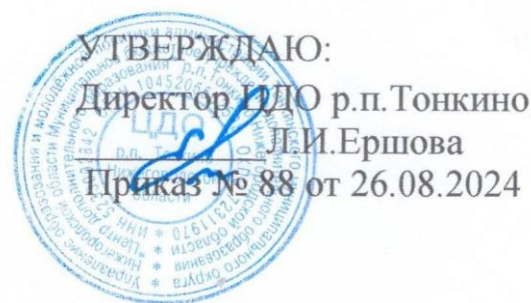


**Управление образования и молодежной политики администрации  
Тонкинского муниципального округа Нижегородской области**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования "Центр  
дополнительного образования"  
р.п.Тонкино Нижегородской области**

Принята на педсовете  
Протокол № 1  
«26» августа 2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
«Общая физическая подготовка»**

Возраст обучающихся: с 7 до 15 лет (с 7 лет\*)  
Срок реализации: 5 лет  
Направленность: физкультурно-спортивная

Автор-составитель:  
Ярополова Анна Михайловна,  
тренер – преподаватель  
имеющий СЗД

**р.п.Тонкино  
2024**

## СОДЕРЖАНИЕ:

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Страница</b>
1	Информационная карта программы	3
2	Пояснительная записка	6
3	Учебный план	10
4	Модуль № 1 "Подвижные игры"	11
5	Модуль № 2 "Лыжная подготовка"	18
6	Модуль № 3 "Легкая атлетика"	30
7	Методическое обеспечение программы	39
8	Список литературы	43

## Информационная карта программы

Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка»
ФИО автора-составителя	Ярополова Анна Михайловна
Вид образовательной деятельности	дополнительное образование
Тип программы	общеразвивающая
Направленность программы	физкультурно-спортивная
Продолжительность реализации программы	4 года
Характеристика целевой группы	возраст детей 7 - 15 лет
Форма реализации программы	групповая
Краткая аннотация содержания программы	<p><b>Цель программы:</b> развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой; оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности.</p> <p><b>Задачи программы:</b></p> <p><b>Обучающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- обучение технических и тактических приёмов спортивных игр, лыжной подготовки, гимнастики с элементами акробатики, легкой атлетики,;</li><li>- обучение простейшим организационным навыкам, необходимым понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;</li><li>-помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;</li><li>- выполнять контрольные нормативы по «Общей физической подготовке» для своего</li></ul>

возраста.

### **Развивающие**

-развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества;

-совершенствовать навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

-развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость);

-сформировать навыки здорового образа жизни.

### **Воспитательные**

-прививать гигиенические навыки;

-стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;

-формировать умения самостоятельно заниматься физическими.

### **Ожидаемые результаты**

- увеличение количества учащихся, занимающихся физической культурой и спортом;

- снижение уровня заболеваемости учащихся;

- повышение качества знаний учащихся в рамках физкультурно-спортивной направленности;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

## **Введение**

Приоритетной задачей Российского государства признана всемерная поддержка физической культуры и массового спорта, которые являются наиболее экономически рентабельным средством спортивно-оздоровительного воздействия на население всех возрастов. Государственная политика Российского государства в области физической культуры и спорта предусматривает в первую очередь развитие массовой физической культуры, как важной основы оздоровления нации. Сегодня здоровье российского населения, и, прежде всего подрастающего поколения, оставляет желать много лучшего.

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье учащихся представляет собой критерий качества современного образования.

Насыщенность и сложность школьной программы, технический прогресс, неблагоприятная экология способствуют развитию хронического дефицита двигательной активности школьников. Эта реальная угроза их здоровью и физическому здоровью.

Недостаток движений в жизни детей младшего школьного возраста ведет к отчетливому снижению общей устойчивости организма к простудным заболеваниям, избыточному весу и др.

Забота о здоровье детей вызывает необходимость совершенствования работы по физическому воспитанию, поиска и применения разнообразных средств, форм и методов не только в образовательных учреждениях, но и в учреждении дополнительного образования детей спортивного профиля.

Фундамент здоровья и положительное отношение к физической культуре закладывается в детские годы. Ухудшающееся здоровье молодого поколения диктует необходимость заняться этой проблемой безотлагательно.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в учреждении с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность.

Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

В основу программы положены нормативные требования по физической подготовке и методические разработки и рекомендации отечественных специалистов.

## **Пояснительная записка**

Программа составлена с использованием нормативно-правовых документов:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- 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»;
- Устав и локальные акты учреждения

**Актуальность** программы связана с тем, что при неправильной организации, отсутствии должного внимания к широкому и систематическому использованию форм физического воспитания, учащиеся не успевают отдохнуть от уроков в школе, переключаясь на выполнение домашних заданий. Умственное утомление и физическая усталость отрицательно сказывается на работоспособности ребенка. С заданиями справляется с трудом, затрачивая на их выполнение значительно больше времени.

Уроки физкультуры, проводимые с детьми в общеобразовательных школах три раза в неделю, удовлетворяют потребность организма в движении на 18 процентов, а этого явно недостаточно.

В спортивно-оздоровительных группах секции "ОФП" возрастает роль и значение физического воспитания, которое должно обеспечить необходимую для растущего организма двигательную активность, укрепление мышечной системы, формирование правильной осанки, что имеет большое значение для закаливания организма, повышая его сопротивляемость простудным и инфекционным заболеваниям.

Реализация данной программы способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детского организма: улучшению функционального состояния организма; повышению физической и умственной работоспособности; снижению заболеваемости.

**Новизна** программы занятий составлена на основе материала для занятий физической культурой и спортом с учащимися в рамках дополнительного образования детей, дополняя ее с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года) и специфики учреждения (возможность использования материально - технической базы). В зависимости от контингента группы могут состоять только из мальчиков или только из девочек, или могут быть смешанными. Направленность на реализацию принципа вариативности,

дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными-половыми особенностями учащихся.

**Цель программы:** развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой; оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- познакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- обучение технических и тактических приёмов спортивных игр, лыжной подготовки, гимнастики с элементами акробатики, легкой атлетики,;
- обучение простейшим организационным навыкам, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;
- помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- выполнять контрольные нормативы по «Общей физической подготовке» для своего возраста.

**Развивающие**

- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества;
- совершенствовать навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.
- развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость);
- сформировать навыки здорового образа жизни.

**Воспитательные**

- прививать гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями

**Ожидаемые результаты**

- увеличение количества учащихся, занимающихся физической культурой и спортом;
- снижение уровня заболеваемости учащихся;
- повышение качества знаний учащихся в рамках физкультурно-спортивной направленности;
- повышение уровня культуры здоровья учащихся;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в

соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**Направленность программы** физкультурно-спортивная.

**Уровень базовый.**

**Адресат программы.** Данная программа адресована детям 7-15 лет, которые обладают определёнными возрастными, физиологическими и двигательными особенностями. Количество детей в группе 10-15 человек. Набор в группу осуществляется на добровольной основе, по заявлению родителей или законных представителей ребенка и предоставлении медицинской справки о состоянии здоровья.

**Объём программы.** Для освоения программы «Общая физическая подготовка» необходимо 216 часов, 36 недель.

**Срок освоения.** Программа рассчитана на 5 лет обучения.

**Форма обучения** - очная.

На занятиях при реализации данной программы предусматривается применение следующих форм организации процесса обучения:

- парная,
- групповая,
- коллективная,
- индивидуальная (в рамках учебного занятия).

Формы занятий: по программе предусматривается проведение разнообразных форм занятий: теоретические, практические, комбинированные (совмещение теории и практики), беседы, опросы, игры, учебно-тренировочное занятие, соревнования, оздоровительные мероприятия, проведение тестирования, зачёта на сдачу контрольных упражнений.

**Форма проведения занятий.**

Данная программа реализуется в форме учебных, учебно-тренировочных и тренировочных занятий, проводится фронтальным, групповым и индивидуально-групповым способом.

**Применение при реализации дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы, дистанционных образовательных технологий.**

Занятия проводятся очно, но при необходимости учебный процесс можно реализовать дистанционно, с помощью электронных технологий и всемирной сети Интернет. При такой форме проведения занятий педагог будет объяснять учебный материал онлайн, показывать и контролировать усвоение материала детьми.



