

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ШУМИХИНСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

**ПРИНЯТА**  
на заседании педагогического совета  
Протокол № 1 от 02 сентября 2019 г.



Директор МКУДО «ШУМИХИНСКАЯ ДЮСШ»  
Е.Н.ЛОГИНОВА  
2019 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Уровень освоения – стартовый

Возраст учащихся: 5 до 8 лет  
Срок реализации: 2 года

**Автор-составитель:** Карачун Вера Анатольевна, тренер-преподаватель

г. Шумиха  
2019

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Ф.И.О. автора-составителя	Карачун Вера Анатольевна, тренер-преподаватель
Учреждение	Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования «Шумихинская детско-юношеская спортивная школа» г. Шумиха
Тип программы	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Направленность	физкультурно-спортивная
Образовательная область	спорт, здоровьесбережение
Вид программы	модифицированная
Срок обучения	2 года
Возраст учащихся	5-8 лет (по возрастным подгруппам)
Уровень освоения Программы	стартовый
Цель программы	привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья, всестороннее физическое и личностное развитие, подготовка к освоению предпрофессиональной программы посредством организованных занятий лёгкой атлетики
С какого года реализуется программа	2019

## СОДЕРЖАНИЕ

ПАСПОРТ программы.....	1
<b>1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ</b>	
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи программы.....	5
1.3 Планируемые результаты.....	7
1.4 Нормативная часть программы	9
1.5 Учебно-тематический план.....	9
1.6 Критерии оценки уровней физического развития	13
1.7. Учебный план-график	14
<b>2.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ.</b>	
2.1 Характеристика программы .....	15
2.2 Организационно-методические указания. ....	15
2.3 Физическая подготовка .....	16
2.4 Средства и методы практических занятий.....	16
2.5 Список литературы и источников (для педагога и учащихся).....	19

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ. Данная программа служит основным документом для эффективного построения многолетней общей физической подготовки и содействует успешному решению задач физического воспитания детей дошкольного возраста.

В данной программе представлено содержание работы ДЮСШ по общей физической подготовке в спортивно-оздоровительных группах сроком на 2 года обучения. Программный материал для практических занятий по физической, технической, теоретической подготовке представлен по каждому году обучения дошкольников

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, проводимые другими спортивными отделениями.

Актуальность данной программы 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».

При составлении плана учебно-тренировочных занятий учтено, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму, в связи с этим при планировании занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности занимающихся. Учебный план необходимо составлять, после предварительного изучения занимающихся (во время беседы с учащимися, в процессе медицинского осмотра, по результатам контрольных упражнений).

Все больше и больше детей приходит в школу с уже ослабленным здоровьем. Большая умственная нагрузка, загруженность детей школьной программой приводит к тому, что детям не хватает движения, они устают. Поэтому одной из важнейших

составляющих физического воспитания является физкультурно-оздоровительная работа, занятия спортом.

Занятия лёгкой атлетикой компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность.

Лёгкая атлетика является одним из наиболее популярных, массовых зрелищных в нашей стране. Это объясняется его большим прикладным значением, широкой доступностью (соревнования проводятся во всех возрастных группах). Постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатый тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки.

Лёгкая атлетика оказывают положительное воздействие на общее состояние и физическую подготовленность ребенка, предъявляя высокие требования к организму: сердечно-сосудистой системе, нервно-мышечному аппарату; ко всем сторонам его психики: восприятию, вниманию, памяти, мышлению; к морально-волевым качествам.

Программа «Лёгкая атлетика» способствует формированию здорового образа жизни у учащихся, морально-волевых качеств: добросовестность, настойчивость, смелость, решительность, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Программа представляет собой комплекс нормативно-методической документации, регламентирующей содержание, организацию и оценку результатов обучения. Новизна состоит в возможности методами физической культуры и спорта предоставить равные права в получении образовательных услуг категорией населения, не вовлечённой в физкультурную деятельность по легкой атлетике из-за возраста, ограниченного требованиями СанПиН (дети 6-8 лет).

