



**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»**

456784 Челябинская область г. Озёрск пр. Победы, 15а тел/факс. 8 (351-30) 2-51-49, ИНН №7422023168, e-mail: dussh_ozersk@mail.ru

РЕКОМЕНДОВАНА
педагогическим советом
от 31.05.2023г. протокол №1



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
по легкой атлетике**

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 9-12 лет
Срок реализации: 1 год
Форма реализации: очная

Сазанов Евгений Игоревич,
тренер-преподаватель МБУДО «ДЮСШ»

г. Озерск

✓

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Краткая характеристика

Данная программа является программой дополнительного образования детей в МБУ ДО «ДЮСШ» г. Озерска отделения легкой атлетики. Она призвана объединить в себе интересы ребенка, семьи, общества и государства выступающим основным социальным заказчиком. Программа составлена с учетом потребностей детей, родителей, образовательных учреждений социума.

Программа составлена с учетом передового опыта обучения и тренировки легкоатлетов, результатов последних научных рекомендаций в данном виде дополнительного образования, практических рекомендаций по возрастной физиологии и медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, психологии и гигиене, а так же с учетом имеющейся спортивной базы.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки обучающихся, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармонии иного развития юных спортсменов, воспитания морально волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Педагогической целесообразностью этой программы является систематизация имеющегося опыта, описание рекомендаций, данных в последних нормативных актах и разработка конкретных методических и практических приемов используемых в процессе воспитания и обучения с учетом условий и материально–технической базы. Так же с помощью этой программы происходит оказание помощи ребенку стать социально-значимым и достойным членом общества. Программа содействует популяризации гимнастики как вида спорта.

Информация о нормативно – правовой основе

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по легкой атлетике составлена в соответствии со следующими нормативно – правовыми актами:

✓ Основными положениями Федерального закона «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;

✓ Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», (приказ Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196);

✓ - Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р);

✓ Методическими рекомендациями Минобрнауки России по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г.

- ✓ Приказа Минспорта РФ от 27.12.2013 г. № 1125 «Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», что обеспечивает преемственность обучения по предпрофессиональным программам.
- ✓ Приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27.07.2022 г. № 629;
- ✓ Постановлением Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 -20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- ✓ СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
 - ✓ Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- ✓ Устава и локальными актами МБУДО «Детско-юношеская спортивная школа» г.Озерска Челябинской области.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Адресат программы - учащиеся в возрасте 9 - 12 лет. Количество обучающихся в группе 15 человек.

Актуальность данной программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности обучающихся. Этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, цель которой – заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны.

Данная программа разработана с учётом принципов самоактуализации, индивидуализации, доступности и результативности.

Физическое воспитание обучающихся в общеобразовательном учреждении и учреждении дополнительного образования представляет собой единую систему, составными частями которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

✓

Проблема здорового образа жизни подрастающего поколения сегодня одна из актуальных задач государства и общества. В связи с этим, в данную программу включены спортивно-массовые мероприятия, спортивные соревнования и эстафеты, посвящённые данной теме, а также посещение спортивных мероприятий и соревнований.

Цель дополнительной образовательной общеразвивающей программы: повышение мотивации обучающихся к здоровому образу жизни, популяризация ценностей физической культуры и спорта.

Создание условий для развития физических качеств и способностей, укрепления здоровья и формирования у воспитанников потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту. Создание и укрепление детского коллектива для дальнейших занятий.

Задачи:

Предметные (образовательные):

- ✓ Освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни.
- ✓ Обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой.
- ✓ Обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Личностные:

- ✓ Развивать двигательную активность за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей;
- ✓ Развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм.

Метапредметные:

- ✓ Воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей.
- ✓ Воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- ✓ Воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;
- ✓ Воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

- ✓ Все эти меры в целом будут способствовать формированию у детей гражданскопатриотического мировоззрения и активной жизненной позиции.

Отличительные особенности дополнительной образовательной общеразвивающей программы заключаются в том, что, занимаясь по данной программе, учащиеся получают основы знаний и практические умения для дальнейшего обучения в группах базового уровня сложности по дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуре по виду спорта «Легкая атлетика».