**Режим занятий.** Количество занятий в режиме 3 раза в неделю, продолжительность занятий по 2 часа, 36 недель в год.

**Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке.**

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Оптимальная наполняемость в группе (чел.)	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
СОГ - 1 г.о.	7-8	10-15	6	выполнение нормативов ОФП
СОГ - 2 г.о.	8-9	10-15	6	выполнение нормативов ОФП
СОГ - 3г.о.	9-10	10-15	6	выполнение нормативов ОФП
СОГ – 4 г.о.	9-10	10-15	6	выполнение нормативов ОФП
СОГ – 4 г.о.	9-10	10-15	6	выполнение нормативов ОФП

#### **ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.**

В течение учебного года тренер-преподаватель проводит поэтапную диагностику успешности усвоения программного материала:

**I этап (стартовый)** – проверка знаний и умений учащихся на начальном этапе освоения программы (входной контроль проводится на первом вводном занятии путем проведения собеседования, анкетирования или тестирования с последующим анализом результатов). Позволяет выявить уровень подготовленности и возможности обучающихся для занятия данным видом деятельности.

**II этап (текущий)** - проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся.

**III этап (итоговый)** – проводится в конце срока обучения по Программе и позволяет оценить уровень результативности усвоения Программы за год. Форма проведения: тестирование, сдача контрольных нормативов. Для реализации программы используются различные виды тестирования физической подготовленности и физического развития, тестирование специальной физической подготовленности, зачеты по усвоению знаний теоретических основ физической культуры и спорта, навыков здорового образа жизни.

### Виды контроля:

- тренировочные занятия;
- беседы,
- учебные игры;
- тестирование;
- эстафеты;
- участие в соревнованиях различного уровня, контрольных играх, вспортивно-массовых мероприятиях, акциях.
- выполнение контрольных нормативов по ОФП.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

№	Наименование модуля	Количество часов														
		СОГ – 1 г.о.			СОГ – 2 г.о.			СОГ – 3 г.о.			СОГ – 4 г.о.			СОГ-5 г.о.		
		Теоритич. занятия	Практич. занятия	Всего	Теоритич. занятия	Практич. занятия	Всего	Теоритич. занятия	Практич. занятия	Всего	Теоритич. занятия	Практич. занятия	Всего	Теоритич. занятия	Практич. занятия	Всего
1.	Подвижные игры.	6	90	96	4	92	96	6	90	96	6	90	96	4	92	96
2.	Лыжная подготовка.	4	68	72	2	70	72	4	68	72	2	70	72	2	70	72
3.	Легкая атлетика.	8	40	48	6	42	48	6	42	48	4	44	48	2	46	48
	<b>Всего</b>	18	198	216	12	204	216	16	200	216	12	204	216	8	208	216

### Календарный учебный график По программе «Общая физическая подготовка» на 2024-2025 учебный год.

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
02.09.2024 г.	30.05.2025	36	216	3 раза в неделю по 2 часа



## МОДУЛЬ № 1 «Подвижные игры» (96 часов)

Подвижные игры для детей укрепляют физическое здоровье, развивают двигательные способности, совершенствуют умения, обучают жизненным ситуациям, как следует поступать в тех или иных случаях, развивают мораль, учат ориентироваться в пространстве.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает также комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей. Закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений - ходьбы, бега, прыжков, метаний; элементарных игровых умений - ловли мяча, передачи, бросков; технико- тактических взаимодействий - выбор места. Взаимодействия с партнерами, командой и соперниками, необходимых при дальнейшем овладении спортивными играми. Подвижные игры для детей с правилами - это активная и сознательная деятельность маленького человека. Она требует точного и своевременного выполнения заданий, которые вытекают из правил игры, обязательных для всех участников. Каждая игра способствует упражнению и закреплению приобретённых качеств и навыков, формированию и получению новых.

**Цель модуля** – удовлетворить потребность детей в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Для достижения указанной цели решаются следующие *задачи*.

### **Обучающие**

- научить правилам подвижных игр и основным приёмам спортивных игр;
- познакомить с техникой безопасности на занятиях и правилами самостоятельных занятий;
- обогащение двигательного опыта школьников новыми двигательными действиями;
- формировать устойчивый интерес к подвижным играм, играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;

### **Развивающие**

- развивать координацию движений и основные физические качества: ловкость, быстроту реакции, скоростно-силовые способности, выносливость;
- способность к оперативному мышлению, быстрому принятию решений, корректировке действий в соответствии с изменяющимися условиями деятельности;
- формировать навыки самостоятельных упражнений во время игрового досуга

### **Воспитательные**

- воспитание положительных морально-волевых качеств;
- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- раскрывать потенциал каждого ребёнка;
- формирование привычек здорового образа жизни.

**Отличительной особенностью модуля** является его рекреационно-оздоровительная направленность. Развитие координации, быстроты и точности движений – все это является неотъемлемой частью занятий подвижными и спортивными играми, необходимым для укрепления здоровья и развития детей. Формирование привычки к активному отдыху, в том числе с использованием спортивных и подвижных игр является одним из важных результатов внедрения программы.

#### **Особенности организации образовательного процесса:**

Планируя игры и определяя их объем, необходимо учитывать:

- особенности состава воспитанников данной группы (возраст, пол, общая физическая подготовленность);
- условия проведения занятий (наличие и размер зала, площадки, наличие оборудования и инвентаря, природные и климатические условия, сезонность);
- основные учебно-воспитательные задачи и другие средства физического воспитания учащихся.

Распределяя материал по занятиям, учитываются основные дидактические принципы: систематичность, доступность, прочность.

#### **Методы организации деятельности**

- метод использования слова (рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, задание, команда);
- метод наглядного восприятия (показ двигательного действия, демонстрация наглядных пособий, рисунки мелом на полу, предметные пособия, звуковая сигнализация);
- практические методы (игры, соревнования, эстафеты).

#### **Ожидаемые результаты**

По окончании обучения дети должны знать:

- содержание игр разных направлений;
- теоретические аспекты по игре;
- инвентарь, оборудование;
- правила поведения и безопасности.

должны уметь:

- играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;
- владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий подвижными играми;
- соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы;
- помогать друг другу; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр.

### Учебный план (16 недель)

№	Разделы программы	СОГ – 1 г.о.	СОГ – 2 г.о.	СОГ – 3 г.о.	СОГ – 4 г.о.	СОГ -5 г.о.
1.	Теоретическая подготовка	6	4	6	6	4
2.	Общая физическая подготовка	40	36	32	34	32
3.	Специальная физическая подготовка	22	24	26	24	26
4.	Техническая подготовка	18	20	22	20	18
5.	Выполнение контрольных нормативов	2	2	2	2	2
6.	Соревнования	6	8	6	8	10
7.	Медицинское обследование	2	2	2	2	2
	<b>Всего часов</b>	<b>96</b>	<b>96</b>	<b>96</b>	<b>96</b>	<b>96</b>

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Разделы программы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1.	Теоретическая подготовка	2	-	-	2
2.	Общая физическая подготовка	8	8	8	8
3.	Специальная физическая подготовка	8	8	8	4
4.	Техническая подготовка	4	8	4	2
5.	Выполнение контрольных нормативов	-	-	-	2
6.	Соревнования	2	4	2	2
7.	Медицинское обследование	2	-	-	-
	<b>Всего часов</b>	<b>26 ч.</b>	<b>28 ч.</b>	<b>22 ч.</b>	<b>20 ч.</b>

#### Содержание модуля

**Вводное занятие.** Инструктаж по технике безопасности. Содержание занятий (план). Значение игр в физическом развитии человека. Организация самостоятельных игр и самостоятельных занятий физическими упражнениями. Способы оценки собственных достижений. Контроль за уровнем нагрузки во время занятий физическими упражнениями и подвижных игр. Правила взаимодействия с участниками игровой

деятельности во время занятий, а также самостоятельно организованной игровой деятельности.