Она разработана в соответствии с основными положениями Федерального закона «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ; Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 г. № 1726-р); Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», (приказ Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196); Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 20 августа 2014 г., регистрационный № 33660); методическими рекомендациями Минобрнауки России по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г.

## **1.2 Цели и задачи Программы**

**Цель** - привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья, всестороннее физическое и личностное развитие.

**Целью данной программы является:**

- ✓ Развитие и формирование всестороннего развития личности дошкольника.
- ✓ увеличение двигательной активности детей дошкольного возраста, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни.

**Основные задачи** теоретических знаний – дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

**Актуальность** данной программы состоит в том, чтобы привить двигательные навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем тот вид спорта, который наиболее приемлем каждым ребёнком. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

**Задачи программы:**

- ✓ развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости) и их сочетаний;
- ✓ формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, обучение новым видам движений, основанные на приобретенных знаниях и мотивации к выполнению физических упражнений;
- ✓ формирование гигиенических навыков, приемов закаливания;
- ✓ профилактика и коррекция отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата (негативных изменений позвоночного столба, свода стопы и других);
- ✓ воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного и физически компетентного общественного поведения;
- ✓ формирование привычки заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыков организации самостоятельной двигательной активности.
- ✓ совершенствование спортивных навыков у наиболее способных и подготовленных детей.
- ✓ Выполнение физических упражнений с применением логопедических приёмов.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **основных задач:**

**Оздоровительные:**

- формировать ценностное отношение к своему здоровью, потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом;
- прививать культуру здоровый и безопасного образ жизни; воспитать культуру здорового образа жизни, стремление укреплять свое здоровье;
- формировать представление о вредных привычках, здоровом питании;
- содействовать развитию умений и навыков, необходимых для здорового полноценного физического развития;
- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма.

**Обучающиеся (дидактические):**

- обеспечить успешное усвоение учащимися базовых теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, спорте;

- содействовать овладению учащимися техник лёгкой атлетики и правил соревнований в избранном виде спорта;

- формировать умения самоорганизации в двигательной направленности;

- способствовать приобретению практического опыта участия в спортивных соревнованиях;

- выявлять и поддерживать талантливых учащихся для дальнейших занятий лёгкой атлетикой

***Воспитывающие:***

- пробудить и поддерживать устойчивый интерес к физической культуре и спорту, занятиям лёгкой атлетикой;

- прививать волевые и нравственные качества личности, необходимые спортсменам (целеустремлённость, настойчивость при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений);

- приучать самостоятельности, ответственному отношению к выполнению физических упражнений;

- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;

- сформировать и развивать коммуникативные способности учащихся при общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной деятельности и соревновательной среде.

***Развивающие:***

- развивать двигательную активность учащихся, умение преодолевать трудности, достигать положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности;

- развивать двигательные и координационные способности;

- совершенствовать навыки работы в команде, умение слушать других и отстаивать свое мнение;

- развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;

- способствовать развитию физических и спортивных показателей; скоростно-силовых качеств, координации, общей и специальной физической выносливости; силы, воли, точности, ловкости и т.д.;

- развивать внимание, наблюдательность, мышление.

### **1.3 .Планируемые результаты.**

### **Ожидаемые результаты.**

Освоения программы осуществляется следующими способами:

- ✓ текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- ✓ текущий контроль двигательных умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- ✓ тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- ✓ взаимоконтроль;
- ✓ самоконтроль;
- ✓ итоговый контроль умений и навыков;
- ✓ контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

**К окончанию обучения у учащихся будут сформированы следующие результаты:**

#### ***Личностные:***

- ценностное отношение к своему здоровью, спорту и его результатам;
- систематическое соблюдение норм и правил здорового и безопасного образа жизни;
- познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетикой;
- потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- ответственное отношение к выполнению упражнений и практический опыт участия в соревнованиях различного уровня;
- целеустремленность и настойчивость как средство достижения поставленных целей, готовность к преодолению трудностей;
- опыт социально-личностных отношений: способность к сотрудничеству; знание и понимание своих прав и обязанностей; умение брать на себя ответственность.

