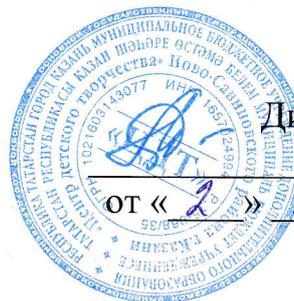


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»  
НОВО-САВИНОВСКОГО РАЙОНА г.КАЗАНИ

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 2  
от « 2 » ноября 20 17 года



«Утверждаю»  
Директор МБУДО ЦДТ  
Медведева М.Н.  
от « 2 » ноября 20 17 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 7-15 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:  
Бирюкова Жанна Рафаэлевна  
педагог дополнительного образования

## Содержание

1.	Пояснительная записка	Стр.3
2.	Учебно-тематический план и содержание программы 1 года обучения	Стр. 7
3.	Учебно-тематический план и содержание программы 2 года обучения	Стр. 9
4.	Учебно-тематический план и содержание программы 3 года обучения	Стр.11
5.	Условия реализации программы	Стр.12
6.	Методическое обеспечение программы	Стр.13
7.	Рекомендуемая литература	Стр. 15
8.	Приложение	Стр. 26

## Пояснительная записка

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для организации тренировочного процесса в группах начальной подготовки по легкой атлетике.

Легкая атлетика – наиболее массовый вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию подрастающего поколения, так как объединяет распространенные и жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки, метание). Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые в повседневной жизни. Различные виды бега, прыжков и метания входят составной частью в тренировочный процесс многих других видов спорта и каждый урок физической культуры образовательных учреждений всех ступеней. Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия в теплое время года проводятся на свежем воздухе, при понижении температуры переносятся в спортивный зал школы. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", Государственной программой Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы, Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.4.3172-14 (Зарегистрировано в Минюсте России 20 августа 2014 г. № 33660), Концепцией развития дополнительного образования детей на 2014-2020 гг. (Утверждена Распоряжением Правительства РФ № 1726-р 4 сентября 2014 г.), Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)», Приложением к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», Уставом ЦДТ.

**Актуальность программы.** Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Программа обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности, на развитие природных качеств личности ребенка, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который

ему доступен. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания.

**Педагогическая целесообразность.** Данная программа помогает ориентироваться в направлении выбора специализации вида спорта и улучшении спортивных результатов.

**Отличительные особенности программы:**

- включение в процесс игровых тренировок с целью развития и совершенствования физических качеств: быстроты и выносливости;
- подробный разбор и изучение правил проведения соревнований и судейства;
- ОФП на основе спортивных игр (баскетбол, пионербол) и лёгкой атлетики.

**Цель программы:** развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

**Развивающие задачи:**

- формирование общественной активности, гражданской позиции;
- культуры общения и поведения в социуме;
- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

**Воспитательные задачи:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;

ходьбы, бега, прыжков, ознакомление с остальными разделами правил соревнований и некоторыми вопросами теории.

**Второй год обучения.** Идет укрепление здоровья и дальнейшее закаливание организма. Продолжается повышение уровня разносторонней физической подготовленности; укрепление сердечно-сосудистой системы; развитие быстроты, силы; дальнейшее укрепление гибкости, подвижности в суставах и эластичности мышц, умение их расслаблять; укрепление опорно-связочного аппарата; воспитание общей выносливости, ловкости, волевых качеств; выявление интереса к занятиям тем или иным видам л/а; обучение основам техники бега, прыжков.

**Третий год обучения.** Продолжается работа укрепления здоровья и закаливания организма занимающихся; повышения уровня разносторонней физической подготовленности; развития силовых, скоростно-силовых и волевых качеств, воспитания общей выносливости; совершенствования быстроты, гибкости, ловкости, умения расслаблять мышцы; изучения элементов техники ходьбы, бега, прыжков. Идет обучение ведению дневника тренировок и умению анализировать свое выступление и выступление товарищей в спортивных соревнованиях и занимающиеся должны определиться видом для специализации в легкой атлетике.