**Физическая культура и спорт в России.** Физическая культура и спорт — средство всестороннего развития личности. Распорядок дня и двигательный режим школьника. Российские спортсмены — чемпионы Олимпийских игр, мира, Европы.

**Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.**

Гигиена одежды и обуви. Режим питания и питьевой режим. Правила закаливания. Основные требования безопасности во время занятий на открытых площадках. Правила оказания первой медицинской помощи при спортивных травмах. Признаки утомления и переутомления, меры по их предупреждению. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

**Игры с бегом и прыжками**

Комплекс ОРУ на месте. Игры: «Фигуры», «Волки, зайцы, лисы», «Круговые пятнашки», «Совушка», «Вороны и воробьи», «Медведи и пчелы», «Мишка на прогулке», «Прыгающие воробышки», «Лучики», «Выше ножки от земли», «Салки на одной ноге», «Воробушки», «Удочка».

Комплекс ОРУ в движении. Игры: «Ловушки в кругу», «Дай руку», «Гуси – лебеди», «Фигуры», «Волки, зайцы, лисы», «Третий лишний», «Шишки, жёлуди, орехи», «Дедушка – рожок», «Вызов номеров», «Пустое место», «Невод».

**Игры с мячом.**

Комплекс ОРУ с мячом для развития координации движений. Игры: «Мячик», «Мяч по полу», «Кто меткий?», «Метко в цель», «Бегуны и метатели», «Передача мяча в колоннах», «Гонка мячей», «Мяч соседу», «Подвижная цель».

Комплекс ОРУ с мячом для развития гибкости. Игры: «Передал – садись», «Свечи», «Охотники и утки», «Сбей мяч», «Рак пятится назад», «Скорый поезд», «Не упусти мяч», «Мячик кверху», «Свечи ставить».

Комплекс ОРУ с мячом для развития силы мышц. Игры: «Перебрасывание мяча», «Зевака», «Летучий мяч», «Выбей мяч из круга», «Защищай город», «Гонка мячей», «Попади в цель», «Русская лапта».

**Народные игры**

Комплекс ОРУ в парах. Разучивание народных игр: «Калин – бан-ба», «Чижик», «Золотые ворота», «Чехарда», «12 палочек», «Городки»

Комплекс ОРУ в сцеплении. Разучивание народных игр. Игра «Бегунок», «Верёвочка», «Котел», «Дедушка - сапожник», «Ручеек», «Коршун», «Бабки»,

**Эстафеты**

Комплекс ОРУ для развития гибкости. Эстафеты: Беговая эстафеты, эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками), эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия, «Веселые старты».

Комплекс ОРУ для развития силы мышц. Эстафеты: «Бег по кочкам», «Бег сороконожек», «Рак пятится назад», «Скорый поезд», «Чемпионы скакалки», «Вьюны», «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Поезд».

### **Футбол**

Правила игры в футбол. Стойка футболиста и способы передвижения по площадке. Способы передач мяча. Способы приема мяча. Удары по мячу. Игра вратаря. Тактика игры в футбол. Специальные упражнения с мячом. Подвижные игры и эстафеты, подводящие к футболу.

### **Пионербол**

Правила игры в пионербол. Стойка и передвижения по площадке. Подача мяча. Прием мяча. Нападающий удар. Тактика игры в пионербол. Специальные упражнения с мячом. Подвижные игры и эстафеты, подводящие к пионерболу.

### **Баскетбол**

Правила игры в баскетбол. Стойка баскетболиста, способы передвижения по площадке, повороты, остановки. Ведение мяча. Способы броска в корзину. Действия в защите. Действия в нападении. Тактика игры в баскетбол. Специальные упражнения с мячом. Подвижные игры и эстафеты, подводящие к баскетболу.

### **Формы аттестации**

Диагностическое обследование результатов обучения и личностного развития воспитанников по программе «Подвижные игры» проводится методом наблюдения, собеседования, контрольного задания, методом незаконченного предложения. Такое обследование ведется в течение учебного периода.

### **Контрольные нормативы**

№	Вид испытаний	7-8 лет		9-10 лет		11-12 лет		13-15 лет	
		Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10.3- 9.2	10.6- 9.5	9.6 – 8.5	9.9 – 8.7	9.0 – 7.9	9.4 – 8.2	8.1 – 7.2	9.0- 8.0
2.	Бег 1000 м. (мин.сек)	Без учета време	Без учета време	6.10 – 4.50	6.30 – 5.10				



		ни	ни						
	Бег 2000 м. (мин.сек.)					11.10 – 9.20	13.00 – 10.40	10.00 – 8.10	12.10 – 10.00
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	7-17	4-11	10-22	5-13	13 - 28	7 - 14	20 - 36	8 - 15
4.	Наклон вперед из положения стоя на скамье  (от уровня скамьи – см)	+1 - +7	+3 - +9	+2 - +8	+3 - +11	+3 - +9	+4 - +13	+4 - +11	+5 - +15
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110- 140	105- 135	130 - 160	120 - 150	150 - 180	135 - 165	170 - 215	150 - 180
6.	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий) для (7-8 лет)	2-4	1-3						
	Метание мяча весом 150 г (м)			19 - 27	13- 18	24 - 23	16 - 22	30 - 40	19 - 27
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	21-35	18-30	27 - 42	24 - 36	32 - 46	28 - 40		

### Методическое оснащение модуля

#### Раздаточный материал:

- памятка по технике безопасности в спортивном зале;

#### Демонстрационный, наглядный, иллюстративный материал:

- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки с описанием комплексов упражнений;

#### Информационный материал:

- литература по основным разделам программы;
- журнальные подборки по темам программы;

### **Методические рекомендации для педагогов**

- методические разработки к занятиям: комплекс упражнений на гибкость, упражнения на равновесие и координацию, упражнения на развитие ловкости
- рекомендации по проведению занятий

### **Материально-техническое обеспечение модуля**

1. Спортивный зал, спортивная площадка для игры в футбол, пионербол, баскетбол.
2. Обручи
3. Мячи по видам спорта
4. Мячи резиновые
5. Кегли
6. Фишки для разметки
7. Скакалки
8. Длинная скакалка
9. Мел для разметки
10. Кубики
11. Секундомер
12. Свисток
13. Вышка судейская

## **МОДУЛЬ №2 «Лыжная подготовка» (72 часа).**

Лыжный спорт является одним из наиболее популярных и массовых в нашей стране. Это объясняется его большим прикладным значением. Занятия лыжным спортом имеют большое воспитательное значение: у подростков развиваются такие качества, как воля, смелость, ловкость, выносливость, сила и быстрота, выдержка и настойчивость.

Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. Принести полное удовлетворение занятия лыжным спортом могут только тогда, когда лыжник в полной мере владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с гор и поворотов. Наиболее быстро и хорошо осваивают технические приемы дети и подростки. Правильные и рациональные движения сохраняются впоследствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная

учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов лыжников.

Прогулки и походы на лыжах в красивой лесной и разнообразной по рельефу местности доставляют большое удовольствие и эстетическое наслаждение, оказывают положительное влияние на нервную систему, улучшают общее и эмоциональное состояние организма, повышают умственную и физическую работоспособность.

Доступность лыжного спорта делает его очень популярным среди школьников, взрослых. Поддержать интерес детей к лыжному спорту предполагает реализация данного Модуля. Физическая нагрузка при занятиях очень легко дозируется как средство физического воспитания для детей и подростков любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности. Круглогодичные занятия лыжными гонками в самых различных климатических и метеорологических условиях, способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям и усиливают его адаптационные возможности. При этом - как уже говорилось выше - воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни. Данная программа создает оптимальные условия для развития детско-юношеских лыжных гонок в учреждении.

**Новизна** состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка.

**Актуальность.** Модуль разработан с учетом требований к усилению качества воспитательных воздействий. Участие детей и подростков в разнообразных спортивных секциях - один из способов профилактики наркомании, алкоголизма, табакокурения и правонарушений. Особое внимание необходимо уделять внедрению в практику работы здоровьесберегающих технологий, пропаганде здорового образа жизни.

**Практическая значимость.** Модуль по лыжной подготовке направлена на здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Работа учебных групп может быть организована на базе общеобразовательной и спортивной школ. Основной **формой** учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, участие в соревнованиях.