В спортивно-оздоровительные группы (СОГ) по легкой атлетике для обучающихся 9-12 лет зачисляются дети соответствующего возраста, желающие заниматься легкой атлетикой независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

Режим тренировочной работы и требования по физической подготовке. Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Максим. количество учебных часов в неделю	Требования для зачисления	Требования на конец учебного года
СОГ	9 – 12 лет	6	Медицинский допуск (справка) Заявление от родителей (законных представителей) Свидетельство о рождении	Выполнение нормативов по ОФП

Формы и особенности организации образовательного процесса

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

Занятия рекомендуется проводить в группах с учётом возраста, уровня физической подготовленности, строго дозируя нагрузку. **Основные формы занятий:**

- ✓ Групповые теоретические и практические занятия;
- ✓ Занятия по индивидуальным планам и домашние задания;

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

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

Ожидаемые результаты:

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

В результате освоения содержания программного материала, обучающиеся будут: 9-12 лет.

Знать и иметь представление:

- ✓ О физической подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- ✓ О физической нагрузке и способах её регулирования;
- ✓ О причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма.

Знать простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике;

- ✓ Знать правила подвижных игр.

Уметь:

- ✓ Делать самоанализ;
- ✓ Играть в различные подвижные игры.
- ✓ Выполнять игровые действия в мини-футболе и баскетболе, играть по упрощённым правилам.
- ✓ Оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах и потёртостях.
- ✓ Выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план рассчитан на 36 недель. Тренировочные занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа, 6 часов в неделю.

№ п/п	Содержание занятия	Итого часов
1	Теория	6
2	ОФП	162
3	СФП	18
4	Контрольные испытания	4
5	Участие в соревнованиях и прикидках	8
6	ТТМ	18
Итого часов:		216

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

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

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

Примерный годовой план-график распределения учебного материала.

✓

№ п/п	Содержание занятия	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Итого часов
1	Теория	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	-	-	6
2	ОФП	17	20	19	21	15	17	22	21	10	-	-	-	162
3	СФП	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-	18
4	Контрольные испытания	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	4
5	Участие в соревнованиях и прикидках	2	1	2	-	-	-	-	1	2	-	-	-	8
6	ТТМ	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-	18
	Итого часов:	26	26	26	26	20	22	26	26	18	-	-	-	216

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Теоретическая подготовка.

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

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

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

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

Контроль над правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.

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

Практическая часть:

Раздел: *ОФП*

1. Лёгкая атлетика.

Теоретические знания:

- ✓ Правила поведения и меры безопасности на занятиях легкой атлетикой.
- ✓ Простейшие упражнения на освоение техники.
- ✓ Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий легкой

атлетикой.

- ✓ Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.
- ✓ Простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике.

Практические умения:

1.1. Ходьба и бег, кроссовая подготовка.

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

1.2. Прыжки.

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

✓

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

1.3. Метание и ловля

- ✓ Подбрасывание и перепрыгивание мячей: различного веса и размера, изменяя исходные положения, а также способы бросков и ловли.
- ✓ Упражнения в жонглировании мячами.
- ✓ Метание мяча с разных дистанций и исходных положений в горизонтальную и вертикальную цели удобной и неудобной рукой.
- ✓ Метание малого мяча способом «из-за спины» через плечо с трех шагов разбега; с пяти; с семи.

1.4. Упражнения на развитие физических качеств:

7-12 лет

Выносливость:

- ✓ Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500м.
- ✓ Чередование ходьбы и бега до 1000м.

Быстрота:

Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, «челночный бег» (3x10м).

Скоростно-силовые способности:

- ✓ Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 8-10м..
- ✓ Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (15-20 см) на дистанции 8-10 м.

2. Гимнастика с элементами акробатики: Теоретические знания:

Правила поведения и меры безопасности на занятиях.

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

Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.

Практические умения:

1.1. Прикладные упражнения.

- ✓ Простейшие виды построений и перестроений.
- ✓ Основные положения и движения рук, ног и туловища без предметов и с предметами.
- ✓ Упражнения разностороннего воздействия для плечевого пояса, туловища и ног, проводимые с музыкальным сопровождением и без него.
- ✓ Доступные упражнения в смешанных и простых висах с различными хватами.
- ✓ Смешанные упоры и различные передвижения в них на полу, гимнастических

матах, скамейках.

- ✓ Лазание в различных направлениях в смешанных и простых висах на гимнастической стенке.
- ✓ Перелезания через препятствия.
- ✓ Упражнения в равновесии на мате и в движении с уменьшением площади опоры, увеличением высоты опоры, изменением исходного положения, выполнением движений руками, ногами, туловищем, поворотом, изменением скорости передвижения.
- ✓ Преодоление полос препятствий с использованием навыков прикладных гимнастических видов движений. **9-12 лет:**

Упражнения на развитие гибкости:

- ✓ Ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахов ногами; ✓ Наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах.
- ✓ Выпады и полу шпагаты на месте.

