Структурное подразделение дошкольного образования
Муниципального автономного образовательного учреждения
Каменской средней общеобразовательной школы
(СП ДО МАОУ Каменской СОШ)

Принята Решением пед. совета Протоколом № 1 От «27» 08 2026 г.	Согласовано Заведующий СП ДО МАОУ Каменской СОШ _____ Л. Г. Шмидт «____»_____20_____г.	Утверждаю Директор МАОУ Каменской СОШ _____ М. А. Полякова «____»_____20_____г.

Программа дополнительного образования

Физкультурно-оздоровительной направленности

«Спортик»

(4-7 лет)

Срок реализации: 1 год

Руководитель кружка:

Инструктор по физ.воспитанию

Роммель Я. Я.

с. Каменка, 2026 г.

Оглавление

I. Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы»
- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цели, задачи программы и планируемые результаты
- 1.3. Содержание программы

II. Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы»
- 2.1. Учебный план
- 2.2. Содержание учебного плана
- 2.3. Календарный учебный график
- 2.4. Виды и формы аттестации/контроля
- 2.5. Оценочные материалы
- 2.6. Методические материалы
- 2.7. Рабочая программа
- 2.8. Программа воспитания. Календарный план воспитательной работы
- 2.9. Материально-техническое обеспечение программы

III. Список литературы

IV. Приложения

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик образования»

1.1. Пояснительная записка

Легкая атлетика – наиболее массовый вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию человека, так как объединяет распространенные и жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки, метания). Систематические занятия легкоатлетическим упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие физические качества, необходимые человеку в повседневной жизни.

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики» физкультурно-спортивной направленности (далее программа) разработана и реализуется в соответствии с законодательными и нормативными документами:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федерального закона от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Концепция 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»;

- Федеральным законом РФ от 29.12.2010 №436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющих вред здоровью и развитию» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573);

- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. N 16);

- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. No 467);

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (7.12.18 г N3);

- Уставом и локальными актами МАУ ДО СШ ТМР.

Адресат программы: Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 4 до 7 лет, реализуется в течение учебного года, обеспечивая непрерывность дополнительного образования.

Объем и срок освоения программы - программа рассчитана на срок реализации 36 недель в объеме 72 учебных часов.

Год обучения	Этапы подготовки	Возраст (лет)	наполняемость групп	недельная учебно-тренировочная нагрузка (час)*	требования по спортивной подготовленности на конец года

1-й	спортивно-оздоровительный	СОГ-1	От 4 до 7 лет	10-25 человек	2	выполнение контрольных тестов (упражнений)

Формы обучения: Основная форма обучения – очная. При очной форме обучения допускается использование дистанционных технологий.

Формы занятий определяются тренером самостоятельно в зависимости от особенностей материала, от возрастных особенностей организма занимающихся и освоения материала.

Формы проведения занятий разнообразны:

- фронтальная (работа со всеми одновременно);
- групповая (разделение занимающихся на группы для выполнения определенной работы) от 10 до 25 обучающихся;
- текущий контроль и итоговая аттестация.

Особенности реализации программы: Программа может реализовываться с использованием дистанционных технологий.

Комплектование групп осуществляется на добровольной основе при наличии заявления от родителей (законных представителей). Особые условия для приема обучающихся в объединение не предусмотрены. Предварительная начальная подготовка не требуется.

При зачислении обучающегося необходимо наличие справки о состоянии здоровья, в которой нет медицинских противопоказаний к занятиям данным видом деятельности.

Состав групп постоянный, обучающиеся могут быть как разновозрастные, так и одного возраста.

Сетевая форма обучения при реализации программы не предусмотрена.

Режим занятий – 2 занятия в неделю по 1 учебному часу (с перерывом 10 минут), 1 занятие 45 минут, (30 минут при использовании дистанционных образовательных технологий). Общее количество часов в год – 72.