**Цель лыжной подготовки:** научить детей владеть разными способами передвижения на лыжах, овладеть техникой передвижения на лыжах – лыжные ходы, спуски,

подъёмы, торможение, повороты. Развивать интерес к занятиям на лыжах (игры на лыжах).

Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья.

Программный материал предполагает решение следующих **основных задач**:

**обучающие:**

- ознакомить с историей развития лыжных гонок;
- освоить технику и тактику лыжных гонок;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;

**воспитывающие:**

- воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

**развивающие:**

- способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Выполнение задач, поставленных перед секцией по лыжной подготовке, предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, киноколяцков, кинограмм, соревнований квалифицированных лыжников гонщиков; использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства учащихся.

**Отличительные особенности** состоят в том, что внесены изменения в учебный план и тематическое планирование. Больше внимания уделяется общефизической подготовке учащихся, специальной физической подготовке, техническому и тактическому умению, психологической и психической устойчивости.

В Муниципальном бюджетном образовательном учреждении дополнительного образования центре дополнительного образования созданы условия для реализации программы по лыжным гонкам.

Развитие способности управлять своими эмоциями связано с включением в тренировочные занятия эмоциональных и достаточно сложных для того или иного возраста упражнений и с использованием игрового и соревновательного методов, добиваясь обязательного их выполнения и, таким образом, воспитывая у юных лыжников гонщиков уверенность в своих силах.

**Сроки реализации** модуль рассчитан на реализацию в течение 2 лет.

Учебный план охватывает 72 часа.

**Учебная нагрузка** 6 часов для школьников в неделю. Рассчитана на 12 учебных недель.

**Основными формами** учебно-тренировочного процесса являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Подготовка лыжников проводится в течение всего периода подготовки, которая имеет свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки.

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

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

**Основные методы выполнения упражнений:** повторный, равномерный, круговой, соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

**Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе.** Обучение осуществляется в основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий). При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение элементарным и простым. Тренеру - преподавателю нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением.

**Методика контроля** включает использование комплекса методов, которые позволяют определить:

- а) состояние здоровья юного спортсмена;
- б) показатели телосложения;
- в) степень тренированности;
- г) уровень подготовленности.

Основной показатель образовательного процесса - динамика роста уровня физической подготовленности обучающихся и выполнение в конце учебного года программных требований по ОФП, выраженных в количественных величинах (показателях).

На основе полученной информации тренер - преподаватель должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Для организации и ведения занятий в спортивно-оздоровительной группе могут быть использованы открытые площадки, лыжные трассы.

В отдельных случаях в соответствии с конкретными условиями работы педагога (наличие материальной базы, контингента учащихся и т. д.) педагог может вносить частичные изменения в содержание данной программы, сохраняя при этом ее основную часть.

#### **Ожидаемые результаты:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям лыжным спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта лыжные гонки;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;

#### **Способы определения результативности:**

- сдача контрольных нормативов;
- участие в соревнованиях.

#### **Формы подведения итогов программы (промежуточная, итоговая аттестация)**

##### **Освоение теоретической подготовки:**

Викторина, анкеты, тесты

##### **Физическая и тактическая подготовка:**

Соревнования среди учащихся в течение учебного года.

Участие в соревнованиях районного уровня.

### **Учебный план (12 недель)**

№	Разделы программы	СОГ – 1 г.о.	СОГ – 2 г.о.	СОГ – 3 г.о.	СОГ – 4 г.о.	СОГ – 5 г.о.
1.	Теоретическая подготовка	4	2	4	2	2

2.	Общая физическая подготовка	32	26	24	26	24
3.	Специальная физическая подготовка	18	20	22	20	22
4.	Техническая подготовка	10	12	12	12	12
5.	Выполнение контрольных нормативов	2	4	2	2	2
6.	Соревнования	6	8	8	10	10
	<b>Всего часов</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>

### Календарный учебный график

№	Разделы программы	декабрь	январь	февраль	март
1.	Теоретическая подготовка	2	-	-	-
2.	Общая физическая подготовка	2	6	8	8
3.	Специальная физическая подготовка	2	8	6	6
4.	Техническая подготовка	-	4	4	4
5.	Выполнение контрольных нормативов	-	-	-	2
6.	Соревнования	-	2	4	4
	<b>Всего часов</b>	<b>6 ч.</b>	<b>20 ч.</b>	<b>22 ч.</b>	<b>24 ч.</b>

### Содержание модуля

#### ТЕОРИТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (4 часа)

##### 1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.

Порядок и содержание работы секции. Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и лыжного снаряжения. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России.

##### 2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

##### 3. Гигиена, закаливания, режим дня, врачебный контроль самоконтроль спортсмена.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом

тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

#### **4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнование по лыжным гонкам.**

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.

#### **5. Значение систематических занятий общими и специальными физическими упражнениями для укрепления здоровья и достижения спортивного результата.**

Последовательность овладения элементами техники различных способов передвижения на лыжах.

#### **Передвижение на лыжах.**

Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъемов и торможений. Передвижение на скорость: до 1 км (10-12 лет), до 2 км (13-14 лет), до 3 км (юноши 15-16 лет). Бег на скорость. Эстафеты, игры. Катание парами, тройками.

Дети 9-10 лет способны переносить нагрузки в передвижении на лыжах до 20 км в неделю со средней интенсивностью (со скоростью 1,7- 1,8 м/с). Основными средствами лыжной подготовки в возрасте 11-13 лет являются ходьба на лыжах по равнинной местности с ускорениями по 50-80 м. Объем однократной нагрузки в 11-12-летнем возрасте может достигать 4-5 км, а к 13-14 годам – 6-10 км.

#### **Специальная физическая подготовка.**

**Специальные упражнения** разделяются на две подгруппы: а) специально подготовительные; б) специально подводящие. Специально подготовительные упражнения применяются для развития физических и волевых качеств применительно к лыжным гонкам. Специально подводящие упражнения применяются с целью изучения элементов техники способов передвижения на лыжах.

В группу специальных упражнений включаются упражнения, избирательно воздействующие на отдельные группы мышц, участвующие в определенных движениях, в способах передвижения на лыжах (например, в отталкивании), а



также широкий круг имитационных упражнений (на месте и в движении). Имитационные упражнения могут применяться как для совершенствования отдельного элемента техники, так и для нескольких элементов (в связке). Применение тренажеров (передвижение на лыжероллерах) значительно расширяет возможности воздействия специальных упражнений. Круг специальных упражнений, применяемых в тренировке лыжников, в настоящее время достаточно широк. Вместе с тем необходимо отметить, что одни и те же упражнения (например, имитационные) в зависимости от поставленных задач и методики применения, могут быть использованы и как подготовительные, и как подводящие упражнения. В начале подготовительного периода имитационные упражнения, применяемые в небольшом объеме, используются как средство обучения и совершенствования элементов техники. В тренировке лыжников-гонщиков на общем фоне высокого развития силы, силовой выносливости, быстроты, ловкости и гибкости основное внимание уделяется развитию общей и специальной (скоростной) выносливости и скоростно-силовым качествам. Специальные упражнения широко применяются в подготовке спортсменов в различных видах лыжного спорта.

#### **Техническая подготовка**

##### **Способы передвижения классическим стилем:**

- попеременный двухшажный
- попеременный четырехшажный
- одновременный бесшажный - одновременный двухшажный - одновременный одношажный.
- с попеременного двухшажного на одновременные
- с одновременных на попеременные

##### **Способы торможений:**

- упором
- «шлугом»
- боковым соскальзыванием.

