



Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного  
образования Муниципального образования город Ирбит  
«Детско-юношеская спортивная школа»  
(МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ»)

Принято на заседании  
Педагогического совета  
МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ»  
Протокол № 3  
от «03» марта 2020г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ ДО  
«Ирбитская ДЮСШ»

*П. Н. Шевчук*  
П. Н. Шевчук

Приказ № 56/1-Д от «03» марта 2020г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВИДУ СПОРТА: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА  
ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП  
(группа С0)**

Возраст учащихся: 6-8 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:

Вохмянин Александр Петрович,  
тренер-преподаватель по легкой атлетике

Ирбит  
2020 год

## Содержание

1. Пояснительная записка .....	3
2. Содержание программы.....	7
2.1 Учебный план .....	7
2.2 Содержание учебного плана .....	9
3. Планируемые результаты .....	13
4. Методическое обеспечение программы.....	14
5. Материально-техническое обеспечение .....	16
6. Список литературы и информационного обеспечения .....	18
Приложения.....	22

## 1. Пояснительная записка

Легкая атлетика это совокупность видов разных дисциплин, включающая бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробег (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности). Легкая атлетика один из основных, и наиболее массовых видов спорта, как в России, так и в Море.

Популярность данного вида спорта объясняется тем, что он является общедоступным для всего населения, независимости от возраста и пола. Легкой атлетикой можно заниматься где угодно. Любому человеку, а тем более ребенку, с большой охотой любит ходить, бегать, прыгать и метать.

Своей организации легкая атлетика формирует здоровый образ жизни, способствует активному досугу, развитию общей культуры человека, приобщает различные возрастные группы населения к занятиям физкультурой и спортом.

Педагогической целесообразностью создания программы можно считать, что программа по легкой атлетике является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности школьника при занятиях легкой атлетикой.

Направление рабочей программы: физкультурно-спортивная.

В основу программы заложены нормативно-правовые акты, методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273;
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;

3. Приказ Минобрнауки России от 29 августа 2013 года N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

5. Письмо от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «О направлении информации «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

Главной особенностью данной Программы является привитие детям понятия о культуре здорового образа жизни. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребенка.

Цель рабочей программы: развитие физических способностей ребенка посредством систематических занятий легкой атлетикой.

Обучение учащихся предполагает решение следующих задач:

Образовательные задачи:

1. Сформировать интерес к занятиям легкой атлетикой;
2. Обучить основам техники двигательных действий;
3. Научить организации здорового образа жизни;
4. Обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой и показателями физической подготовленности.

Воспитательные задачи:

1. Воспитывать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности;
2. Учить вежливому общению с тренером-преподавателем и сверстниками;

3. Воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся;
4. Воспитывать потребность в формировании культуры здоровья.

Развивающие задачи:

1. Развивать основные физические качества: быстроту, силу, выносливость, гибкость и ловкость;
2. Расширять функциональные возможности организма;
3. Сохранить и укрепить здоровье ребенка;
4. Побуждать к творческой активности, учить образно мыслить;
5. Посредством игровой деятельности, дать возможность оценить физические способности.

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально-волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации в среднем и старшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребенка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

Данная программа направлена на укрепление и сохранения здоровья, организацию здорового образа жизни, досуговой деятельности учащихся с учетом индивидуально-личностного развития ребенка.

Новизна данной программы определяется учётом особенностей контингента детей: доступность теоретического и практического материала, небольшие материальные затраты.

Отличительные особенности данной программы:

— программа позволяет развивать индивидуальность ребёнка в спортивной деятельности, поддерживать здоровый образ жизни, стимулировать познавательную активность учащихся;

— общение в спортивно-оздоровительной группе позволяет развивать коммуникативные навыки;

— структура программы обучения учитывает потребности обучающихся в двигательной активности детей, организации досуговой деятельности.

Содержание и условия реализации программы соответствует возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся.

Программа рассчитана на детей от 5 до 8 лет.

Наполняемость группы от 15 до 30 человек.

Данная программа адресуется учащимся спортивно-оздоровительных групп, осваивающих дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта.

Форма обучения - очная.

Объем программы – 216 часа.

Продолжительность программы – 36 недель.

Срок реализации программы – 1 год.

Режим занятий составлен с учетом учебного плана образовательного учреждения, индивидуальной тарификационной нагрузки тренера-преподавателя, требований санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации, режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Продолжительность обучения составляет 216 часа в год, по 1 часу, 6 раз в неделю. Одно занятие имеет продолжительность 45 минут, с перерывом между занятиями 10 минут.