Цель и задачи программы и планируемые результаты

Целью программы является создание единого направления в учебно-тренировочном процессе для формирования физического, хореографического, музыкального развития занимающихся, чтобы на основе интереса детей к занятиям спортивной аэробикой создать благоприятные условия для раскрытия способностей формирующейся личности, развития в дальнейшем стремлении к спортивному самосовершенствованию и укреплению здоровья.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучать основам легкой атлетики;

- помогать в овладении, закреплении и совершенствовании разнообразных двигательных умений и навыков;

- укреплять здоровье занимающихся.

Развивающие:

- способствовать нормальному росту и развитию ребенка, формирование потребности в здоровом образе жизни;

- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие его высокую дееспособность;

- воспитывать жизненно важные гигиенические навыки;

- формировать эстетический вкус, грациозность, изящество, чувство гармонии и пластики движений.

Воспитательные:

- развивать волевые и нравственные качества, определяющие формирование личности ребенка;

- развивать чувство ритма и музыкальности детей;

- способствовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы.

Планируемые результаты:

1) Личностные результаты:

– формирование культуры здорового образа жизни;

– положительная динамика в развитии лидерских качеств;

– формирование чувств ответственности, поддержки и взаимопомощи;

– формирование духовно-нравственных качеств, гражданско-патриотических чувств у обучающихся.

2) Метапредметные результаты:

– обретение волевых и морально-нравственных качеств, умения управлять эмоциями;

– положительная динамика в развитии физических качеств обучающихся;

– обретение умения вести правильный режим (личная гигиена, самоконтроль);

– укрепление здоровье обучающихся.

3) Предметные результаты:

- Знание истории возникновения и развития легкой атлетики;
- Знание основной терминологии легкой атлетики;
- Знание основ гигиены, закаливания и здорового образа жизни;
- Знание основных принципов физической подготовки;
- Владение навыками самостраховки и техники безопасности во время занятий;
- Владение комплексом упражнений по общей физической подготовке.

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Учебный план

Учебный план – это основной документ, в котором распределены по этапам и годам обучения средства подготовки обучающихся. Содержание учебного плана отражает распределение времени по основным разделам подготовки по годам обучения, с учетом соотношения средств общей физической, специальной и спортивно-технической подготовки. Цифры учебного плана отражают объемы нагрузок и всех остальных видов деятельности в часах. Учебный план предусмотрен на 36 недель.

№	Тема	Кол-во часов			Формы организации	Формы аттестации и
		всего	теория	практика		

					занятий /дистанционное обучение	**контроля /дистанционное обучение**
1	Теоретическая подготовка	**8**	**8**	**-**	Текущая беседа /Телеконференция	входной контроль, Педагогическое наблюдение, обсуждение /Онлайн – тест
2	Общая физическая подготовка.	**45**	**-**	**45**	Беседа-лекция, мастер-класс, практическое занятие / Веб – занятие	Участие, педагогическое наблюдение, Нормативы (текущий контроль) / Практически е задания с предоставлен ием видеоотчета
3	Специальная физическая подготовка	**13**	**-**	**13**	Беседа-лекция, обсуждение, практическое занятие/ Веб – занятие	Участие, педагогическое наблюдение / Практически е задания с предоставлен ием видеоотчета
4	Техническая подготовка	**4**	**-**	**4**	Беседа-лекция, мастер-класс, практическое занятие/ Веб – занятие	Участие, педагогическое наблюдение / Практически е задания с предоставлен ием видеоотчета
5	Итоговое занятие	**2**	**-**	**2**		
	ИТОГО	**72**	**8**	**64**		

2.1. Содержание учебного плана

Учебная программа включает содержание и методику работы по основным предметным областям, этапам (периодам) подготовки, требования техники безопасности в процессе реализации программы, объёмы

максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок, содержащих следующие предметные области:

- ✓ Теоретическая подготовка и основы волевой подготовки;
- ✓ Общая физическая подготовка (ОФП);
- ✓ Специальная физическая подготовка (СФП);
- ✓ Техническая подготовка (основы) (ТП);
- ✓ Участие в соревнованиях;
- ✓ Медицинский контроль.

Этапы, задачи, средства и методы подготовки для различных дисциплин легкой атлетики, развиваемых в школе, имеют незначительные различия и поэтому могут быть взяты за основу планирования и построения многолетней подготовки спортсменов разных специализаций.