##### **Способы подъема:**

- скользящим и ступающим шагом (попеременными ходами)
- «елочкой»
- «полуелочкой»
- «лесенкой»

##### **Стойки при спуске:**

- основная
- передняя
- задняя

**Способы поворотов:**

- повороты переступанием

-повороты рулением

- повороты махом

**Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке**

№ п-п	Контрольное упражнение	Возраст	Оценка					
			мальчики			девочки		
			3	4	5	3	4	5
<b>Общая физическая подготовка</b>								
1.	Бег 30м (сек)	7	7.5	6.8	5.6	7.6	7.3	5.8
		8	7.1	6.6	5.4	7.3	6.8	5.6
		9	6,6	6,0	5,4	6,8	6,2	5,5
		10	6,5	5,8	5,1	6,6	6,0	5,2
2.	Бег 60 м (сек)	7	Без учета времени					
		8						
		9	11,8	11,2	10,6	12,2	11,6	10,8
		10	11,2	10,6	10,0	11,4	10,8	10,1
3.	Прыжок в длину с места (см)	7	100	130	155	90	120	150
		8	110	140	165	100	135	155
		9	145	155	165	135	145	155
		10	155	165	175	145	155	165
4.	Подтягивание на перекладине (раз)	7	1	2	4	2	7	12
		8	1	3	4	3	9	14
		9	1	4	5	3	10	16
		10	1	4	5	4	12	18
5.	Отжимание в упоре на руках (раз)	7	10	11	12	9	10	11
		8	10	11	12	9	10	11
		9	12	14	16	8	11	14
		10	14	16	18	10	14	16
<b>Специальная физическая подготовка</b>								
1.	Лыжи. Классический стиль. 1 км (мин, сек)	7	10.00	9.30	9.00	11.00	10.30	10.00
		8	9.30	9.00	8.30	10.00	9.30	9.00
		9	9.00	8.30	8.00	9.30	9.00	8.30
		10	8.00	7.30	7.00	8.30	8.00	7.30

2.	2 км (мин,сек)	7	Без учета времени					
		8						
		9	15,18	13,39	12,44	16,34	15,19	13,52
		10	13,28	12,44	11,19	15,19	13,52	12,38

### Требования к условиям реализации Программы

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Оборудование, спортивный инвентарь</b>			
1.	Лыжи гоночные	пар	16
2.	Крепления лыжные	пар	16
3.	Палки для лыжных гонок	пар	16
4.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штук	1
5.	Снегоход	штук	1
6.	Измеритель скорости ветра	штук	2
7.	Термометр наружный	штук	4
8.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
9.	Весы медицинские	штук	2
10.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
11.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	5
12.	Доска информационная	штук	2
13.	Зеркало настенное (0,6 x 2 м)	комплект	4
14.	Лыжероллеры	пар	16
15.	Мат гимнастический	штук	6
16.	Набивные мячи от 1 до 5 кг	комплект	2
17.	Мяч баскетбольный	штук	1
18.	Мяч волейбольный	штук	1

19.	Мяч теннисный	штук	16
20.	Мяч футбольный	штук	1
21.	Палка гимнастическая	штук	12
22.	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
23.	Секундомер	штук	4
24.	Скакалка гимнастическая	штук	12
25.	Скамейка гимнастическая	штук	2
26.	Стенка гимнастическая	штук	4
27.	Стол для подготовки лыж	комплект	2
28.	Электромегафон	комплект	2
29.	Эспандер лыжника	штук	12

### Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1.	Ботинки лыжные	пар	16
2.	Чехол для лыж	штук	16
3.	Очки солнцезащитные	штук	16
4.	Нагрудные номера	штук	200

### Методические рекомендации

#### Основные физические качества

Одна из основных задач подготовки в спортивно-оздоровительной группе - воспитания физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), необходимых для успешного овладения основами техники вида спорта.

**БЫСТРОТА** - способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Предполагается, что выполнение данной двигательной задачи кратковременно и не вызывает утомления. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, и в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

**СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА.** Наибольший прирост приходится на возраст от 10—12 до 13—14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

**СИЛА** - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Естественный рост силы мышц незначителен до 11—12 лет. Началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее

роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14—17 лет.

**ВЫНОСЛИВОСТЬ** - способность к длительному выполнению какойлибо деятельности без снижения ее эффективности. Выносливость - это способность противостоять утомлению. Аэробные возможности организма и, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом.

Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14—15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет. Анаэробно-гликолитические возможности имеют тенденцию к незначительному росту до 12—13 лет и к более значительному росту после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000 м, нежели на 200—300 м.

Креатинфосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16—18 лет.

**ГИБКОСТЬ** - способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок. Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

**ЛОВКОСТЬ** — сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. Измерителями ловкости являются:

- координационная сложность задания;
- точность его выполнения;
- время выполнения задания.

Координационные способности разбиваются наиболее интенсивно 9—10 до 11—12 лет. Следует иметь в виду, что сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

### **МОДУЛЬ №3 «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» (48 часов)**

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 данный модуль программы включены спортивно-массовые мероприятия, спортивные соревнования и эстафеты, посвященные данной теме.

**Новизна** состоит в возможности методами физической культуры и спорта предоставить равные права в получении образовательных услуг категориям населения, не вовлеченной в физкультурную деятельность по легкой атлетике из-за возраста, ограниченного требованиями СанПиН (дети 6-8 лет).

Одним из направлений, способствующих решению этих задач, является создание в учреждении в секции "ОФП" изучение модуля "легкая атлетика" спортивно-оздоровительных групп (СОГ) для детей 6-18 лет.

**Актуальность** обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся. Этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, цель которой – заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны, в соответствии с государственными национальными проектами «Здоровье» и «Спорт».

**Цель:** 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.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- 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 соревновательной деятельности.

**Развивающие:**

- Развивать двигательную активность за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей;
- Развивать позитивное отношение к занятиям легкой атлетикой.

**Воспитательные:**

- 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.

**Отличительные особенности** заключаются в том, что занимаясь по данному модулю, учащиеся получают основы знаний и практические умения по легкой атлетике.

В спортивно-оздоровительные группы (СОГ) по легкой атлетике зачисляются учащиеся, желающие заниматься легкой атлетикой независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

Зачисление учащихся в группы производится в течение всего учебного года.

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.

#### **Формы и режим занятий:**

Учебный план программы по легкой атлетике рассчитан на 8 недель.

Основной формой проведения занятий является групповая тренировка продолжительностью 2 академических часа 6 часов в неделю (3 раза в неделю по 2 часа каждое занятие).

#### **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;

В результате освоения содержания программного материала обучающиеся будут:

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;

- способы закаливания организма

Уметь:

- выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения(комбинации), технические действия в спортивных играх;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах и потёртостях.

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

- проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

#### **Формы подведения итогов:**

Наблюдения тренера-преподавателя за учащимися во время занятий: общая культура, аккуратность, содержание в порядке инвентаря и личных вещей, реакция на замечания и поощрения, выполнение санитарных норм и правил техники безопасности, трудолюбие, коммуникабельность.

Формы занятий при подведении итогов: соревнования, зачеты, игры, эстафеты. Выполнение норм по общей физической подготовке: внутрениесоревнования, контрольные тесты.

### **УЧЕБНО ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (на 48 часов)**

№ п/п	Раздел подготовки	Кол-во учебных часов				
		СОГ-1г.о	СОГ - 2 г.о.	СОГ - 3 г.о.	СОГ – 4 г.о.	СОГ – 5 г.о.
1	Теоретическая подготовка	8	6	6	4	2
2	Общая физическая подготовка	14	14	12	14	14
3	Специальная физическая подготовка	10	10	12	10	12
4	Технико – тактическая подготовка	8	8	8	8	8
5	Участие в соревнованиях	4	6	6	8	8
6	Тестирование, контрольные и переводные испытания	4	4	4	4	4
	<b>Общее количество часов</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>48</b>

### **КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**



№	Разделы программы	апрель	май
1.	Теоретическая подготовка	2	
2.	Общая физическая подготовка	8	6
3.	Специальная физическая подготовка	8	4
4.	Техническая подготовка	4	4
5.	Тестирование, контрольные и переводные испытания	-	4
6.	Соревнования	4	4
	<b>Всего часов</b>	<b>26 ч.</b>	<b>22 ч.</b>

## СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ

### Программный материал.

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:

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 интенсивности и продолжительности на дистанции, соответствующей возрасту.
  - Обучение основам техники легкоатлетических упражнений.
  - Специальные беговые легкоатлетические упражнения.
  - Обучение технике высокого старта
- 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 вполёте, 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.