#### ***Метапредметные:***

- умение результативно мыслить и работать с информацией в современном мире;
- умение воспринимать, перерабатывать и предъявлять информацию, анализировать и перерабатывать полученную информацию в соответствии с поставленными задачами;
- умение самостоятельно получать новые знания;
- умение устанавливать причинно-следственные связи и зависимости между объектами, их положение в пространстве и времени;
- умение использовать полученные знания на практике и в повседневной жизни;
- умение самостоятельно организовывать свою деятельность, корректировать ее в соответствии с поставленными целями и задачами, осуществлять контроль, самоконтроль и оценки результатов;
- умение адекватно оценивать свое самочувствие, оценивать свои возможности (самонаблюдение, самооценка).

#### ***Коммуникативные:***

- умение общаться и сотрудничать со сверстниками, взрослыми;
- навыки бесконфликтного взаимодействия с окружающей природной и социальной средой;
- умение слушать и слышать других людей.

#### ***Предметные:***

***учащиеся узнают:***

- значение физической культуры и спорта для здоровья человека;
- основы планирования режима дня и профилактики заболеваний;
- роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни;
- сведения об индивидуальных особенностях физического развития, физической подготовленности, о функциональных особенностях организма;
- основы гигиенической культуры, культуры здоровья и закаливания организма человека;
- специальную и общую терминологию в области спорта; медицины;
- основные понятия, термины лыжных гонок;
- историю спорта вообще и лыжных гонок в частности;
- технику безопасности при выполнении игровых упражнений;
- основы судейства и инструкторской практики;

***Учащиеся будут уметь:***

- соблюдать основы гигиены и закаливания организма; режим дня, здоровый образ жизни;
- применять правила безопасности на занятиях лыжным спортом;
- выполнять основные нормативы по общей физической подготовке;
- профессионально обращаться с инвентарём;
- применять спортивные и медицинские знания на практике;
- проявлять морально-волевые и нравственные качества боксера (целеустремленность, дисциплинированность, уверенность, инициативность, самостоятельность, смелость, настойчивость, решительность);

***Учащиеся будут владеть:***

- основными техническими и тактическими навыками лёгкой атлетики;

***Учащиеся приобретет опыт:***

- участия в соревнованиях по лёгкой атлетике муниципального уровня.

#### **1.4. Нормативная часть учебной программы.**

Заниматься по общеразвивающей программе может каждый ребёнок, достигший 5-летнего возраста, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям. Принимаются по заявлению родителей, с которыми составляется договор на обучение по дополнительным образовательным программам.

За 2 года обучения осуществляется формирование двигательных навыков, создаётся фундамент для воспитания физических качеств, заниматься физкультурой, развивается интерес к спортивным играм (баскетбол, футбол, теннис). Осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники спортивных игр.

### **1.5. Учебный план.**

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам многолетней общей физической подготовки дошкольников. Учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 36 тренировочных недель. Продолжительность тренировки у детей 5-7 лет – 30 минут (1 академический час), у детей 7-8 лет – 45 минут (1 академический час). После каждого академического часа предусмотрен перерыв 10 минут.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы тренировки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

На каждый год обучения поставлены задачи в соответствии с возрастом занимающихся и их возможностями.

#### **Задачи:**

- ✓ -Укрепление здоровья детей и достижение его полноценного физического развития;
- ✓ формирование правильных навыков выполнения основных движений, важных элементов сложных движений;
- ✓ поддержание интереса к двигательной деятельности
- ✓ Формирование навыков сохранения правильной осанки;
- ✓ повышение степени устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды;
- ✓ приобщение детей к здоровому образу жизни;
- ✓ овладение основами техники элементов спортивных игр (футбол, баскетбол, бадминтон, ) и спортивных упражнений;
- ✓ развитие общей и статической выносливости, гибкости и скоростных способностей;
- ✓ воспитание ответственного отношения к правилам при выполнении физических упражнений и в подвижных и спортивных играх;

- ✓ развитие самоорганизации в подвижных и спортивных играх.