Игрушки и оборудование позволяют разнообразить и повысить эмоциональность не только отдельных спортивных упражнений и игр, но и всё занятие по легкой атлетике. Количество игрушек и оборудования соответствует числу детей, одновременно занимающихся в зале.

Содержание образовательной программы основывается на положениях культурно-исторической теории Л.С.Выготского и отечественной научной психологопедагогической школы о закономерностях развития ребенка в дошкольном возрасте и обеспечивать в целом:

сохранение и укрепление здоровья воспитанников;

развитие позитивного эмоционально-ценностного отношения к окружающей среде, практической и духовной деятельности человека;

развитие потребности в реализации собственных творческих способностей.

Подвижные игры (развитие координации движений).

Дыхательные упражнения, самомассаж.

Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с обучающимися:

Тематическая

Индивидуальная

Круговая тренировка

Подвижные игры

Логоритмика

Интегрированная деятельность

Сюрпризные моменты

Календарный учебный график

срок реализации – 36 недель,

по возрасту обучающихся – разновозрастная (4 -7 лет),

по форме организации занятий – групповые,

по контингенту обучающихся – общая,

наполняемость групп – 10-25 человек;

периодичность проведения занятий – 2 раза в неделю,

продолжительность занятий – 1 академический час;

Начало учебного года – 02.09.2024 года

Окончание учебного года – 31.05.2024 года

Продолжительность учебного года – 36 недель

В течение года и по итогам работы проводится контроль знаний, осуществляемый в форме обычных и специально подобранных практических заданий.

Нерабочие праздничные дни в соответствии с производственным календарем на 2024 и 2025 гг.

Режим занятий в период школьных каникул. Во время школьных каникул занятия объединения проводятся в соответствии с учебным расписанием. Занятия могут проводиться по временному расписанию, составленному на период каникул и утвержденному директором учреждения.

Формы аттестации и оценочные материалы

Программа является вариативной, то есть при возникновении необходимости допускается корректировка содержания и форм занятий, времени прохождения материала.

Результаты работы по реализации программы отслеживаются в течение учебного года методом наблюдения. Оценка результатов предусматривает выявление индивидуальной динамики качества усвоения программы ребёнком и не допускает сравнения его с другими детьми.

Для оценки эффективности занятий можно использовать следующие показатели:

- степень помощи, которую оказывает тренер-преподаватель детям при выполнении заданий: чем помощь воспитателя меньше, тем выше самостоятельность воспитанников и, поведение воспитанников на занятиях: живость, активность, заинтересованность обеспечивают положительные результаты занятий;

- косвенным показателем эффективности данных занятий может быть повышение активности, работоспособности, внимательности, улучшение мыслительной деятельности.

Диагностический инструментарий:

По мере усвоения программы, в процессе педагогической диагностики навыков и умений (в пределах изученных тем), отмечается уровень их сформированности, что позволяет выявить задатки и склонности детей. Начальные знания и умения детей, полученные в результате обучения, а так же определить результативность проделанной работы, наметить пути дальнейшей деятельности, цель которой: создание у детей дошкольного возраста устойчивой мотивации к спорту и здоровому образу жизни. Педагогическая диагностика проводится на начало и конец учебного года.

В ходе педагогической диагностики выявляются запланированные знания и умения.

Критерии оценивания:

3 балла – самостоятельно выполняет задание.

2 балла – выполняет задание с небольшими неточностями.

1 балл – выполняет задание с помощью педагога.

Уровни развития:

1-7 низкий уровень.

8- 11 средний уровень. 1

2 - 15 высокий уровень.

Мониторинг Способы определения результативности программы дополнительного образования:

Оценка умений проводится через контрольное посещения фитнес-занятий, в ходе которых выявляется уровень освоения курса детьми данного возраста. Результат отслеживается через диагностирование деятельности детей, которое проводится в начале учебного года (сентябрь) и в конце (май). Инструментарий для проведения контрольных занятий по фитнесу

ФИ ребенка	Равновесие	Гибкость	Знание базовых шагов	быстрота	Строевые упражнения	Уровень усвоения программы

Оценивается согласно возрастной категории и половому признаку по чистоте исполнения упражнений.