«Выкруты» со скакалкой.

Упражнения на развитие ловкости и координации:

- ✓ Произвольное преодоление простых препятствий.
- ✓ Передвижения с резко изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе.
- ✓ Ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями, воспроизведение заданной игровой позы по заданию.
- ✓ Упражнения на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление в стойках на ногах для рук, головы, туловища, в седах и положениях лёжа.
- ✓ Жонглирование малыми предметами.

Упражнения на формирование осанки:

- ✓ Упражнения на проверку осанки, ходьба на носках, ходьба с заданной осанкой, виды стилизованной ходьбы.

Упражнения для развития силовых способностей:

- ✓ Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги.
- ✓ Упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием отягощений, с включением в работу основных мышечных групп. **13-18 лет:**

Упражнения для развития гибкости:

- ✓ Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях.

✓

✓ Полушпагат и широкие стойки на ногах.

Упражнения на развитие ловкости и координации:

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

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

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

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

✓ Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; «выключение» и «включение» звеньев, полное расслабление всех мышц.

Упражнения на формирование осанки:

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

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

Упражнения на развитие силовых способностей:

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

✓ Перелезания через препятствия с опорой на руки.

✓ Подтягивание в висе лёжа;

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

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

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

3. Подвижные игры.

Тренер-преподаватель выбирает самостоятельно:

✓ Индивидуальные, парные, коллективные игры.

✓ Игры с использованием гимнастических, легкоатлетических (бег, прыжки, метания) видов движений.

✓ Подготовительные игры к баскетболу, футболу и другие.

✓ Эстафеты.

4. Футбол

Теоретические знания:

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

Элементы футбольной техники:

- ✓ Различные виды бега: «змейкой»; бег с изменением темпа по команде (ускорение, замедление); спиной вперёд; со сменой направляющего; в колонне по одному с перестроением в пары по сигналу; с препятствиями; в чередовании с другими движениями; обегая предметы и т. п.
 - ✓ Различные виды прыжков; подскоки.
 - ✓ Подвижные игры: «Ловишки», «Пятнашки», «Заморожу» и т. п.
 - ✓ В паре с тренером-преподавателем, а по мере усвоения техники - с другим игроком.
 - ✓ Проноса ногу над мячом, другой ногой подтолкнуть его на ход.
 - ✓ Игровое упражнение «Ну-ка, отними!» в паре с тренером-преподавателем.
 - ✓ Игровое упражнение «Горячий мяч» (по принципу «Горячей картошки» - только ногами).
 - ✓ Ловля мяча, летящего на уровне груди (игроки подают мяч вратарю сначала руками - игровое упражнение «Горячая картошка»: вратарю во время ловли мяча необходимо подпрыгнуть вверх так, чтобы мяч оказался на уровне живота, - затем ногами).
 - ✓ Ловля низколетящего мяча (перемещаясь боком с одной стороны гимнастической скамейки к другой, отбивать ладонями брошенный тренером-преподавателем мяч с расстояния 2,5-3м.).
 - ✓ Приём катящегося мяча (перемещаться вдоль линии и отбивать ладонями, с широко расставленными пальцами, катящиеся мячи, которые поочерёдно посылают игроки ногами с расстояния 3-4м.).
- Бросок мяча двумя руками: из-за головы; из-за плеча правой (левой) рукой; одной рукой сбоку низом.
- ✓ Выбивание мяча в поле (пробежав несколько шагов, подбросить мяч невысоко вверх-вперёд и ударить по нему подъёмом ноги).

✓

- ✓ Перебрасывание мяча способом двумя руками из-за головы через сетку, стоя в паре.
- ✓ На точность: в ноги или на ход движущемуся партнёру. **Должны знать:**
- ✓ Правила поведения и меры безопасности на занятиях футболом.
- ✓ Правила игры и содержание инвентаря.
- ✓ Простейшие упражнения на освоение техники.
- ✓ Играть по упрощённым правилам.

5. Баскетбол

Теоретические знания:

- ✓ Правила мини-баскетбола
- ✓ Оборудование и инвентарь.
- ✓ Простейшие упражнения на освоение техники.
- ✓ Игра по упрощённым правилам.
- ✓ Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий баскетболом.
- ✓ Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.