Метание и ловля

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

-Упражнения в жонглировании мячами.

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

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

Упражнения на развитие физических качеств:

Выносливость:

-Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500м.

-Чередование ходьбы и бега до 1000м., 1500м.

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

Быстрота:

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

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

Скоростно-силовые способности:

-Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 8-10м..

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

Ловкость:

-Бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре.

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

Скоростно-силовые качества:

-Бег по наклонной плоскости.

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

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

Гимнастика с элементами акробатики:

Теоретические знания:

- Правила поведения и меры безопасности на занятиях гимнастикой.
- Простейшие упражнения на освоение техники.
- Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий гимнастикой.
- Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.

Практические умения:

Прикладные упражнения.

- Простейшие виды построений и перестроений.
- Основные положения и движения рук, ног и туловища без предметов и предметов.
- 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.
- Лазание по канату и шесту.
- 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.

Общеразвивающие и оздоровительные упражнения:

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 полушпагаты на месте.
- «Выкруты» со скакалкой.
- Высокие взмахи поочерёдно 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:

- Произвольное преодоление простых препятствий.
- Передвижения с резко изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе.
- Ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну сменяющимся 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.
- Преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, 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:
- Упражнения на проверку осанки, ходьба на носках, ходьба с заданной осанкой, виды стилизованной ходьбы.
- Комплексы корригирующих упражнений; на контроль ощущений в постановке головы, плеч, позвоночного столба.
- Упражнения для развития силовых способностей:
- Динамические упражнения с переменной опорой на руки и ноги.
- Упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 гр, гимнастические палки) с включением в работу основных мышечных групп.
- Лазание по гимнастической стенке (комплексы упражнений с различной направленностью передвижений); по наклонной гимнастической скамейке (в упоре 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.
- Прыжковые упражнения; многоскоки; прыжки с продвижением поочередно направо и влево; прыжки вверх и вперёд толчком одной и двумя руками о гимнастический мостик.
- Элементы акробатических упражнений:
- Группировка, перекаты вперёд и назад из различных исходных положений.
- Кувырок вперёд и назад в группировке.
- Кувырок назад в стойку на одно колено.
- Кувырок назад в полушпагат (девочки).
- Кувырок назад в упор стоя ногами врозь (мальчики).
- Длинный кувырок вперёд (мальчики).
- Стойка на лопатках (с поддержкой, с опорой прямыми руками).
- Кувырок назад в упор присев из стойки на лопатках.
- Мост из положения, лёжа с помощью.
- Комбинации из изученных элементов.
- Сгибание и разгибание рук в упоре: на гимнастической скамейке (девочки), на полу (мальчики).

- Равновесия: повороты на опоре.
- Равновесие, стоя на одной ноге, другая согнута или поднята вперёд.
- Ходьба вперёд и назад с полуприседом на одной ноге.
- Приставные шаги, переменные, быстрые шаги. Ходьба вдвоем, втроём, взявшись за руки.
- Расхождение вдвоем при встрече.
- Преодоление полосы препятствий с включением бега, лазания, гимнастических скамеек, снарядов, каната, элементов акробатики и т. д. на усмотрение педагога.

### **Система контроля и зачетные требования.**

#### **Нормативные требования.**

Важным звеном управления подготовкой учащихся 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 учащихся. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Контрольные упражнения

#### **Нормативы**

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		Оценка	
	мальчики	девочки	отлично м/д	Удовл м/д
<b>Бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции</b>				
скоростные качества	Бег на 20м с ходу	Бег на 20м с ходу	2,7/3,0	
	Бег на 100м	Бег на 100м	14,2/17,0	
скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места	190/160	
<b>прыжки</b>				
скоростные качества	Бег на 20м с ходу	Бег на 20м с ходу	3,4/4,2	
	Бег на 100м	Бег на 100м	15,2/17,5	
скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места	190/160	
<b>многоборье</b>				
скоростные	Бег на 20м с ходу	Бег на 20м с ходу	3,4/4,2	

качества	Бег на 100м	Бег на 100м	15,2/17,5	
скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места	190/160	
	Бросок набивного мяча	Бросок набивного мяча	11/9	

### Материально-техническое обеспечение модуля

1. Спортивный зал, спортивная площадка для игры в футбол, пионербол, баскетбол.
2. Обручи
3. Мячи по видам спорта
4. Мячи резиновые
5. Кегли
6. Фишки для разметки
7. Скакалки
8. Длинная скакалка
9. Мел для разметки
10. Кубики
11. Секундомер
12. Свисток
13. Вышка судейская

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей спортивной тренировки. Она во многом определяет качество реализации на практике методического принципа физического воспитания – сознательности и активности, позволяет тренеру в ходе многолетних занятий приобрести в лице занимающихся не исполнителей, а единомышленников в достижении намеченных целей, рациональном использовании тренировочных методов и средств. Занятия по теоретической подготовке могут быть наполнены следующим содержанием:

Личная и общественная гигиена. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Поддержание чистоты, гигиены в транспорте, школе, на улице, в спортивных сооружениях.

Режим для школьников, занимающихся спортом. Рекомендации по построению режима дня. Рациональная последовательность выполнения домашних заданий по предметам с учетом их трудности и режима дня.

Режим питания юных легкоатлетов. Рекомендации по режиму питания.

Характеристика продуктов питания по их калорийности, наличию жиров, углеводов, белков, витаминов, минеральных веществ, времени усвоения. Рекомендации по рациону питания.

Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия. Основные сведения о функциональном состоянии организма в период вратывания, основной и заключительной частей занятия, подборе общеразвивающих, специально-подготовительных и специальных упражнений и их дозировке в соответствии с задачами занятия. Самоконтроль степени утомления вовремя тренировки.

Контроль пульса во время тренировочного занятия. Частота сердечных сокращений - интегральный показатель функционального состояния спортсмена. Методы пальпаторного подсчета частоты пульса.

История развития и современное состояние легкой атлетики. Истоки легкой атлетики. История развития на международной арене и в России. Анализ результатов крупнейших всероссийских и международных соревнований.

Достижения российских спортсменов. Задачи, тенденции и перспективы развития легкой атлетики.

Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц, и сухожилий; вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи.

Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний. Средства закаливания и методика их применения.

### **Воспитательная работа.**

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога 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 воспитательными средствами являются: личный пример тренера-преподавателя (дисциплинированность, трудолюбие, объективность, здоровый образ жизни, справедливость) и его педагогическое мастерство, атмосфера дружелюбия, взаимопомощи, творчества в коллективе.

## **Психологическая подготовка.**

Психологическую подготовку спортсмена осуществляет главным образом тренер. В деятельности тренера главное - работа с детьми. В ней обнаруживается ряд неразрывных взаимосвязанных направлений для создания психологической готовности спортсмена.

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой - психические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от спортсмена высоких результатов.

В психологической подготовке можно выделить:

- базовую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к тренировкам (тренировочную);
- психологическую подготовку к соревнованиям (соревновательную, которая, свою очередь, подразделяется на предсоревновательную и постсоревновательную).

В занятиях с юными спортсменами на первое место ставится общая психологическая подготовка. Основные задачи этого вида подготовки:

1. Развивать и совершенствовать у юных спортсменов психические функции и качества, необходимые для успешных занятий избранным видом спорта.
2. Осуществлять общую психологическую подготовку в процессе тренировок параллельно с технической и тактической подготовкой.
3. Формировать у занимающихся интерес к занятиям легкой атлетикой, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально - психологические черты характера.
4. Выбатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям обитания и тренировки к условиям соревнований.
5. Формировать и закреплять соответствующие отношения, составляющие основу спортивного характера: влияние внешних воздействий, с тренером, с родителями, как в процессе воспитания, так и под влиянием самоорганизации и самомобилизации, т. е. в процессе самовоспитания юного спортсмена.

Подбор средств и методов регуляции эмоционального состояния юных спортсменов должен осуществляться в соответствии с их индивидуальными особенностями (проявление силы, подвижности нервной системы, уровнем эмоциональной возбудимости, характером зрительных, мышечно-двигательных представлений, возрастом, подготовленностью).