Диагностические методики

Равновесие

1.Упражнение «Фламинго» Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек)

2.Упражнение »Ровная дорожка» Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед.

Фиксируется все в секундах, а также оценивается характер балансировки.

3.Ходьба по гимнастической скамейке (по узкой стороне).

Пол	4-5	6	7

мальчики	8.7-12	12,1-25,0	25,1-30,2
девочки	7,3-10,6	10.7-23,7	23,8-30

Гибкость.

Стоя на гимнастической скамейки, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях.

	Уровни	4-5 лет	6 -7лет
мальчики	высокий	7 см	6см
	средний	2 – 4 см	3 – 5 см
	низкий	Менее 2 см	Менее 3 см
девочки	высокий	8 см	8 см
	средний	4 – 7 см	4 – 7 см
	низкий	Менее 4 см	Менее 4 см

Знание базовых шагов.

Высокий –свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов

Быстрота

	пол	**4-5**	**6**	**7**
10м с хода (сек)	мальчики	2,5 – 2,1	2,4 – 1,9	2,2 – 1,8
	девочки	2,7 – 2,2	2,5 – 2,0	2,4 – 1,8
30 м с со старта	мальчики	9.2 – 7,9	8,4 – 7,6	8,0 – 7,4
	девочки	9,8 – 7,3	8,9 – 7,7	8,7 – 7,3

Тест по определению прироста показателей психофизических качеств:

Высокий уровень – выполнение всех тестов без ошибок;

Средний уровень – соответствие трем показателям (3 теста)

Ниже среднего – выполнено 2 теста.

Методические материалы

Первые занятия не должны превышать 45 минут беспрерывности, внутри занятия с начинающими спортсменами необходимо делать перерыв по 10 мин. При первых признаках усталости (по ощущению обучающегося) необходимо дать отдохнуть. Тренировки эффективны, когда обучающийся здоров, бодр и в хорошем настроении. На здоровье обучающегося влияет: режим сна, режим питания, общее самочувствие.

При простудных заболеваниях педагог приостанавливает занятия до полного выздоровления обучающегося.

Форма организации учебной деятельности обучающихся:

– индивидуальная;

– групповая;

Теоретический материал доводится до обучающихся в водной части занятия, а также в начале основной части занятия при изучении нового учебного материала.

Формы учебно-тренировочных занятий:

– учебно-тренировочные занятия;

– участие в соревнованиях;

– сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов;

– беседа, лекции в процессе учебно-тренировочных занятий;

– видеоуроки;

– мастер-классы;

– видеоконференции;

– вебинары.

Методы обучения:

– повторный;

– равномерный;

– круговой;

– соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

– словесный (описание, объяснение, название упражнений);

– наглядный (показ педагога, пример, помощь);

– практический (повторение, самостоятельное выполнение упражнений)

– игровой;

– метод целостного разучивания упражнений;

– метод дробного разучивания упражнения.

Формы организации самостоятельной работы обучающихся:

– тесты;

– викторины;

– домашние задания;

– самостоятельные работы;

– получение обратной связи в виде письменных ответов, фотографий, видеозаписей, презентаций;

– онлайн-консультации;

– текстовые и аудио рецензии.

Принципы проведения занятий по аэробике:

1. Безопасность. Создание атмосферы доброжелательности, принятия каждого обучающегося.

2. Возрастное соответствие. Предлагаемые упражнения учитывают возможности обучающихся данного возраста.

3. Преемственность. Каждый следующий этап базируется на уже сформированных навыках и в свою очередь, формируют «зону ближайшего развития».

4. Наглядность. Активное использование предметной среды, в том числе искусственно организованной вспомогательными приспособлениями.

5. Дифференцированный подход. Учет индивидуальных способностей и физического развития обучающегося.

6. Рефлексия. Совместное обсуждение понятого, увиденного, почувствованного на занятиях и краткое резюмирование педагога в конце занятия.

7. Конфиденциальность. Адресность информации об обучающемся родителям, педагогам, воспитателям; недопустимость медицинских диагнозов; акцент на рекомендациях.