**Режим занятий:** занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа - в год 144 часа с одной группой.

**Форма проведения занятий:** групповая. Занятия проводятся в форме тренировочных занятий, приема контрольных нормативов, участия в соревнованиях.

**Прогнозируемые результаты реализации программы к концу первого года обучения:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- освоение основ техники по виду спорта легкая атлетика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- знать основные инструкции по технике безопасности поведения на тренировках и занятиях;
- знать теоретические знания об истории спорта, правилах соревнований и современных видах спорта;
- стремление овладеть основами техники бега, прыжков;
- интерес родителей к занятиям ребенка в кружке;

**Прогнозируемые результаты реализации программы к концу второго года:**

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоить технику бега на короткие и средние дистанции;
- иметь представление о технике бега на длинные дистанции;
- развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания;
- знать способы организации самостоятельных занятий.

**Прогнозируемые результаты реализации программы к концу третьего года:**

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта легкая атлетика;
- расширение знаний по вопросам правил соревнований;
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности;
- знать правила личной гигиены, профилактики травматизма, оказания доврачебной помощи при занятиях спортом;
- уметь технически грамотно осуществлять действия видов спорта;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности (тренированности);
- уметь пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием, техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий спортом.

**Контрольно-нормативные требования**

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу, метание набивного мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств.

Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель за 1-1,5 недели до соревнований.

**Формы подведения итогов и контроля:**

Промежуточный контроль – выполнение контрольных упражнений (тестов)

Итоговый контроль – выполнение контрольных упражнений (тестов)

**Учебно-тематический план 1-го года обучения**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Практика	Теория	Всего	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	-	2	2	опрос
2.	История развития легкоатлетического спорта.	-	1	1	опрос
3.	Гигиена спортсмена и закали-	-	1	1	опрос

	вание.				
4.	Общая физическая подготовка.	60	-	60	тесты
5.	Специальная подготовка.	40	-	40	тесты
6.	Спортивные и подвижные игры	29	-	29	игры
7.	Восстановительные мероприятия	1	3	4	самоконтроль
8.	Контрольные и переводные испытания	3	4	7	тесты
	ИТОГО		144		

### Содержание программы 1-ого года обучения

1. Вводное занятие. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Знакомство с программой. План работы объединения. Правила поведения на занятии и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

2. История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

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

4. Общая физическая подготовка.

Практические занятия.

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменной скоростью и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения; прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие; силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног; гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза; упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки; подвижные игры и эстафеты.

Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.

1. Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег).

2. Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изу-

чение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).

3. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).

4. Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

5. Специальная физическая подготовка. Комплекс прыжковых упражнений, комплекс упражнений направленных на развитие общей выносливости; метание малого мяча; прыжок в длину с места, тройной прыжок.

6. Спортивные и подвижные игры. Подвижные игры на скорость реакции; подвижные игры на точность; командные подвижные игры.

7. Восстановительные мероприятия. Основы само-массажа; упражнения для расслабления отдельных групп мышц; упражнения для восстановления дыхания.

8. Контрольные и переводные испытания. Тестирование в начале тренировочного года; тестирование по окончании тренировочного года; проверка технико-тактических знаний

#### Учебно-тематический план 2-го года обучения

№	Название разделов; темы	Количество часов			Формы контроля
		Практика	Теория	Всего	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	-	2	2	опрос
2.	Места занятий, их оборудование и подготовка.	1	1	2	практика
3.	Ознакомление с правилами соревнований.	-	1	1	опрос
4.	Общая физическая подготовка	55	-	-	тесты
5.	Специальная физическая подготовка	45	-	-	тесты
6.	Техническая подготовка к избранному виду спорта	-	2	2	тесты
7.	Тактическая подготовка к избранному виду спорта	-	2	2	тесты
8.	Спортивные и подвижные игры	28	-	-	игры
9.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	4	-	4	тесты