## 2. Содержание программы

### 2.1 Учебный план

Учебный план обеспечивает:

- непрерывность обучения;
- оптимальную нагрузку для учащихся.

Таблица №1

#### Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Теоретические основы общей физической подготовки (ОФП)					
1.1	Вводное занятие	1	1		Фронтальный опрос
1.2	Физическая культура и спорт в России	1	1		Фронтальный опрос
1.3	Современное олимпийское движение	1	1		Фронтальный опрос
1.4	История развития легкой атлетики	1	1		Фронтальный опрос
1.5	Основы правил соревнований по легкой атлетике	2	2		Фронтальный опрос
1.6	Виды двигательной активности человека	1	1		Фронтальный опрос
1.7	Личная гигиена	1	1		Фронтальный опрос
1.8	Рациональная организация двигательной активности, здоровый образ жизни	1	1		Фронтальный опрос
1.9	Строение человеческого организма	1	1		Фронтальный опрос
1.10	Влияние физических упражнений на развитие организма детей	1	1		Фронтальный опрос
1.11	Закаливание организма	1	1		Фронтальный опрос

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Теоретические основы общей физической подготовки (ОФП)					
1.12	Итоговое занятие	1	1		Теоретический тест по основам общей физической подготовки (ОФП)
2. Практические основы общей физической подготовки (ОФП)					
2.1	Общеразвивающие упражнения	24	4	20	Выполнение комплекса упражнений (Приложение №2), Фронтальный опрос
2.2	Спортивный инвентарь и оборудование	4	2	2	Фронтальный опрос
2.3	Упражнения на профилактику и исправление дефектов телосложения и осанки	14	4	10	Фронтальный опрос
2.4	Упражнения на развитие физических качеств	36	6	30	Фронтальный опрос
2.5	Разновидности ходьбы, бега	7	2	5	Фронтальный опрос
2.6	Знакомство с видами легкой атлетики	27	8	19	Фронтальный опрос
2.7	Знакомство с подвижными играми	26	6	20	Анализ игровой деятельности
2.8	Знакомство со спортивными играми	21	6	15	Фронтальный опрос
2.9	Знакомство с другими видами спорта	16	6	10	Фронтальный опрос
2.10	Разновидности акробатических упражнений	14	4	10	Выполнение комплекса упражнений
2.11	Эстафеты	14	4	10	Фронтальный опрос
Итого:		216	65	151	

## 2.2 Содержание учебного плана

### Раздел 1. Теоретические основы общей физической подготовки

#### 1.1 Вводное занятие

Теория: Рассказ о безопасных условиях учебно-тренировочных занятий.

#### 1.2 Физическая культура и спорт в России

Теория: Рассказ об истории физической культуры и спорта в России. Комплекс ГТО в России.

#### 1.3 Современное олимпийское движение

Теория: История возникновения и развития олимпийских игр.

#### 1.4 История развития легкой атлетики

Теория: Рассказ об истории развитии легкой атлетики в Море и России. Легкая атлетика на Олимпийских играх.

#### 1.5 Основы правил соревнований по легкой атлетике

Теория: Основные сведения о правилах по легкой атлетике в беге, прыжках, метаниях.

#### 1.6 Виды двигательной активности человека

Теория: Рассказ о классификации видов двигательной активности.

#### 1.7 Личная гигиена

Теория: Рассказ о гигиенических требованиях к местам занятий лёгкой атлетикой, инвентарю и спортивной одежде. Гигиена сна, гигиена питания, питьевой режим.

1.8 Рациональная организация двигательной активности, здоровый образ жизни

Теория: Рациональная организация двигательной активности, здоровый образ жизни

#### 1.9 Строение человеческого организма

Теория: Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и её развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение и функции.

### 1.10 Влияние физических упражнений на развитие организма детей

Теория: Рассказ о влиянии упражнений на рост и развитие организма детей.

### 1.11 Закаливание организма

Теория: Рассказ об основных принципах и пользе закаливания.

### 1.12 Итоговое занятие

Теория: Теоретический тест по основным знаниям легкой атлетики.

## Раздел 2. Практические основы общей физической подготовки

### 2.1 Общеразвивающие упражнения

Теория: Правила выполнения и последовательность выполнения общеразвивающих упражнений.

Практика: Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений индивидуально, с предметами, в парах.