### **1. Теоретическая подготовка.**

- ✓ Физическая культура и спорт в России.
- ✓ История игр.
- ✓ Техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке
- ✓ Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха, врачебный контроль.
- ✓ Инвентарь, выбор, хранение, уход за ним.
- ✓ Правила подвижных и спортивных игр.

### **2. Практическая подготовка.**

- ✓ умение сохранять правильную осанку;
- ✓ упражнение на ориентировку в пространстве;
- ✓ упражнения на координацию движения;
- ✓ упражнения на развитие быстроты и ловкости, выносливости;
- ✓ упражнения на развитие равновесия и координации движений;
- ✓ упражнения на развитие гибкости;
- ✓ упражнения на развитие силы;
- ✓ подвижные игры; спортивные упражнения
- ✓ комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие органов движения, укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование осанки;
- ✓ спортивные и подвижные игры, направленные на развитие координации движений, быстроты реакции, силы, глазомера, ловкости;
- ✓ эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.
- ✓ **3. Спортивные упражнения.**

#### ***Лыжи.***

- ✓ игровые упражнения, направленные на закрепление умений и навыков передвижения на лыжах;
- ✓ игровые упражнения, направленные на выполнение поворотов во время ходьбы на лыжах;
- ✓ игровые упражнения, направленные на закрепление ходьбы на лыжах с палками и без палок;

### **4. Спортивные игры.**

#### ***Баскетбол.***

- ✓ упражнения для обучения стойке и передвижению по площадке;
- ✓ упражнения и игры, подготавливающие к обучению технике передачи-ловли мяча;
- ✓ упражнения для обучения ведению мяча;
- ✓ упражнения и игры, подготавливающие к броску мяча в корзину.

- ✓ упражнения и игры с передачей мяча;
- ✓ упражнения и игры с ведением мяча;
- ✓ упражнения и игры с бросками мяча в корзину;
- ✓ учебная игра.

#### ***Футбол.***

- ✓ игровые упражнения, направленные на овладение правильными движениями;
- ✓ игровые упражнения, направленные на освоение ударов по неподвижному мячу и по катящемуся мячу, приёмов мяча;
- ✓ игровые упражнения, эстафеты, направленные на обучение ведения мяча по прямой, «змейкой» вокруг предметов, развитие скорости движений;
- ✓ игровые упражнения с передачей мяча друг другу и отбор мяча; -учебная игра.
- ✓ игровые упражнения, направленные на обучение ведения мяча толчками попеременно обеими ногами;
- ✓ игровые упражнения, на развитие точности попадания мячом в предметы, забивания в ворота;
- ✓ -игровые упражнения с ловлей и отбивания мяча;
- ✓ -учебная игра.

#### ***Теннис.***

- ✓ подготовительные упражнения, развивающие подвижность и эластичность лучезапястного сустава;
- ✓ подготовительные упражнения с шариком;
- ✓ упражнения с шариком и ракеткой;
- ✓ упражнения, развивающие внимательное наблюдение за шариком для формирования умения попадать по шариком центром поверхности ракетки;
- ✓ упражнения, направленные на обучение подачи шарика;
- ✓ упражнения на освоение ударов (справа - сверху, слева - сверху, снизу);
- ✓ учебная игра.

**Численный состав занимающихся, максимальный объём учебно-тренировочной работы, требования технической, физической и спортивной подготовки.**

<b>Год подготовки</b>	<b>Минимальный возраст для зачисления</b>	<b>Минимальное число занимающихся в группе</b>	<b>Максимальное количество учебных часов в неделю</b>	<b>Требования технической, физической спортивной подготовке конец года</b>
<b>1 год</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>Выполнение нормативов физической подготовке</b>
<b>2 год</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>Выполнение нормативов физической подготовке</b>

### **1.6. Критерии оценки уровней физического развития**

**НИЗКИЙ:** ребёнок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует в сопровождении показа тренера. Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует. Ошибок в действиях других не замечает.

**СРЕДНИЙ:** владеет главными элементами техники большинства движений. Способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа. Иногда замечает ошибки при выполнении упражнений и нарушения правил в играх. Увлечен процессом, не всегда обращает внимание на результат в играх, активен.