10.	Восстановительные мероприятия	3	-	3	самоконтроль
	ИТОГО	144			

### Содержание программы 2-ого года обучения

1. Вводное занятие. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. План работы объединения. Правила поведения на занятии и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

2. Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

3. Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину

4. Общая физическая подготовка. Специальные упражнения легкоатлета; специальные беговые упражнения; медленный с переходом в кроссовый бег; упражнения на растягивание; упражнения для подготовки мышц всего тела.

5. Специальная физическая подготовка. Упражнения для повышения общей и специальной выносливости; упражнения для растяжки; комплекс прыжковых упражнений; метание малого мяча; прыжок в длину способом «согнув ноги»; комплекс упражнений направленных на развитие силы.

6. Техническая подготовка к избранному виду спорта.

Теория:

- индивидуальные особенности техники
- влияние техники на результат

Практика:

- техника тройного прыжка
- техника бега с высокого и низкого старта
- техника бега на короткие дистанции
- техника бега на средние и длинные дистанции
- техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»
- техника метания

7. Тактическая подготовка к избранному виду спорта.

Теория

- тактика выполнения соревновательных упражнений на основе собственного самочувствия и подготовленности
- смена тактических действий, их зависимости от соперников.

Практика

- тактика прыжка в длину
- тактика бега на короткие дистанции
- тактические действия в беге на средние и длинные дистанции
- тактика метания

8. Спортивные и подвижные игры. Подвижные игры на скорость реакции; командные спортивные игры; встречные и круговые эстафеты

9. Контрольные и переводные испытания. Тестирование в начале тренировочного года; тестирование по окончании тренировочного года; проверка технико-тактических знаний.

10. Восстановительные мероприятия. Основы процедур для восстановления дыхания и сердечного ритма; само-массаж.

### Учебно-тематический план 3-го года обучения

№	Название разделов; темы	Количество часов			Формы контроля
		Практика	Теория	Всего	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой	-	2	2	опрос
2.	Основы техники видов легкой атлетики.	-	1	2	опрос
3.	Инструкторская и судейская практика.	1	1	2	судейство
4.	Общая физическая подготовка	54	-	54	тесты
5.	Специальная физическая подготовка	47	-	47	тесты
6.	Техническая подготовка к избранному виду спорта	-	3	3	тесты
7.	Тактическая подготовка к избранному виду спорта	-	2	2	тесты
8.	Спортивные и подвижные игры	24	-	24	тесты
9.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	4	-	4	тесты
10	Восстановительные мероприятия	4	-	4	самоконтроль
	ИТОГО			144	

### Содержание программы 3-го года обучения

1. Вводное занятие. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. План работы объединения. Правила поведения на занятии и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

2. Основы техники видов легкой атлетики. Техника видов лёгкой атлетики: бег, прыжки, метания.

3. Инструкторская и судейская практика. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину. Требования к спортсменам, выступающим в соревнованиях по видам спорта

4. Общая физическая подготовка. Специальные упражнения легкоатлета; специальные беговые упражнения; медленный с переходом в кроссовый бег; упражнения на растягивание; упражнения для подготовки мышц всего тела.

5. Специальная физическая подготовка. Упражнения для повышения общей и специальной выносливости; упражнения для растяжки; комплекс прыжковых упражнений; метание малого мяча; прыжок в длину способом «согнув ноги»; комплекс упражнений направленных на развитие силы.

6. Техническая подготовка к избранному виду спорта.

Теория

- индивидуальные особенности техники
- влияние техники на результат

Практика

- техника тройного прыжка
- техника бега с высокого и низкого старта
- техника бега на короткие дистанции
- техника бега на средние и длинные дистанции
- техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»
- техника метания

7. Тактическая подготовка к избранному виду спорта.

