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Бег 30 м (с)	9,6	8,6	8,3	10,1	9,1	8,8
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	95	115	77	87	107
3.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
5.	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	210	220	305	145	155	250

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для обучающихся 5 лет

№ п/п	Наименование теста	Нормативы					
		мальчики			девочки		
	Уровень	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Бег 30 м (с)	10,2	9,6	9,0	11,3	10,5	9,8

2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	75	80	95	72	75	80
3.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+1	+3	+4	+2	+5	+7
4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)	1	2	3	1	2	3
5.	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	180	190	200	120	140	160

5. Методическое обеспечение программы

Методы обучения, используемые при реализации данной программы.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (осуществляется через беседы об основах техники ведения игры инструктажи о правилах поведения на занятиях);
- наглядный (показ обучающимся образцов, приемов, техники выполнения основных приемов ведения игры);
- практический (последовательное освоение этапов ведения игры, выполнение практических
- заданий, самостоятельных работ, домашних заданий);
- объяснительно – иллюстративный (демонстрация учебных наглядных пособий, плакатов).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно – иллюстративный – обучающиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- частично – поисковый – участие в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
- исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности обучающихся на занятиях:

- фронтальный – одновременная работа со всеми обучающимися;
- индивидуально – фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы в группах;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем и другие.

Педагогические технологии, используемые в тренировочном процессе:

1. Здоровьесберегающие технологии – формирование знаний, навыков, умений, вязанных с сохранением собственного здоровья, в том числе навыков предохранения от перегрузок, профилактики травматизма, соблюдение гигиенических норм обучающихся.
2. Личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - целенаправленное формирование личности воспитанника посредством его физического развития с учетом его способностей, применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности обучающихся.

3. Информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций, видеозаписей соревнований по легкой атлетике для улучшения мотивации к занятиям легкой атлетикой и в приобретении знаний основ данного вида спорта.
4. Игровые технологии - включение в тренировочные занятия подвижных и спортивных игр, проведение соревнований внутри тренировочных групп и между группами.

Практические занятия проводятся в форме тренировочных занятий и делятся на три части.

Подготовительная часть – сообщение задач тренировочного занятия, организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В ней применяются общеразвивающие, специально – подготовительные и имитационные упражнения.

Главная задача основной части – обучение и совершенствование техники двигательных навыков, обеспечение общей и специальной подготовки, освоению техники легкоатлетических упражнений.

В заключительную часть тренировки включают упражнения, направленные на восстановление организма в первоначальное состояние.

III. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагогов

1. Ашмарин Б. А и др. Теория и методика физического воспитания. - М.: Просвещение, 1990.
2. Бекетов В. А. Методика подготовки юных спортсменов. - К.: Уч.-метод. кабинет по высшему образованию, 1988.- 52 с.
3. Булкин В. А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПБГАФК, 1996. - 47 с.
4. Былеева Л. В., Короткое И. М., Яковлев В. Г. Подвижные игры. Учебное пособие для институтов физкультуры. М., 1990.
5. Всегда всем весело. Сборник игр. Составитель Е. М. Минский, М., 1969.
6. Выставкин Н. И. Специальные упражнения для развития физических качеств. - М.: ФиС, 1992.
7. Глобенко Т. К. Подвижные игры на уроках физкультуры. Нальчик, 1971.
8. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 135 с.
9. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств Юод общей ред. АВ. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с .
10. Иванов В. А. Методика комплексного развития основных двигательных качеств детей 3-7 лет в режиме дошкольных учреждений – Красноярск, 2007.
11. Ионина А. В. Функциональные возможности детского организма к физическим напряжениям. «Теор. и практ. физич. культуры», 1975.
12. Литвинова М.Ф.. Русские народные подвижные игры для детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2003.
13. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. - М: ФиС, 1989. – 280с.
14. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.
15. Полтавцева Н.В.. Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми седьмого года жизни. – М.: Просвещение, 2005.
16. Попова Е.Г. - Общеразвивающие упражнения в гимнастике - М.: Тера спорт, 2000.
17. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта - М.: ФиС, 1987

Список литературы для родителей и обучающихся

1. Курочкина Н.А. Бегаем, прыгаем, метаем: наглядно-дидактическое пособие. – СПБ.: Детство-пресс. 2010
2. Нищева Н.В. Серии картинок для обучения старших дошкольников ОРУ. Выпуск 2: альбом. – СПБ.: Детство-пресс. 2010

3. Нищева Н.В. Учимся быть здоровыми: наглядно-дидактическое пособие. – СПБ.: Детство-пресс. 2010
4. Солнцева О.В. Дошкольник в мире игры. Сопровождение сюжетных игр детей. – СПБ.: Русь. 2010
5. Финкельштейн Б.Б. Давайте вместе поиграем: комплект игр. – СПБ.: Корвет. 2011

Интернет-ресурсы:

1. Российская федерация легкой атлетики [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.rusathletics.com/
2. Новости легкоатлетического спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.rusathletics.com/
3. Портал лёгкой атлетики Тулы и Тульской области [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.tula-tf.ru/
4. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. - Режим доступа: - http://www.minsport.gov.ru