Структура занятия по аэробике состоит из следующих частей:

1. Подготовительная часть:

   – настройка эмоционального и интеллектуального аппарата обучающегося;

– подготовка всех систем организма к учебно-тренировочным нагрузкам посредством разминки;

– активизация внимания и создание благоприятного психологического климата.

2. Основная содержательная часть:

– формирование двигательных навыков;

– отработка техники выполнения гимнастических и общеразвивающих упражнений;

– развитие физических качеств.

3. Заключительная часть.

– снижение функционального состояния систем организма до уровня исходного положения;

– формирование умения произвольного расслабления мышц, используя дыхательные, восстановительные упражнения.

Все занятия базируются на принципах постепенности и последовательности, повторности и систематичности.

В программе используются средства и способы организации образовательного процесса, позволяющие успешно решать поставленные задачи. Одной из форм учебно-воспитательного процесса является комплексное занятие, включающее в себя элементы общефизической подготовки, спортивных игр, акробатики. Причем на первом этапе занятия проходят в игровой форме, позволяющей вызывать у обучающихся повышенный интерес и мотивацию к физическим упражнениям, получая при этом заданную физическую нагрузку.

При подготовке к соревнованиям отработка технических приемов проводится в конце основной части занятия на фоне общей утомляемости. Большое внимание уделяется дыхательной гимнастике, отработке правильного дыхания при выполнении сложных упражнений, восстановительной гимнастике, умению восстанавливаться после интенсивных и двигательных нагрузок.

Чередование предметной деятельности в процессе каждого занятия позволяет своевременно регулировать физическую нагрузку, добиваясь наибольшей моторной плотности при выполнении гимнастических упражнений.

Гибкость реализации данной программы обеспечивается перспективным планированием каждого занятия, подбором оптимального двигательного режима, учитывая при этом не только исходное состояние здоровья занимающихся, но и частоту, и систематичность применяемых нагрузок с целью получения кумулятивного тренировочного эффекта.

Рабочая программа

Классифицировать легкоатлетические виды спорта можно по различным параметрам: группы видов легкой атлетики, половой и возрастной признаки, места проведения. Основу составляют пять видов легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья.

Классификация легкоатлетических видов спорта по половому и возрастному признакам: мужские, женские виды; для юношей и девушек различных возрастов. В последней спортивной классификации по легкой атлетике у женщин насчитывается 50 видов спорта, проводимых на стадионах, шоссе и пересеченной местности, и 14 видов спорта, проводимых в помещении, у мужчин – 56 и 15 видов спорта.

Следующая классификация видов спорта проводится по местам проведения тренировок и соревнований: стадионы, шоссейные и проселочные дороги, пересеченная местность спортивные манежи и залы.

По структуре легкоатлетические виды спорта делят на циклические, ациклические и смешанные, а с точки зрения преобладающего проявления какого-либо физического качества: скоростные, силовые, скоростно-силовые, скоростной выносливости, специальной выносливости.

Также виды легкой атлетики делят на классические (К) (олимпийские) и неклассические (остальные). На сегодняшний день в программу Олимпийских игр у мужчин входит 24 вида легкой атлетики, у женщин – 22

вида легкой атлетики, которые разыгрывают самое большое количество олимпийских медалей.

Дисциплины легкой атлетики:

1. Спортивная ходьба – на 20 км. (мужчины и женщины) и 50 км.(мужчины).
2. Бег – на короткие (100, 200, 400 м.), средние (800 и 1500 м.), длинные (5000 и 10000 м.) и сверхдлинные дистанции (марафонский бег – 42км 195 м.), эстафетный бег (4х100 и 4х400 м.), бег с барьерами (100м. – женщины, 110 м. – мужчины, 400 м. – мужчины и женщины) и бег с препятствиями (3000 м.).
3. Прыжки подразделяются на вертикальные (прыжок в высоту и прыжок с шестом) и горизонтальные (прыжок в длину и тройной прыжок).
4. Метания – толкание ядра, метание копья, метание диска и метание молота.
5. Многоборья – десятиборье (мужской вид) и семиборье (женский вид), которые проводятся в течение двух дней подряд в следующем порядке. Десятиборье – первый день: бег 100 м., прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту и бег 400 м.; второй день: бег 110 м. с барьерами, метание диска, прыжок с шестом, метание копья и бег 1500 м. Семиборье – первый день: бег 100 м. с барьерами, прыжок в высоту, толкание ядра, бег 200 м.; второй день: прыжок в длину, метание копья, бег 800м.