**ВЫСОКИЙ:** ребёнок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям. Осуществляет элементы контроля за действиями сверстников, замечает нарушение правил в играх. Наблюдается перенос освоенных упражнений в самостоятельную деятельность.

### УРОВНИ УСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Низкий	Средний	Высокий
<p>Ребёнок неуверенно выполняет сложные упражнения. Не замечает ошибок детей и собственные. Нарушает правила в игре, увлекаясь её процессом. С трудом сдерживает свои желания, слабо контролирует способ выполнения упражнений. Не обращает внимание на качество движений. Интерес к физическим упражнениям низкий.</p>	<p>Ребёнок правильно выполняет большинство физических упражнений, но не всегда проявляет должные усилия. Верно оценивает движения сверстников. Иногда замечает собственные ошибки. Понимает зависимость между качеством выполнения упражнений и результатом. Хорошо справляется с ролью водящего, правил не нарушает, но интереса к самостоятельной организации не проявляет.</p>	<p>Ребёнок уверенно, точно, с большим напряжением и хорошей амплитудой, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений. Проявляет самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознаёт зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру. Интерес к физическим упражнениям высокий, стойкий.</p>

№	Возраст	1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения	
		М.	д.	М.	д.	М.	д.
1.	Челночный бег 3*10 м(сек)	11,3-10,3	11.4-10,5	11.0-9.9	11.2-10.0	10,4-9,2	10,9-9,7
2.	Прыжок в длину сместа (см)	85-105	80-100	100-125	95-120	115-135	110-130
3.	Пресс (кол-во) за мин	3-15	3-20	7-21	15- 25	20-35	25-35
4.	Отжимание	4-7	3-5	5-10	5-8	7-17	6-11

**1.7. Учебный план-график на 36 недель,  
6 часов в неделю, 216 часов в год.**

Содержание занятий	часы	Периоды тренировок(месяца)									
		09	10	11	12	1	2	3	4	5	
<b>ТЕОРИЯ</b>	<u>12</u>										
1. ТБ на занятиях	2	1						1			
2. Гигиена, режим, питание.	2		1								
3. Правила подвижных игр.	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
<b>ПРАКТИКА</b>	<u>196</u>										
1. ОФП (ОРУ, виды бега)	45	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
2. Подвижные игры.	81	9	9	9	9	9	9	9	9	9	
3. Эстафеты, прыжки.	81	8	10	11	9	7	9	10	11	6	
<b>КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ</b>	8	2			2					4	

**Учебный план-график на 36 недель,**

## 2 часа в неделю, 72 часов в год.

Содержание занятий	часы	Периоды тренировок(месяца)									
		09	10	11	12	1	2	3	4	5	
<b>ТЕОРИЯ</b>	<b>6</b>										
1. ТБ на занятиях	1	10*			10*			10*			
2. Гигиена, режим, питание.	1		10*					10*			10*
3. Правила подвижных игр.	4	10*	15*	15*	10*	10*	10*	15*	15*	20*	
<b>ПРАКТИКА</b>	<b>63</b>										
1. ОФП (ОРУ, виды бега)	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2. Подвижные игры.	27	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3. Эстафеты, прыжки.	27	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
<b>КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ</b>	<b>3</b>	<b>1</b>			<b>1</b>						<b>1</b>

## 2.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ.

### 2.1.Характеристика содержания программы.

Методическая часть программы по общей физической подготовке в спортивно-оздоровительных группах включает материал, который дети изучают в Дошкольном Образовательном Учреждении, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объёмы тренировочных нагрузок по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно- тренировочных занятий.

### 2.2.Организационно-методические указания.

Цель по общей физической подготовке дошкольников состоит в том, чтобы обеспечить каждому ребенку возможность найти себя в движении, в соответствии с его индивидуальными способностями и через любимый вид спортивной деятельности, выработать потребность организма в систематических физических упражнениях или спортивной игре, а также на протяжении всей жизни повышать сопротивляемость организма к заболеваниям, содержать в норме опорно-двигательный аппарат.