Обучение приёмам техники:

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

✓ Сочетание приёмов техники. Подвижные игры с элементами баскетбола.

Должны знать:

✓ Правила игры в мини-баскетбол.

✓ Правила техники безопасности на занятиях

✓ Правильно использовать и пользоваться инвентарём и оборудованием **Должны уметь:**

✓ Овладеть приёмами техники (передача и ловля мяча, ведение мяча, бросок с места и после ведения).

✓ Знать правила игры и участвовать в играх (в течение года в 4-5 играх).

✓ Высота подскока. Выполняется на месте. Из двух попыток засчитывается лучшая.

✓ Обводка области штрафного броска с броском, сек.

✓ Штрафной бросок.

IV. Система контроля и зачетные требования для дополнительной общеразвивающей программы по легкой атлетике для обучающихся 9-17 лет.

№ п/п	Разделы, темы	Формы занятий	Методы	Дидактический материал, ТСО	Форма подведения итогов
1	<p>Теоретическая подготовка: Техника безопасности и правила поведения на стадионе и в спортивном зале, на учебных занятиях. Здоровье и развитие человека. Строение тела человека. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц, изменение веса, роста и силы мышц.</p>	Беседа	Словесный, демонстрационный	Памятки	Опрос
2	<p>Общая физическая подготовка (ОФП): 1. Лёгка атлетика. Закрепление навыка и совершенствование техники бега, прыжков, метания мяча. Преодоление полосы препятствий.</p>	Практическое занятие.	Словесный, наглядный, упражнения	Школьный стадион, теннисные мячи, свисток, секундомер	Практические занятия. Наблюдение Оценки. Объяснение ошибок, упражнения для исправления.
	<p>2. Гимнастика с основами акробатики. Различные висы, упоры, перелазание через препятствия, опорные прыжки, элементы акробатических упражнений. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p>	Практическое занятие.	Словесный, наглядный, упражнения	Гимнастические скамейки, маты, бревно, шведская стенка, скакалки, канат, перекладина	Практические занятия. Наблюдение Оценки. Объяснение ошибок, упражнения для

✓

					исправления.
	3. Подвижные игры, эстафеты, соревнования.	Игра	Соревновательный	Мячи, кегли, обручи, свисток, гимнастические палки, барьеры.	Наблюдение, оценки
	4 Баскетбол: Обучение приёмам техники. Броски и ловля мяча. Стойки и перемещения. Передачи, броски одной и двумя руками, финты (в парах и индивидуально).	Практическое занятие. Тренировка.	Словесный, наглядный, упражнения, тренировка.	Спортивный зал, баскетбольные щиты, мячи, свисток, секундомер	Практические занятия. Наблюдение Оценки. Объяснение ошибок, упражнения для исправления.

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

Таблица оценки подготовленности обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе

Нормативы	Баллы	9 лет		10-12 лет	
		Мал.	Дев.	Мал.	Дев.
Бег – 30 м	5	6,0	6,4	5,5	6,0
	4	6,5	6,7	6,0	6,2
	3	7,0	7,0	6,5	6,7
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	5	10	8	14	10
	4	8	6	10	8
	3	6	4	8	6
Прыжок в длину с места	5	140	130	155	145
	4	120	110	140	120
	3	100	90	120	110
Бег 500 м	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт
Челночный бег: 3 по 10м	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт

Медицинский контроль.

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

Воспитательная работа.

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

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

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

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

Основными формами совместной воспитательной работы являются:

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

Воспитательные средства:

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

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Задачи	Виды и формы деятельности
Организация воспитательной работы в группе	Создание спортивного коллектива. Определение целей, задач, методов и средств воспитательной работы.
Организационная работа	

	Набор и комплектование учебных групп. Оформление соответствующей документации. Проведение собраний в группе
Работа с родителями	
Проведение родительских собраний по темам: организация тренировочного процесса; занятий, дисциплина обучающихся.	Привлечение родителей к воспитательному - процессу - посещаемость тренировочных
Культурно-массовая работа	
	Посещение спортивных мероприятий, проводимых в ДЮСШ.

Педагогический контроль подготовленности. Основы самоконтроля.

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

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

Необходимый инвентарь для проведения тренировочного процесса

- ✓ Волейбольные мячи;
- ✓ Баскетбольные мячи;
- ✓ Футбольные мячи;
- ✓ Теннисные мячи;
- ✓ Канат;

- ✓ Конусы;
- ✓ Скакалки.

Список литературы:

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