### 2.2 Спортивный инвентарь и оборудование

Теория: Требования к эксплуатации и уходу: стандартное и нестандартное оборудование в зале, маты, перекладина, тренажёры.

Практика: Развитие навыков правильного пользования вышеперечисленного инвентаря и оборудования.

### 2.3 Упражнения на профилактику и исправление дефектов телосложения и осанки

Теория: Понятие и причины возникновения плоскостопия и сколиоза.

Практика: Упражнения на профилактику и исправления осанки, плоскостопия.

### 2.4 Упражнения на развития физических качеств

Теория: Понятия и виды физических качеств. Последовательность упражнений на развитие физических качеств в учебно-тренировочном процессе.

Практика: Обучение и совершенствование упражнений на развитие ловкости, гибкости, быстроты, силы и ловкости.

### 2.5 Разновидности ходьбы, бега

Теория: Техника выполнения ходьбы, бега.

Практика: Выполнение разновидностей ходьбы: на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, скрестный шаг.

## 2.6 Знакомство с видами легкой атлетики

Теория: Рассказ о технике бега, прыжков и метаний

Практика: Обучение и совершенствование правильной и рациональной техники бега, прыжков и метаний.

## 2.7 Знакомство с подвижными играми

Теория: Рассказ об истории возникновения и особенностях подвижных игр. Правила подвижных игр.

Практика: Подвижные игры на развитие физических качеств:

быстрота: «салки», «круговая охота», «бегуны», «рывок за мячом», «сбей мяч», «овладей кеглей», «перемена мест», «старты с выбыванием»;

сила: «перетягивание в парах», «подвижный ринг», «борьба всадников», «скачки», «вытолкни из круга», «зайцы и моржи», «соревнование тачек», «кто сильнее»;

выносливость: «поймай лягушку», «убегай – догоняй», «челнок с переноской фишек», «круг за кругом», «сумей догнать», «гонка с выбыванием», «удочка прыжковая»;

ловкость: «ловля парами», «вертуны», «ловкие руки», «передача мяча на ходу», «двумя руками», «защита укрепления»;

гибкость: «палку за спину», «гонка мячей», «мостик и кошка», «кувырки и перевороты», «шагай через палку».

## 2.8 Знакомство со спортивными играми

Теория: История возникновения спортивных игр. Правила игр.

Практика: Спортивные игры: футбол, мини-футбол, баскетбол.

## 2.9 Знакомство с другими видами спорта

Теория: История возникновения лыжного, конькобежного и велосипедного спорта. Рассказ о рациональной технике данных видов спорта.

Практика: Езда на лыжах, коньках и велосипеде с применением рациональной техники.

#### 2.10 Разновидности акробатических упражнений

Теория: Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений.

Практика: Выполнение кувырка вперед, назад, соединение кувырков, группировка, стойка на лопатках, перевороты.

#### 2.11 Эстафеты

Теория: Разновидности эстафет. Техника безопасности при выполнении эстафет.

Практика: Командные эстафеты с предметами: мячи, обручи, кубики, теннисные ракетки, кегли. «Веселые старты».

### **3. Планируемые результаты**

#### **3.1 Планируемые результаты в предметных областях**

Результатом освоения Рабочей программы по виду: легкая атлетика для общеобразовательных групп обучающихся

должны знать:

- теоретические основы общей физической подготовки;
- основы правильной техники бега прыжков и метаний;
- правила поведения подвижных и спортивных игр;
- спортивное и специальное оборудование для легкой атлетики и оборудование для спортивных и подвижных игр;
- рациональную технику передвижения на лыжах, коньках и велосипеде;
- правила техники безопасности при занятиях физической культурой.

должны уметь:

- выполнять комплексы общеразвивающих, и акробатических упражнений;
- владеть основами техники бега, прыжков и метаний;
- организовать и играть в подвижные и спортивные игры;
- кататься на лыжах, коньках и велосипеде.

#### **3.2 Подведение итогов реализации рабочей программы**

По итогам работы тренером-преподавателем ведется мониторинг физического развития учащихся (приложение №1), динамика личностного развития учащихся (приложение №2), социально-психологическая адаптация (приложение №3), анализ игровой деятельности (приложение №6).

Учащиеся выполняют теоретический тест по основам общей физической подготовки (приложение №4) и комплекс упражнений (приложение №5).

#### 4. Методическое обеспечение программы

Для проведения занятий используются различные формы работы:

- беседы;
- практические занятия;
- тестирование;
- индивидуальные и групповые занятия.