## **Восстановительные средства и мероприятия.**

Успешное решение задач, стоящих перед спортивной школой в процессе подготовки юных спортсменов, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления, которые применяются в ход отдельных учебно-тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки. Всемногочисленные средства восстановления подразделяют на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.



Педагогические средства восстановления:

1. Рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микро- циклах.
2. Создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса.
3. Рациональное построение учебно-тренировочных занятий.
4. Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе нетрадиционных.
5. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.
6. Индивидуализация тренировочного процесса.
7. Адекватные интервалы отдыха.
8. Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановления дыхания.
9. Корректирующие упражнения для позвоночника и стопы.
10. Дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления.

1. Организация внешних условий и факторов тренировки.
2. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.
3. Переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и самоприказы.
4. Идеомоторная тренировка.
5. Психорегулирующая тренировка.
6. Отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом и интенсивностью нагрузок в занятии, микро-имезоцикле тренировки, частотой участия в соревнованиях.

Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности влияния внешней среды. В связи с этим выбор восстановительных средств в том или ином случае должен быть индивидуальным для каждого легкоатлета.

## Список литературы

1. 5.В.И.Лях, Г.Б.Мейксон. физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя. – Москва, «Просвещение», 2002 г.
- 2.Л.П.Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – Москва, «Физкультура и спорт» 1991 г
3. Ю. Малькольм Кук «101 упражнение для юных футболистов 12 – 16 лет», 2001 г.
4. В.А.Крутецкий. Психология обучения и воспитания школьников. М., Просвещение, 1976
5. Ашмарин Б. А. и др. Теория и методика физического воспитания. - М: Просвещение, 1990.
6. Былеева Л. В., Короткое И. М., Яковлев В. Г. Подвижные игры. Учебное пособие для институтов физкультуры. М., 1990.
7. Выставкин Н. И. Специальные упражнения для развития физических качеств. - М.: ФиС, 1992.
8. Гальперин П. Л. Актуальные проблемы возрастной психологии. - М.: Просвещение, 1995.
9. Поварницын А.Н. «Волевая подготовка лыжника-гонщика»-М: ФиС, 1976г.
10. «Техника лыжных ходов»/ Под ред. Ермакова В.В.-Смоленск СГИФК, 1989г. 11. Евстратов В.Д.; Вилорайнен П.М.; Чукардин Г.Б. «Коньковый ход? Не только...»- М: ФиС, 1988г.
12. Волков В.М. «Восстановительные процессы в спорте»- М: ФиС, 1977г.
13. Манжосов В.Н. «Тренировка юных лыжников».-М: ФиС, 1986г.
14. Детская легкая атлетика. Программа международной ассоциации легкоатлетических федераций.- М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002.
15. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. -
16. Локтев С. А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: Практическое руководство для тренера.- М.: Советский спорт, 2007. – 404с.
17. Мельников Е.С. Рабочая программа по легкой атлетике для учебно-тренировочных групп и групп начальной подготовки МБОУ ДОД ДЮСШг.Бугуруслана. Бугуруслан, 2013г.

## Список рекомендуемой литературы для детей и родителей

1. Учебная программа по физической культуре для учащихся 1–11 классов (Лях В. И, Зданевич А. А. – М.: Просвещение, 2005).
2. Бутин И.М. «Проложи свою лыжню», М.: 1985 г.
3. Браук Н. «Подготовка лыж», Мурманск, 2004 г.
4. Колеман Э. «Питание для выносливости», Мурманск, 2005 г.
5. Преображенский В. С. «Учись ходить на лыжах», М.: 1989 г.
6. Попов С.В. «Валеология в школе и дома», С-П, «Союз», 1998 г.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### Спортивная секция «Общая физическая подготовка».

№ п/п	Дата	Название раздела, темы занятия	Кол-во часов	Примечания
<b>Модуль "Подвижные игры" (96 ч.)</b>				
1.	02.09.2024	Инструктаж по технике безопасности. Распорядок дня и двигательный режим школьника. Комплекс ОРУ на месте. Игры: "Фигуры", "Мячик"	2 ч.	
2.	03.09.2024	Комплекс ОРУ в движении. Игры «Волки, зайцы, лисы», «Мяч по полу».	2 ч.	
3.	05.09.2024	Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Беговая эстафета. «Круговые пятнашки», «Кто меткий?»	2 ч.	
4.	09.09.2024	Комплекс ОРУ с мячом для развития координации движений. «Передача мяча в колоннах», «Гонка мячей».	2 ч.	
5.	10.09.2024	Комплекс ОРУ с мячом для развития гибкости. Игры: «Передал – садись», «Свечи».	2 ч.	
6.	12.09.2024	Правила игры в футбол. Стойка футболиста и способы передвижения по площадке. Игра «Метко в цель».	2 ч.	
7.	16.09.2024	Комплекс ОРУ для развития гибкости. Эстафета с мячом. Футбол, способы передач мяча, способы приема мяча.	2 ч.	
8.	17.09.2024	Комплекс ОРУ на месте. Футбол, удары по мячу, игра вратаря. Двусторонняя игра.	2 ч.	
9.	19.09.2024	Эстафета с обручами. Тактика игры в футбол.	2 ч.	
10.	23.09.2024	Специальные упражнения с мячом. Подвижные игры и эстафеты, подводящие к футболу.	2 ч.	
11.	24.09.2024	Подвижные игры и эстафеты, подводящие к футболу.	2 ч.	
12.	26.09.2024	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия, «Веселые старты».	2 ч.	
13.	30.09.2024	Комплекс ОРУ для развития силы мышц. Эстафеты: «Бег по кочкам», «Бег	2 ч.	

		сороконожек».		
			<b>26 ч.</b>	
14.	01.10.2024	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.	2 ч.	
15.	03.10.2024	Игра «Пионербол». Стойка и передвижения по площадке.	2 ч.	
16.	07.10.2024	Пионербол. Подача мяча. Прием мяча.	2 ч.	
17.	08.10.2024	Пионербол. Нападающий удар.	2 ч.	
18.	10.10.2024	Тактика игры в пионербол.	2 ч.	
19.	14.10.2024	Специальные упражнения с мячом. Подвижные игры и эстафеты, подводящие к пионерболу.	2 ч.	
20.	15.10.2024	Комплекс ОРУ на месте. Подвижные игры «Совушка», «Вороны и воробьи».	2 ч.	
21.	17.10.2024	Комплекс ОРУ с мячом для развития координации движений. Подвижные игры «Бегуны и метатели», «Передача мяча в колоннах».	2 ч.	
22.	21.10.2024	Комплекс ОРУ в парах. Разучивание народных игр: «Калин – бан-ба», «Чижик».	2 ч.	
23.	22.10.2024	Комплекс ОРУ для развития силы мышц. Подвижные игры: «Рак пятится назад», «Скорый поезд».	2 ч.	
24.	24.10.2024	Комплекс ОРУ на месте. Подвижные игры: «Медведи и пчёлы», «Мишка на прогулке».	2 ч.	
25.	28.10.2024	Комплекс ОРУ с мячом для развития координации движений. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Мяч соседу».	2 ч.	
26.	29.10.2024	Комплекс ОРУ с мячом для развития гибкости. Подвижные игры: «Не упусти мяч», «Мячик кверху».	2 ч.	
27.	31.10.2024	Правила игры в пионербол. Стойка и передвижения по площадке.	2 ч.	
			<b>28 ч.</b>	
28.	05.11.2024	Подача мяча, прием мяча, нападающий удар в игре "Пионербол"	2 ч.	
29.	07.11.2024	Подача мяча. Прием мяча. Нападающий удар.	2 ч.	
30.	11.11.2024	Специальные упражнения с мячом, подводящие к пионерболу.	2 ч.	
31.	12.11.2024	Подвижные игры и эстафеты, подводящие к пионерболу.	2 ч.	
32.	14.11.2024	Комплекс ОРУ на месте. Подвижные игры:	2 ч.	