Теория

- тактика выполнения соревновательных упражнений на основе собственного самочувствия и подготовленности
- смена тактических действий, их зависимости от соперников.

Практика

- тактика прыжка в длину
- тактика бега на короткие дистанции
- тактические действия в беге на средние и длинные дистанции
- тактика метания

8. Спортивные и подвижные игры. Подвижные игры на скорость реакции; командные спортивные игры; встречные и круговые эстафеты.

9. Контрольные и переводные испытания. Тестирование в начале тренировочного года; тестирование по окончании тренировочного года; проверка технико-тактических знаний

10. Восстановительные мероприятия. Основы процедур для восстановления дыхания и сердечного ритма; само-массаж.

### **Условия реализации программы.**

Занятия должны проходить в просторном, проветренном спортивном зале, соответствующем санитарно-гигиеническим нормам (температурный режим, световой режим и т.д.). Для тренировок, успешных и разносторонних, зал должен быть оборудован и обеспечен разносторонним спортивным инвентарем:

- Барьер легкоатлетический универсальный
- Стенка гимнастическая
- Палочка эстафетная
- Стартовые колодки
- Конус
- Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг
- Мат гимнастический
- Мяч для метания 150 г
- Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг
- Скамейка гимнастическая
- Скакалки
- Мячи (футбольные, волейбольные)
- Секундомер

### **Методическое обеспечение программы.**

Организуя учебно-воспитательный процесс, следует использовать методы физического воспитания:

- *Методы регламентированного упражнения* - деятельность учащихся организуется и регулируется с возможно полной регламентацией, которая состоит:

- В твердо предписанной программе движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и связи друг с другом);
- В возможно точном дозировании нагрузки и управлении ее динамикой по ходу упражнения, а также в возможно четком нормировании интервалов отдыха и строго установленном порядке чередования их с фазами нагрузки;

Смысл такой регламентации заключается в том, чтобы обеспечить оптимальные условия для усвоения новых двигательных умений, навыков.

- *Игровой метод* - игровой метод в силу всех присущих ему особенностей используется в процессе физического воспитания не столько для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность, является также весьма действенным для воспитания коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств личности.

- *Соревновательный метод* - соревновательный метод применяется при решении разнообразных педагогических задач - воспитании физических, волевых и моральных качеств, совершенствовании умений, навыков и способностей рационально использовать их в усложненных условиях. Сравнительно с другими методами физического воспитания он позволяет предъявить наиболее высокие требования к функциональным возможностям организма и тем способствовать их наибольшему развитию. Исключительно велико значение соревнова-

тельного метода и в воспитании морально-волевых качеств: целеустремленности, инициативности, решительности, настойчивости, способности преодолевать трудности, самообладания, самоотверженности и др.

- *Использование словесных и сенсорных методов.* Практически все основные стороны деятельности педагога в процессе физического воспитания связаны с использованием слова: посредством слова сообщают знания, активизируют и углубляют восприятия, ставя задания, формируют отношение к ним, руководят их выполнением, анализируют и оценивают результаты, направляют поведение воспитуемых. Общепедагогические методы - дидактический рассказ, беседа, обсуждение и т.д.

Сенсорные методы основаны на наглядности - показ самих упражнений (в целом или по элементам, замедленно или в обычном темпе); демонстрация наглядных пособий типа рисунков, схем, фотографий и т.п.; видео демонстрация - из важнейших достоинств этого вида демонстрации состоит в возможности воссоздавать движения в динамике, в том числе и в замедленном темпе и вместе с тем выделять для анализа отдельные фазы и т.д.