Образовательный процесс в МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ» на отделении легкой атлетики в общеразвивающих группах строится на основе теоретических и практических занятий.

На практических занятиях дети выполняют физические упражнения на развитие физических качеств, общеразвивающие упражнения, упражнения на обучении и совершенствование техники видов легкой атлетики.

Для восприятия и развития навыков в спортивной деятельности учащихся программой предусмотрены основные методы:

- игровой (проведение подвижных игр и игровых упражнений);
- повторный (развитие координационных, скоростных, силовых способностей и гибкости);
- равномерный (развитие общей и специальной выносливости);
- круговой (комплексное развитие физических качеств учащихся, выполняя упражнения «по кругу»);
- соревновательный.

Применяемые принципы в обучении:

-гармоническое развитие личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической подготовкой;

-оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность учащихся;

-воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Обстановка, в которой проводятся спортивно-оздоровительные мероприятия, должна вызывать положительные эмоции у детей;

-сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу;

-доступности. При подборе упражнений их необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья;

-систематичности и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки;

-прочности. На занятиях учащиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности;

-наглядности заключается в показе изучаемого упражнения. Для реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения;

-постепенного повышения требований. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

Тренер-преподаватель, осуществляя работу, руководствуется основными методами и принципами обучения и воспитания. В зависимости от задач предпочтение может быть отдано реализации того или иного принципа с учетом их органической взаимосвязи.

## **5. Материально-техническое обеспечение**

### **5.1 Сведения о помещении, в котором проводятся учебно-тренировочные занятия**

В течение учебного года, учебно-тренировочные занятия проводятся:

- спорткомплекс «Олимп»;
- спорткомплекс «Победа»;
- стадион «Юность»;
- «Универсальная спортивная площадка»;
- лыжная база «Снежинка».

### **5.2 Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения рабочей программы**

Минимальные требования к экипировке для реализации программного материала: костюм спортивный (ветрозащитный) для занятий на открытом воздухе, костюм спортивный для занятий в помещении; майка и трусы легкоатлетические, кроссовки легкоатлетические бега, для прыжков, для метания.

Минимальные требования к оборудованию и спортивному инвентарю:

- палочка эстафетная;
- барьер легкоатлетический универсальный;
- секундомер;
- конус (высота 30 см.);
- рулетки (2-30 метров);
- малые мячи для метания;
- мешочки для метаний;
- мяч набивной (медицинбол);
- «ракета» для метания;
- кубики пластмассовые;
- мяч резиновый;
- кегли;
- «прыгунки»;

- мягкие поролоновые модули;
- мат гимнастический;
- скамейка гимнастическая;
- стенка гимнастическая;
- конь гимнастический;
- канат;
- обручи;
- гимнастические палки;
- кольца гимнастические;
- скакалка;
- баскетбольное поле;
- мяч баскетбольный;
- футбольное поле;
- мяч футбольный;
- волейбольная площадка;
- мяч волейбольный;
- аптечка.

## **6. Список литературы и информационного обеспечения**

*Список литературы, используемый тренером-преподавателем при написании работы:*

1. Бегай! Прыгай! Метай!: Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике. – Международная Ассоциация легкоатлетических федераций, 2009г.

2. Зеличенко В.Б., Спичков В.Н., Штейнбах В.Л. - Легкая атлетика. Энциклопедия. Том 2, 2013г.

3. Зеличенко В.Б., Никитушкина В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. – М.: Терра-Спорт, 2000г.

4. Легкая атлетика. Учебник.– Москва: Физическая культура, 2014 г.

5. Легкая атлетика. Барьерный бег: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР. – М.: Советский спорт, 2004г.

6. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР. – М.: Советский спорт, 2003г.

7. Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР. – М.: Советский спорт, 2004г.

8. Легкая атлетика. Метания: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ. – М.: Советский спорт, 2005г.

9. Легкая атлетика. Многоборье: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР. – М.: Советский спорт, 2005г.

10. Легкая атлетика. Прыжки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ – М.: Советский спорт, 2005г.

11. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. –

М.:Советский спорт, 2007г.

12. Мальцев А. И. Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников; - М.:Феникс,2014 г.

13. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография / В.Г. Никитушкин. - М.: Физкультура культура, 2010 г.

14. Питер Дж. Томпсон Л. Введению в теории тренировки: Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике. – Международная Ассоциация легкоатлетических федераций, 2009г.