*1 год обучения* предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к спортивным играм, начальное обучение к технике и правилам игры; развитие двигательных качеств, особенно общей выносливости и ловкости, а также скоростно-силовых; развитие коллективных форм соревнования. Возраст 5-6 лет.

*2 год обучения* направлен на подготовку: техническую, физическую, игровую, соревновательную, вводятся элементы спортивных игр. Возраст 6-7 лет.

В соответствии с основной направленностью обучения определяются задачи, осуществляется подбор средств, методов, тренировочных режимов, построение тренировки. При этом необходимо учитывать следующие положения.

- ✓ учет конкретных условий;
- ✓ спортивной базы: спортивный зал, стадион для занятий легкой атлетикой, площадка для игры в баскетбол, волейбол, футбол;
- ✓ по возможности улучшить отбор детей с высоким уровнем детей физического развития и прохождение их через всю систему многолетней подготовки;
- ✓ усиление индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;
- ✓ разработка эффективной системы оценки уровня физической подготовленности учащихся спортивной школы и качества работы, как отдельных тренеров, так и спортивной школы в целом; основу этой оценки составляет прежде всего количественно-качественные показатели по общей физической подготовки и включение в спортивно-оздоровительную группу ДЮСШ.

Программа составлена из расчета, что ведущая тенденция многолетней тренировки - «обучающая», и осуществляется по следующим принципам:

- ✓ заинтересуй - но не заставляй с силой;
- ✓ от простого к сложному, постепенно;
- ✓ каждому ребенку - по его способностям;
- ✓ обучай играя .

Выполнение задач, поставленных перед спортивной школой по общей физической подготовке дошкольников, предусматривает: теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

### **2.3. Физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение дошкольников разнообразными двигательными навыками.

Средства общей физической подготовки подбираются с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, времени года) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни (баскетбол, городки, бадминтон, футбол). А так же из всего разнообразия средств общей физической подготовки преимущественно используются упражнения из легкой атлетики, гимнастики, подвижные игры.

#### **2.4. Средства и методы практических занятий:**

- ✓ традиционные занятия направлены на ознакомление с новым программным материалом;
- ✓ тренировочные занятия направлены на развитие двигательных и функциональных возможностей детей;
- ✓ игровое занятие построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет, игр- аттракционов;
- ✓ занятие с использованием тренажеров;
- ✓ занятия по интересам, предоставление возможности самостоятельного выбора разнообразных движений с предлагаемыми пособиями;
- ✓ тематические занятия проводятся по специальной методике изучения спортивных упражнений и игр: лыжи, баскетбол, бадминтон, городки, футбол.
- ✓ комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта(легкая атлетика, гимнастика, подвижные и спортивные игры).
- ✓ контрольно- проверочные занятия

#### ***Практическое занятие состоит из трех частей:***

- ✓
  - ✓ ***подготовительная*** (спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами и т. Д.);
  - ✓ ***основная*** (упражнения в лазанье, равновесии, преодоление препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, лыжи, проводятся спортивные и подвижные игры).
  - ✓ ***заключительная*** (ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры).
  - ✓

Учебно-тренировочный цикл в конце года, завершается контрольными испытаниями в практике пройденного материала.

Контрольные нормативы составляются тренером- преподавателем. Занимающиеся в данной группе сдают нормативы, и переводятся в другую группу. Дети, которые нормативы не сдают, остаются на повторное обучение.

Систематическое применение упражнений закрепляет процесс обучения по спортивным играм и создаёт предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

#### **Особенности методики** данной программы:

обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;

- ✓ достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий, комплексного подбора учебного материала на каждом занятии;
- ✓ эмоциональности образовательной и инструктивной направленности учебных занятий;
- ✓ формирование у детей навыков и умений в проведении самостоятельных занятий.

Цель внедрения инновационного продукта в деятельность образовательного учреждения – построение здоровьесозидающей образовательной среды через организацию системы дополнительного образования физической культуры оздоровительной направленности. Новизна программы состоит в идее гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий: классических оздоровительных методик и общефизической подготовки.