### ***Нормативы общей физической и специальной физической подготовки***

Вид испытаний	Оценка	группа Н/П-1		группа Н/П-2	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
30 м.	ниже среднего	6,6	6,6	6,5-5,6	6,5-5,6
	средний	6,5-5,2	6,5-5,6	5,1-5,5	5,5-5,2
	выше среднего	5,1-5,5	5,5-5,2	5,0 и ниже	5,1 и ниже
Длина с/м	ниже среднего	130	120	140-160	140-155
	средний	140-160	140-155	160-180	160-170
	выше среднего	160 и ниже	160-170	186 и выше	175 и выше
Челночный бег 3x10	ниже среднего	9,9	10,4	9,5-9,0	10,0-9,5
	средний	9,5-9,0	10,0-9,5	8,9-8,6	9,4-9,0
	выше среднего	8,9 и ниже	9,4 и ниже	8,5 и ниже	8,9 и ниже
Подтягивание из виса мальчики на высокой перекладине, девочки на низкой перекладине из виса лёжа)	ниже среднего	1	4	3	8-10
	средний	3-4	8-10	4-5	11-14
	выше среднего	5 и выше	11 и выше	6 и выше	16 и выше

## Рекомендуемая литература

### *Литература для педагогов:*

1. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.А., «Легкая атлетика». Внеурочная деятельность. Работаем по новым стандартам.- М. Просвещение, 2012г.
2. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащегося. Легкая атлетика. Пособие для учителей и методистов. – М.: Просвещение, 2011.
3. Малков Е.А. Подружись с «королевой спорта»: Книга для учащихся. – 2-е издание, доп. – М.: Просвещение, 2012
4. Федотов М., Данилова Л. Энциклопедия физической подготовки к школе. – СПб.: Издательский дом «Нева»; М.: «ОЛМА-ПРЕСС Гранд», 2012
5. М. М. Безрукин. За здоровый образ жизни. Как сохранить здоровье ребенка. //Внешкольник №8/2004 года. стр.28.
6. Л.Д. Магницкая. Опыт формирования культуры здоровья у подростков.// Дополнительное образование №6/2005. стр.49

### *Литература для учащихся:*

1. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. – 96 с.
2. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994. – 288 с., ил. + цв. приложения, 32 с.
3. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
4. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 1976.

## Общая физическая подготовка

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

*Упражнения для профилактики простуды*

*Упражнения для мышц шеи.* Упражнение состоит из трех движений:

- 1) стоя, расслабьте шею, затем резко поворачивайте голову влево и вправо. Повторите 5–25 раз;
- 2) стоя, наклоняйте голову резко вперед и назад. Повторите 5–25 раз;
- 3) стоя, наклоняйте голову вправо и влево (по 5 раз). Дышите нормально. При наклонах старайтесь удерживать плечи неподвижно (через некоторое время вы сможете класть ухо на плечо). Это упражнение укрепляет мышцы

шеи, а также облегчает состояние при тонзиллите, фарингите, делает голос более звучным, а также помогает устранить дефекты речи.

#### *Дыхательные упражнения*

1) Ритмичное глубокое дыхание.

2) Очистительное дыхание. Основная стойка. Сделать глубокий вдох через нос, задержать дыхание на 2–3 секунды. Выполнить выдох «порциями», всего на полный цикл выдоха затратить 3–4 «порции».

3) Дыхание через одну ноздрю (левой и правой). Цель упражнения — исправить неправильные привычки в дыхании. Техника: Сесть в удобную позу со скрещенными ногами, спину и голову держать прямо. Закрывать правую ноздрю большим пальцем и медленно вдыхать через левую ноздрю. Выдыхать через ту же ноздрю. Повторить упражнение 10–15 раз. Затем закрыть левую ноздрю безымянным пальцем и мизинцем правой руки и выполнить 10–15 дыхательных циклов.

#### *Упражнения на внимание*

Для формирования навыков концентрации внимания отобраны упражнения на гимнастической скамейке (ходьба с различной амплитудой движений, ускорениями; ходьба с махами ног и поворотами на носках; стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед; равновесие на одной ноге; упор присев; соскоки); жонглирование руками и ногами волейбольными и теннисными мячами; многократные передачи и ловля баскетбольного мяча различными способами в парах; передачи и ловля волейбольного, теннисного мяча: от пола (с отскока), катящегося (стоя на месте и в движении), высоко летящего, с шагом; броски баскетбольного мяча в корзину разными способами; метание малых мячей в цель с места и в движении.