15. Под ред. Зеличенко В.Б. Подготовка юных легкоатлетов. – М.: Терра-Спорт, 2000г.

16. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. – М.: Терра-Спорт, 2002г.

17. Холодов Ж.К., Кузнецов В. С.Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высших учебных заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000 г.

18. Шур М. Прыжок в высоту. -М.: Терра-Спорт, 2003г.

*Перечень нормативных документов, регламентирующих деятельность тренера-преподавателя:*

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорта в Российской Федерации».

3. Приказ Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.18г «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018г. N 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, к срокам обучения по этим программам".

5. Приказ Министерства спорта РФ № 187 от 07.03.19г «О внесении изменений в Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденный приказом Минспорта России от 12.09.2013№731».

6. СанПин 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N41 (зарегистрирован Минюстом России 20.08.2014, регистрационный N33660).

7. Рекомендации приказа Минспорта РФ №1125 от 27.12.2003г «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

8. Методические рекомендации, Москва 2007г «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в РФ».

9. СанПиН 2.4.4.1251-03, утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 03.04.2003г № 27.

10. Приказ Министерства спорта РФ от 28.02.2017г №134 «Об утверждении положения о спортивных судьях».

11. Принципы и методы выявления одаренных детей (спортивная одаренность).

12. Приказ Министерства спорта РФ от 24 апреля 2013г. N220 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика".

*Список литературы, рекомендованный учащимся для успешного освоения программы:*

1. Врублевский Е.П. Легкая атлетика: основы знаний в вопросах и ответах.- М.:Спорт, 2008г.

2. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник.- М., 2000г.

3. Зеличенко В.Б. Детская легкая атлетика ИААФ. – М.:Терра-Спорт, 2003 г.

*Список литературы, рекомендованный родителям в целях расширения диапазона образовательного воздействия и помощи родителям в воспитании ребенка:*

1. Зеличенко В.Б. Будущее молодежной легкой атлетики. –М.:Терра-Спорт, 2004 г.

2. Селиванова С.В. Бег для здоровья. – М.:Диля, 2008 г.

*Перечень интернет-ресурсов:*

1. Министерство просвещения России - <https://edu.gov.ru/>(дата обращения: 15.12.2019).

2. Портал центра образовательных ресурсов - <http://fcior.edu.ru/>(дата обращения: 27.04.2020).

3. Министерство спорта РФ - <https://www.minsport.gov.ru/>(дата обращения:25.04.2020).

4. Олимпийский Комитет России - [olympic.ru](http://olympic.ru/); (дата обращения: 10.09.2020).

5. Международная федерация легкой атлетики - [ihf.info](http://ihf.info/);(дата обращения: 29.04.2020).

6. Все про спринт и прыжки в длину - <http://www.myathletics.narod.ru/>(дата обращения:25.03.2020).

7. Сайт по легкой атлетике - <http://www.fieldathletics.ru/map.html>(дата обращения: 25.04.2020).

8. Сайт МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ» - <http://дюсш-ирбит.рф> (дата обращения: 28.04.2020).

10. Официальный сайт ИААФ - <http://www.iaaf.org/>(дата обращения: 15.04.2020).

Мониторинг физического развития учащихся

№ п/п	Ф.И. учащегося	Дата рождения	Рост	Вес	ЖЕЛ	Сила кисти рук	
						Л	П
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							





<p>II. Ориентационные качества:</p> <p>1. Самооценка</p> <p>2. Интерес к занятиям в детском объединении</p>	<p>Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям</p> <p>Осознанное участие ребёнка в освоении образовательной программы</p>	<p>- завышенная; - заниженная; - нормальная</p> <p>- интерес к занятиям продиктован ребёнку извне; - интерес периодически поддерживается самим ребёнком; - интерес постоянно поддерживается ребёнком самостоятельно</p>	<p>1 5 10</p> <p>1 5 10</p>
<p>III. Поведенческие качества:</p> <p>1. Конфликтность</p> <p>2. Тип сотрудничества.</p>	<p>Общение со сверстниками, с педагогом. (дисциплина, коммуникативность, авторитетность среди сверстников)</p> <p>Способность принимать участие в общем деле.</p>	<p>- отсутствие дисциплины, неуважение по отношению к другим, не управляемость; - реагирует на замечания, слушается, но ссорится часто; - пользуется авторитетом, управляет, дисциплинирован.</p> <p>- избегает принимать участие; - подчиняется обстоятельствам; - проявляет инициативу, творчество</p>	<p>1 5 10</p> <p>1 5 10</p>
<p>IV. Личностные достижения</p>	<p>Участие в мероприятиях, соревнованиях, выставки, конкурсы,</p>	<p>- учебные группы; - школа;</p>	<p>1 3</p>