Особенности данной программы от уже существующих в этой области в том, что она дает возможность для поиска новых эффективных форм организации и обеспечения высокого качества учебного процесса, деликатное содействие устранению недостатков физического развития дошкольников, укрепление здоровья воспитанников с помощью условий естественной среды (воздух, солнце, земля, вода, снег).

**Участники программы:** программа в группах СОГ рассчитана для детей 5-6-7 лет. В данной программе представлено содержание работы в ДЮСШ по общей физической подготовке в спортивно-оздоровительных группах на 2 года обучения.

#### **Методическое обеспечение образовательной программы.**

Методическая часть программы включает учебный материал по основным этапам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

**Формы подведения итогов реализации программы:** беседы, выполнение контрольных упражнений, праздников «Здоровья», соревнования. - укрепление здоровья, обеспечение умственной и физической работоспособности детей.

**Основной показатель работы** - стабильность состава занимающихся, положительная динамика прироста спортивных показателей, выполнение программных требований по уровню подготовленности, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической и теоретической подготовке (по истечении каждого года).

## Список литературы.

**Нормативно - правовую основу** разработки программы составляют:

- Федерального закона «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ; Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 г. № 1726-р); Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», (приказ Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196); Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 20 августа 2014 г., регистрационный № 33660); методическими рекомендациями Минобрнауки России по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г.
- 1 . Воротилкина И. Физкультурно-познавательные технологии в начальной школе(здоровьесберегающий аспект) // ФИЗКУЛЬТУРА№2.- с 39.
- 2 . Детская легкая атлетика. Программа международной ассоциации легкоатлетических федераций.- М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002.
- 3 . Езушина Е. В. Уроки здоровья: программа, уроки здоровья, Волгоград, 2009 г.
- 4 . Ерёмченко И. Профилактика вредных привычек., Москва. Глобус, 2007 г.
- 6 . Иванова Н.Д. Авторская дополнительная образовательная программа по легкой атлетике «К олимпийской медали через многоборье». Оренбург, 2014г.
- 7 . Информация о противопоказаниях к занятиям физкультурой и целесообразном возрасте начала занятий отдельными видами спорта: нормативная консультация // Практика административной работы в школе. – 2005.-№8.-С.28.
- 8 . Ковалько В. И. Школа физкультминуток., Москва, «ВАКО», 2009 г.
- 9. Кузнецов В. С. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: метод. Пособие. – М.; Издательство НЦ ЭНАС, 2006 г.
- 10. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2003.-116 с.
- 11. Локтев С. А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: Практическое руководство для тренера.- М.: Советский спорт, 2007. – 404с.
- 12. Мельников Е.С. Рабочая программа по легкой атлетике для учебно-тренировочных групп и групп начальной подготовки МБОУ ДОД ДЮСШ г.Бугуруслана. Бугуруслан, 2013г.
- 13. Никитушкин В. Г., Губа В. П., Гапаев В. И. Легкая атлетика: Учебное пособиедля общеобразовательных школ.-М., 2005.-224с.
- 15. Николаева Н. И. Школа мяча., Санкт-Петербург, «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2008 г
- 16.Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. Рекомендовано Главным управлением школ министерства просвещения. Москва - Просвещение 1986 г.
- 17. М.А.Васильева, В.В.Гербова, Т.С.Комарова Программа воспитания и обучения в детском саду.2006 г допущено Министерством образования и науки Российской Федерации

- 18. Викулов А.Д., Бутин И.М. « Развитие физических способностей детей» Ярославль; Гринго-1996 г.
- 19. КуценкоТ.А., МедяноваТ.Ю. « 365 весёлых игр для дошкольников», Ростов -на-Дону; Феникс-2005 г.
- 20. Пензулаева Л.И. « Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-8 ти лет. Москва Владос-2001г. Ю.Маханева М.Д., «Воспитание здорового ребёнка», Москва,
- 21.С.Шарманова, А.Фёдоров «Формирование правильной осанки в процессе физвоспитания детей дошкольного возраста», Челябинск,1999 г.
- 22.. С.Шарманова «Морское царство». Применение сюжетных занятий на основе ритмической гимнастики в физвоспитании детей дошкольного возраста», учебное пособие, г.Челябинск, 1996