#### *Игры на внимание*

«Волшебное слово». Дети повторяют движения за ведущим, но только в том случае, если тот говорит: «Пожалуйста!».

*Будь внимателен.* Дети выполняют гимнастические упражнения по словесной команде, например: по команде «Зайчики» — прыжки на месте; «Птицы» — взмахи руками; «Лягушки» — присесть и скакать вприсядку и т. д. Команды должны быть разнообразными и подаваться с разными интервалами.

*Запрещенное движение.* Дети вместе с учителем становятся в круг. Учитель объясняет, что он будет показывать разные движения, а ученики должны выполнять их вслед за ним. При этом одно движение запрещено: его нельзя повторять (например, движение «руки за голову»). Учитель начинает делать разные движения, ученики повторяют их. Неожиданно учитель выполняет запрещенное движение. Ученик, повторивший его, делает шаг вперед, а затем продолжает играть. Запрещенные движения следует менять после четырех-пяти повторений.

*Запрещенное слово.* Выбираем запрещенное слово – это может быть название какого-либо цвета (желтый) или качества (маленький). Ведущий в произвольной последовательности бросает детям мяч, одновременно задавая вопросы: «Море синее, а солнце?», «Какого цвета роза? А ромашка?», «Слон боль-

шой, а мышка?» Дети должны давать точный ответ, не забывая вместо запрещенных слов говорить «абракадабра».

*«Летает — не летает».* Дети садятся или становятся полукругом. Ведущий называет предметы и показывает движения. Если предмет летает, дети поднимают руки. Если не летает, руки у детей опущены. Ведущий может сознательно ошибаться и поднимать руки, называя нелетающий предмет. Ребятам необходимо своевременно удерживаться от неправильного повторения.

#### *Упражнения для психорегуляции*

*Поза для расслабления мышц лежачего положения.* Лягте на спину, раздвинув стопы ног примерно на 40 см. Голова затылком касается пола. Руки положите ладонями вверх и отодвиньте их от туловища. Закройте глаза и расслабьтесь. Дышать ритмично. Впоследствии дыхание станет легким и медленным. Сосредоточиться на глубоких и легких выдохах. Оставаться в этом положении 3-5 минут. Эта поза полезна для расслабления мышц всего тела.

*Стойка на одной ноге.* Станьте на левую ногу, положив лодыжку правой стопы у основания левого бедра. Руки поднять вверх и соединить ладони. Выполнить 20–30 секунд. Вернуться в исходное положение и повторить упражнение на другой ноге. Упражнение развивает чувство равновесия, укрепляет мышцы ног и туловища, формирует чувство уверенности в своих силах.

#### *Игры для психорегуляции*

*«Восковая скульптура».* Дети свободно бегают по площадке, выполняют произвольные движения головой, туловищем, ногами. По команде водящего «скульптора» каждый участник должен замереть в той позе, в какой его остановил «скульптор». Тот, кто пошевелился, выбывает из игры.

#### *Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки*

Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Поза лука.* Лягте на живот, ноги держите вместе. Согните ноги в коленях и ухватитесь за лодыжки. Руки держите выпрямленными. Постарайтесь ноги и стопы держать вместе. Теперь медленно поднимайте голени, отрывая их от бедер. Постарайтесь прогнуться назад так, чтобы лишь живот касался пола. Смотрите вверх. Держать позу около 10 секунд. Медленно опуститесь в исходное положение. Поза полезна для всего тела, особенно для позвоночника и живота, прекрасно устраняет дефекты осанки.