	спектакли, концерты и т.д.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- город;</li> <li>- округ;</li> <li>- область;</li> <li>- регион и т.д.</li> <li>- Россия и выше</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>5</li> <li>6</li> <li>8</li> <li>9</li> <li>10</li> </ul>
--	----------------------------	--	--

Социально-психологическая адаптация

Группа \_\_\_\_\_

Тренер-преподаватель: Вохмянин А.П.

Ф.И. учащегося															
Показатели															
1. Постоянно хорошее настроение															
2. Самостоятельность в выполнении заданий															
3. Развит познавательный интерес															
4. Имеет друзей в группе															
5. Учебный материал усваивает полностью															
6. Устойчивое внимание															
7. Высокая трудоспособность на занятиях															
8. Не нарушает дисциплину															
9. Готовность к спортивным мероприятиям															
Итого															

« да» - высокий уровень (В);

не совсем – средний (С);

нет – низкий (Н).

**Теоретический тест по основам общей физической подготовки**

В тесте представлены вопросы на которые может быть лишь один вариант ответа. Правильный вариант ответа необходимо отметить знаком «+».

1. Что такое физическая культура?

- А. Прогулка на свежем воздухе
- Б. Занятия физическими упражнениями, играми, спортом
- В. Выполнение упражнений

2. Что помогает проснуться нашему организму утром:

- А. Будильник
- Б. Утренняя зарядка
- В. Завтрак

3. Заниматься физкультурой нужно?

- А. Чтобы не болеть
- Б. Чтобы стать сильным и здоровым
- В. Чтобы быстро бегать

4. Физические качества человека - это:

- А. Вежливость, терпение, жадность
- Б. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость
- В. Грамотность, лень, мудрость

5. Соедини линиями физическое качество с соответствующей профессией

Ловкость   Быстрота   Сила   Гибкость   Выносливость   Равновесие  
Кузнец   Гимнастка   Турист   Пловец   Жонглёр   Велосипедист

6. Для чего нужны физкультминутки?

- А. Снять утомление
- Б. Чтобы проснуться
- В. Чтобы быть здоровым

7. Обруч, мяч, гантели, скакалка-это:

- А. Предметы для игры
- Б. Школьные принадлежности

- В. Спортивный инвентарь
8. Правильное распределение времени на занятия и отдых – это ...
- А. Режим питания
- Б. Режим дня
- В. Двигательная активность
9. Выбери лишний предмет
- А. Обруч
- Б. Мяч
- В. Телефон
10. Для чего нужна разминка на уроке физической культуры?
- А. Для удовольствия
- Б. Для разогрева мышц к основной нагрузке
- В. Для красоты тела
11. Виды построений на уроке физической культуры?
- А. Линейка
- Б. Квадрат
- В. Шеренга, круг, колонна
12. Какие бывают Олимпийские игры?
- А. Зимние и летние
- Б. Весенние и осенние
- В. Осенние и зимние

## Комплекс упражнений

### Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах

Обучение шпагата рекомендуется начинать с выполнения упражнений, описанных в комплексе №1: поднимание ног в сторону на 90 градусов, содействует хорошему выполнению прямого шпагата и исключает травматические повреждения.

Для нижних конечностей: из упора лежа ноги врозь (шире), носки повернуты наружу, поворот туловища направо и налево, выставляя руки то в одну, то в другую сторону. Поворачиваясь налево, стремиться коснуться пола правым бедром, поворачиваясь направо, - левым бедром; стоя лицом к гимнастической стенке, развести ноги врозь (шире). Держась руками за стенку, стремиться опуститься как можно ниже; тоже, но встать на 2 – 3 рейку.

Выпады, шпагаты.

Для туловища: Разные виды «складочек» в положении сидя.

При выполнении разного вида «складочек» необходимо тянуться максимально вперед.

Вариант 1: вторая нога согнута в колене, пятка внутрь в области паха. Выполнить медленно наклон вперед, до полного касания корпусом передней поверхности вытянутой ноги. Зафиксировать это положение в течение 5 сек. Затем сменить положение ног и повторить упражнение.