		«Прыгающие воробушки», «Лучики».		
33.	18.11.2024	Комплекс ОРУ в движении. Подвижные игры: «Ловушки в кругу», «Дай руку».	2 ч.	
34.	19.11.2024	Комплекс ОРУ с мячом для развития координации движений. Подвижные игры: «Передача мяча в колоннах», «Гонка мячей».	2 ч.	
35.	21.11.2024	Комплекс ОРУ с мячом для развития силы мышц. Игры: «Перебрасывание мяча», «Зевака», «Летучий мяч»	2 ч.	
36.	25.11.2024	Комплекс ОРУ в сцеплении. Разучивание народных игр. Игра «Бегунок», «Верёвочка».	2 ч.	
37.	26.11.2024	Комплекс ОРУ для развития силы мышц. Эстафеты: «Чемпионы скакалки», «Вьюны», «Ведерко с водой».	2 ч.	
38.	28.11.2024	Комплекс ОРУ в парах. Разучивание народных игр: "Золотые ворота", "Чехарда"	2 ч.	
			<b>22 ч.</b>	
39.	02.12.2024	Российские спортсмены — чемпионы Олимпийских игр, мира, Европы.	2 ч.	
40.	03.12.2024	Правила игры в баскетбол. Стойка баскетболиста, способы передвижения по площадке, повороты, остановки.	2 ч.	
41.	05.12.2024	Баскетбол. Ведение мяча. Способы броска в корзину.	2 ч.	
42.	09.12.2024	Баскетбол. Действия в защите. Действия в нападении.	2 ч.	
43.	10.12.2024	Тактика игры в баскетбол.	2 ч.	
44.	12.12.2024	Специальные упражнения с мячом. Подвижные игры и эстафеты, подводящие к баскетболу.	2 ч.	
45.	16.12.2024	Комплекс ОРУ для развития силы мышц. Эстафеты: «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Поезд».	2 ч.	
46.	17.12.2024	Комплекс ОРУ в парах. Разучивание народных игр: «12 палочек», «Городки».	2 ч.	
47.	19.12.2024	Комплекс ОРУ в сцеплении. Разучивание народных игр: «Ручеек» "Коршун", "Бабки".	2 ч.	
48.	23.12.2024	Выполнение контрольных нормативов	2 ч.	
<b>Лыжная подготовка (72 ч.)</b>				
49.	24.12.2024	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	2 ч.	

		Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.		
50.	26.12.2024	Ступающий шаг без палок. Ступающий шаг с палками.	2 ч.	
			<b>24 ч.</b>	
51.	09.01.2025	Повороты переступанием на месте.	2 ч.	
52.	13.01.2025	Скользкий шаг без палок. Скользящий шаг с палками.	2 ч.	
53.	14.01.2025	Попеременный двухшажный ход без палок. Попеременный двухшажный ход с палками.	2 ч.	
54.	16.01.2025	Одношажный ход.	2 ч.	
55.	20.01.2025	Спуск в высокой стойке. Спуск в основной стойке.	2 ч.	
56.	21.01.2025	Торможение упором, «плугом», боковым соскальзыванием.	2 ч.	
57.	23.01.2025	Способы подъема скользящим и ступающим шагом (попеременными ходами)	2 ч.	
58.	27.01.2025	Подъем "Ёлочкой", "Полуёлочкой", "Лесенкой".	2 ч.	
59.	28.01.2025	Стойка при спуске «Основная», «Передняя», «Задняя».	2 ч.	
60.	30.01.2025	Повороты переступанием.	2 ч.	
			<b>20 ч.</b>	
61.	03.02.2025	Повороты рулением.	2 ч.	
62.	04.02.2025	Повороты махом.	2 ч.	
63.	06.02.2025	Попеременный четырехшажный ход.	2 ч.	
64.	10.02.2025	Одновременный бесшажный - одновременный двухшажный - одновременный одношажный.	2 ч.	
65.	11.02.2025	Ход с попеременного двухшажного на одновременные.	2 ч.	
66.	13.02.2025	Ход с одновременных на попеременные.	2 ч.	
67.	17.02.2025	Передвижения на лыжах 500 м.	2 ч.	
68.	18.02.2025	Передвижения на лыжах 600 м.	2 ч.	
69.	20.02.2025	Передвижения на лыжах 800 м.	2 ч.	
70.	24.02.2025	Передвижение на лыжах 1000 м.	2 ч.	
71.	25.02.2025	Согласованные движения рук и ног в попеременном четырехшажном ходе.	2 ч.	
72.	27.02.2025	Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе.	2 ч.	
			<b>24 ч.</b>	
73.	03.03.2025	Согласованные движения рук и ног в попеременном четырехшажном ходе	2 ч.	

74.	04.03.2025	Переход с одновременных ходов на попеременные.	2 ч.	
75.	06.03.2025	Сдача контрольных нормативов.	2 ч.	
76.	10.03.2025	Одновременный одношажный коньковый ход	2 ч.	
77.	11.03.2025	Отталкивание ногой в одновременном одношажном коньковом ходе.	2 ч.	
78.	13.03.2025	Отталкивание в одновременном одношажном коньковом ходе.	2 ч.	
79.	17.03.2025	Совершенствование техники выполнения конькового хода.	2 ч.	
80.	18.03.2025	Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе.	2 ч.	
81.	20.03.2025	Техника преодоления подъемов при ходьбе по дистанции	2 ч.	
82.	24.03.2025	Развитие скоростных качеств и выносливости.	2 ч.	
83.	25.03.2025	Эстафеты с преодолением препятствий	2 ч.	
84.	27.03.2025	Развитие скоростно-силовых качеств.	2 ч.	
<b>Легкая атлетика (48 ч.)</b>				
85.	31.03.2025	Правила поведения и меры безопасности на занятиях легкой атлетикой.	2 ч.	
			<b>26 ч.</b>	
86.	01.04.2025	Простейшие упражнения на освоение техники.	2 ч.	
87.	03.04.2025	Обучение основам техники легкоатлетических упражнений.	2 ч.	
88.	07.04.2025	Специальные беговые легкоатлетические упражнения.	2 ч.	
89.	08.04.2025	Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах.	2 ч.	
90.	10.04.2025	Прыжки. Пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Спрыгивания и разнообразные прыжки в глубину.	2 ч.	
91.	14.04.2025	Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой.	2 ч.	
92.	15.04.2025	Упражнения с длинной скакалкой. Упражнения с короткой скакалкой.	2 ч.	
93.	17.04.2025	Подбрасывание и перепрыгивание мячей: различного веса и размера, изменяя исходные положения, а также	2 ч.	

		способы бросков и ловли.		
94.	21.04.2025	Упражнения в жонглировании мячами.	2 ч.	
95.	22.04.2025	Метание мяча с разных дистанций и исходных положений в горизонтальную и вертикальную цели удобной и неудобной рукой.	2 ч.	
96.	24.04.2025	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500м	2 ч.	
97.	28.04.2025	Чередование ходьбы и бега до 1000м., 1500м.	2 ч.	
98.	29.04.2025	Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий легкой атлетикой.	2 ч.	
			<b>26 ч.</b>	
99.	05.05.2025	Причины травм и их профилактика. Техника безопасности. Простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике.	2 ч.	
100.	06.05.2025	Гимнастика с элементами акробатики.	2 ч.	
101.	12.05.2025	Элементы акробатических упражнений.	2 ч.	
102.	13.05.2025	Ходьба и бег с изменением темпа, направления движения, быстрым и точным реагированием на сигналы, овладением пространственных и временных ориентиров.	2 ч.	
103.	15.05.2025	Выполнение «многоскоков» на дистанции 8-10 м.	2 ч.	
104.	19.05.2025	Простейшие виды построений и перестроений.	2 ч.	
105.	20.05.2025	Упражнения разностороннего воздействия для плечевого пояса, туловища и ног, проводимые с музыкальным сопровождением и без него	2 ч.	
106.	22.05.2025	Сдача контрольно-переводных нормативов.	2 ч.	
107.	26.05.2025	Сдача контрольно-переводных нормативов.	2 ч.	
108.	27.05.2025	Преодоление полосы препятствий с включением бега, лазания, гимнастических скамеек, снарядов, каната, элементов акробатики и т. д.	2 ч.	
			<b>20ч.</b>	
<b>Всего</b>			<b>216 ч.</b>	