*Стойка на одной ноге.* Встать на правую ногу, положив лодыжку левой стопы у основания правого бедра. Поднять руки вверх над головой, развести руки в стороны, как ветви дерева. Локти не сгибать. Медленно выходите из позы и повторите упражнение на другой ноге. Эффект упражнения — формируется навык правильной осанки, развиваются мышцы рук и плечевого пояса, мышцы спины, улучшается чувство равновесия.

*Поза кресла.* Встать прямо, расставив ноги примерно на 40 сантиметров. Руки вверх. Согнуть ноги в коленях и немного присесть. Находиться в приседе 20–30 секунд. Это прекрасное упражнение для тренировки мышц ног и спины. Укрепляются мышцы всего тела, приобретается навык поддержания красивой осанки.

*Растяжение спины.* Встать в основную стойку. Соединить ладони за спиной. Поднять ладони вверх до верхней части спины, на уровне лопаток. Ноги расставить шире плеч. Нагнуть туловище вперед к колену правой ноги. Оставаться в этой позе 20–30 секунд при нормальном дыхании, затем вернуться в основную стойку, убрав руки со спины. Если не удастся сложить кисти рук за спиной, можно захватить запястье и затем совершать указанные движения. Эффект упражнения — укрепляются мышцы ног и спины, увеличивается подвижность в плечевом поясе.

*Ласточка.* Из основной стойки наклониться вперед. Поднять правую ногу параллельно пола, руки вытянуть вперед. Руки, туловище и левая нога составляют прямую линию. Удерживать позу 20–30 секунд, вернуться в исходное положение. Повторить упражнение с подниманием левой ноги. Эффект упражнения — активно тренируются мышцы спины, задней поверхности бедра, плечевого пояса.

*Выпад в сторону.* Из основной стойки развести руки в стороны. Сделать выпад вбок правой ногой. Туловище держать прямо. Угол в коленном суставе правой ноги составляет примерно  $60^\circ$ , левая нога — прямая. Держать позу 20–30 секунд. Дыхание свободное. Вернуться в исходное положение и выполнить упражнение с выпадом левой ногой. Эффект упражнения: Тонизирует и укрепляет мышцы спины, плеч. Способствует профилактике нарушений осанки. Увеличивается подвижность в тазобедренных и коленных суставах, укрепляются мышцы ног.

*Поза наклона вперед сидя.* Лечь на спину, ноги вместе. Медленно наклониться вперед, стараясь коснуться руками стоп, расслабить мышцы. Удерживать позу около 20 секунд. Выходя из позы, сядьте прямо, а затем, опустите спину на пол. Руки положите вдоль туловища ладонями вверх. Ноги слегка разведите врозь. Расслабьтесь. Эта поза укрепляет на мышцы спины, заднюю часть ног, мышцы, расположенные в области живота.

*Поза кобры.* Техника: лягте на живот, ноги держите вместе. Положите кисти рук на пол на уровне плеч ладонями вниз. Медленно поднимайте вверх и прогибайтесь как можно дальше назад голову и грудную клетку, не отрывая нижнюю часть живота от пола. Взгляд направьте вверх. Сохранять позу около 20 секунд, дышать нормально. После этого медленно опустите на пол вначале грудь, а затем голову. Упражнение укрепляет мышцы спины, устраняются смещения в позвоночнике.

*Треугольник.* Техника: Из основной стойки прыжком расставить стопы шире плеч. Руки поднять в стороны на уровне плеч, ладони вниз. Повернуть правую и левую стопу вправо, левая нога вытянута. Наклонить туловище вправо, коснуться правой ладонью правой лодыжки, можно положить ладонь на пол.

Вытянуть левую руку вверх. Сохранять позу 30-40 секунд, дыхание глубокое, ровное. Возвратиться в исходную позицию. Выполнить упражнение в другую сторону. Упражнение увеличивает подвижность в тазобедренных суставах и позвоночном столбе, расширяет грудную клетку.