Вариант 2: вторая нога согнута в колене, голень параллельна вытянутой ноге, подошва стопы направлена вверх. Методика выполнения та же, что и в варианте 1. Данное упражнение предполагает наличие хорошей подвижности в коленном суставе, потому, если возникают боли, то это сигнал к тому, что упражнение следует выполнять в облегченном варианте.

### Упражнения на развитие силовой выносливости

Для мышц нижних конечностей

### «Приседание»

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный. Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра.

Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями, с бодибаром, с набивным мячом. Движение: И.п.: стойка, ноги врозь (другой вариант – широкая стойка ноги врозь), естественный разворот стоп наружу, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить приседание до угла  $90^\circ$  в коленном суставе, на выдохе – вернуться в И.п. Методические указания: спина выпрямленная (сохранять естественные изгибы позвоночника), не блокировать коленный сустав, колено в проекции на стопу.

### «Выпады».

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный. Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра.

Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями, с бодибаром, с набивным мячом. Движение: И.п.: стойка ноги врозь, стопы параллельны, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить шаг назад на носок и согнуть ноги в коленных суставах до угла  $90^\circ$ , на выдохе – вернуться в И.П.

Вариации: выпады вперед и в стороны в динамике (со сменой ног и в статике, когда ноги не меняются). Методические указания те же: спина выпрямлена, колено не выходит за пределы стопы, угол сгибания в коленных суставах не менее  $90^\circ$ .

### «Наклоны» (становая тяга).

Упражнение: односуставное. Рабочий сустав: тазобедренный. Воздействие на основные мышечные группы: мышцы задней группы бедра, ягодичные мышцы, мышцы разгибатели позвоночника. Оборудование: с

собственным весом, гантели, бодибар, набивной мяч. Движение: И.п.: стойка ноги врозь, хват на ширине плеч (если с бодибаром), взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить сгибание в тазобедренном суставе до угла 90° бедро-корпус, на выдохе – вернуться в И.п. Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), ход рук с отягощением или без вдоль бедра, не блокировать коленные суставы.

### **Упражнения на развитие силовой выносливости**

Для мышц спины:

«Тяга в наклоне».

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

Воздействие на основные мышечные группы: широчайшая мышца спины, мышцы приводящие лопатку, двуглавая мышца плеча. Оборудование: без дополнительного отягощения, гантели, бодибар, набивные мячи.

Движение: И.п.: стоя в наклоне, угол 90° бедро-корпус, хват бодибара на ширине плеч, взгляд направлен вперед. На выдохе выполнить тягу к животу, на вдохе – вернуться в И.п. Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), упражнение начинается с приведения лопаток, локти вдоль корпуса, ход бодибара (гантелей и т.д.) вдоль бедра.

«Разгибание спины, лежа на животе» (гиперэкстензия).

Упражнение: односуставное. Рабочий сустав: тазобедренный. Воздействие на основные мышечные группы: разгибатели позвоночника, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра. Движение: И.п.: лежа на животе. На вдохе выполнить разгибание спины, на выдохе – вернуться в И.п. Методические указания: мышцы живота напряжены, голову не запрокидывать, таз прижат к полу (коврику).

### **Упражнения на развитие силовой выносливости**

Для мышц верхних конечностей и грудных мышц:

«Тяга стоя к груди».

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

Воздействие на основные мышечные группы: дельтовидные мышцы, верхняя часть трапецевидных мышц. Движение: И.п.: стоя, ноги врозь. На выдохе – выполнить тягу бодибара (гантелей) вдоль корпуса до уровня середины груди, на вдохе – вернуться в И.п. Методические указания: корпус зафиксирован, спина выпрямлена (сохранять естественные изгибы позвоночника). Во время движения направлять локти вперед-вверх. Локтевой сустав не выше плечевого.

«Жим лежа».

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

Воздействие на основные мышечные группы: большая грудная, передняя часть дельтовидных мышц, трехглавая мышца плеча. Оборудование: гантели, бодибар. Движение: И.п.: лежа, хват бодибара шире плеч, проекция бодибара на плечевые суставы. На вдохе - опустить бодибар (гантели) к средней части груди, на выдохе - жим в И.п. Методические указания: лопатки сведены, в положении плеч параллельно полу, предплечья перпендикулярны полу и угол в локтевом суставе  $90^\circ$ , угол плечо – корпус  $75-80^\circ$ ; не блокировать локтевые суставы.

«Сгибание и разгибание рук в упоре»

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

Воздействие на основные мышечные группы: большая грудная, передняя часть дельтовидных мышц, трехглавая мышца плеча. Движение: И.п.: упор лежа, широкая постановка рук. Облегченное И.п: упор с колен или руки на скамье. На вдохе – сгибая руки в локтевых суставах, опуститься к полу, на выдохе - вернуться в И.п. Методические указания: лопатки сведены, в положении плеч параллельно полу, предплечья перпендикулярны полу, угол плечо – корпус  $75-80^\circ$ ; не блокировать локтевые суставы.

«Жим стоя».

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

Воздействие на основные мышечные группы: дельтовидные мышцы, трехглавая мышца плеча. Движение: И.п.: стоя, хват по шире, бодибар

(гантели) на верхней части груди, локти направлены в пол. На выдохе – жим бодибара (гантелей, набивного мяча), на вдохе - вернуться в И.п. Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), в верхней точке бодибар (гантели) в проекции на плечевые суставы, не блокировать локтевые суставы.

### **Упражнения на развитие силовой выносливости**

«Диагональное скручивание».

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: межпозвонковые соединения. Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота и косые мышцы живота. Движение: И.п.: лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты, стопы на полу. На выдохе – выполнить сгибание и одновременно поворот туловища, оторвав лопатки от пола, на вдохе вернуться в И.п.

Методические указания: поясница прижата к полу (коврику), таз зафиксирован, исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника.

«Планка».

Выполнение: И.п.: упор лежа на предплечья, удержание И.п. Методические указания: не прогибаться в пояснице, живот подтянут. Облегченный вариант – с колен.

«Полный сед».

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: межпозвонковые соединения, тазобедренный сустав. Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота, мышцы-сгибатели бедра. Движение: И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, на выдохе – выполнить полный сед, на вдохе вернуться в И.п. Методические указания: исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника. Методические рекомендации и дозировка к выполнению упражнений: В зависимости от уровня физической подготовленности и состояния здоровья количество повторений варьируется от 15 до 30 раз в одну серию. При

достижения высокого уровня выполнения упражнений (упражнение выполняется свободно 25-30 раз за одну серию), необходимо менять исходное положение и/или использовать отягощения.

**Диагностический лист по определению уровня развития игры  
учащихся**

Показатели развития	Фамилия, Имя учащегося
<b>I. Содержание игры</b>	
1. Замысел игры появляется: а) с помощью взрослого; б) самостоятельно	
2. Разнообразие замыслов	
3. Количество игровых задач	
4. Разнообразие игровых задач	
5. Самостоятельность при постановке задач: а) вставит взрослый; б) с помощью взрослого; в) самостоятельно	
<b>II. Способы решения игровых задач</b>	
6. Разнообразие игровых действий с игрушками	
7. Степень обобщенности игровых действий с игрушками: а) развернутые; б) обобщенные	
8. Игровые действия с предметами-заместителями: а) с помощью взрослого; б) самостоятельно	
9. Игровые действия с воображаемыми предметами:	

а) с помощью взрослого; б) самостоятельно	
10. Принимает роль	
11. Разнообразие ролевых действий	
12. Выразительность ролевых высказываний	
13. Наличие ролевых высказываний	
14. Ролевые высказывания возникают по инициативе: а) взрослого; б) ребенка	
15. Ролевая беседа возникает: а) со взрослым; б) со сверстником	
16. Ролевая беседа возникает по инициативе: а) взрослого; б) ребенка	
17. Содержательность ролевой беседы	
III. Взаимодействие детей в игре	
18. Вступает во взаимодействие: а) со взрослым; б) со сверстником	
19. Ставит игровые задачи: а) взрослому;	

б) сверстнику	
20. Принимает игровые задачи: а) от взрослого; б) от сверстника; в) отказывается	
21. Длительность взаимодействия: а) кратковременное; б) длительное	

Порядок заполнения таблицы.

Выявленный показатель развития ребенка отражается в диагностическом листе знаком «+»; отсутствие показателя – знаком «-».

Например:

1а - «+» (замысел игры появляется с помощью взрослого);

1а - «-» (в появлении замысла игры взрослый не принимал участия).

1б - «+» (ребенок сам придумал, как будет играть);

1б - «-» (ребенку требуется помощь в появлении замысла игры);

2 - «+» (замыслы игр у ребенка разнообразные);

2 - «-» (замыслы игр у ребенка однообразные, изо дня в день повторяются).