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Здоровье как биологический фактор, определяющий структуру личности, имеет многомерный и индивидуализированный характер и определяет состояние приспособительных возможностей организма к меняющимся условиям окружающей среды. В физическую активность дошкольников можно внести много нового и интересного благодаря использованию современных фитнес-технологий. Они включают в себя адаптированные для детского организма системы тренировок с применением новейшего инвентаря и оборудования. \

Новизна программы: заключается в том, что она учитывает специфику спорта и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта. Она дает возможность заниматься легкой атлетикой с «нуля», а также

представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки с элементами вида спорта легкая атлетика.

Актуальность программы заключается в том, что разнообразные формы, методы и средства обучения и воспитания, предполагаемые программой, позволяет благотворно влиять на физическое развитие обучающихся, способствовать приобретению необходимых знаний, умений и навыков, формировать нравственные и волевые качества, содействовать здоровому образу жизни.

Целесообразность Программы заключается в создании особой развивающей среды для выявления и развития общефизических и творческих способностей занимающихся, формирование их психического и нравственного здоровья, что может способствовать не только их приобщению к занятиям физкультурно-спортивной направленности, причем не только видом спорта легкая атлетика, но и раскрытию лучших человеческих качеств.

При разработке этой программы составлена модель физической культуры личности, одной из составляющих которой являются социально-духовные ценности:

1. Нравственность–физкультурно-спортивная поведения, общения, культуры.

2. Волевые проявления - смелость, решительность, настойчивость и др.

3. Отношение к труду – трудолюбие, умение довести начатое дело до конца, осознанное желание трудиться.

4. Эстетика – ощущение и оценка красоты движений и поз.

5. Здоровый образ жизни – соблюдение оптимального здорового режима.

6. Мировоззрение – высокий уровень знаний и убеждений.

Таким образом, в основу программы заложены духовно-нравственное и физическое воспитание ребенка средствами физической культуры и спорта, в частности, средствами спортивной аэробики.

Отличительной особенностью данной Программы от программ спортивных специализированных школ является адаптация к условиям работы на массовость, а не на спортивное мастерство.

Принципы реализации программы

- Принцип единства художественного и спортивного развития;
- Принцип систематичности и последовательности от простого к сложному;
- Принцип развивающего и воспитывающего обучения;
- Принцип доступности;
- Принцип сознательности и активности учащихся в процессе обучения;
- Принцип природосообразности (ориентация на особенности и способности учащегося)

Данная программа создаёт условия для творческой самореализации личности ребёнка, укрепления психического и физического здоровья, приобщения занимающихся к культуре общества.

Программа имеет следующие разделы:

- теоретическая подготовка,
- физическая подготовка,
- техническая подготовка.

Теоретическая и основы волевой подготовки

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 обучающихся 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, обучающихся 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 врабатывания, основной и заключительной частей занятия, подборе общеразвивающих, специально-подготовительных и специальных упражнений и их дозировке в соответствии с задачами занятия. Самоконтроль степени утомления во время тренировки.

Контроль пульса во время тренировочного занятия. Частота сердечных сокращений - интегральный показатель функционального состояния организма 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.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на общее развитие и укрепление организма обучающихся: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности.

Упражнения без предметов

- Упражнения для развития мышц плечевого пояса, рук и шеи:

а) движения руками: одновременные, поочередные, попеременные и последовательные в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, стоя на месте и в ходьбе;

б) сгибание и разгибание рук: в упоре, передвижение на руках, подпрыгивание;

в) наклоны головы вперед, назад и в стороны, повороты головы и круговые движения головой с помощью рук для развития мышц шеи и тренировки вестибулярного аппарата.

- Упражнения для развития мышц туловища:

а) наклоны вперед, назад, в стороны;

б) повороты и вращения туловища с различными положениями рук и ног;

в) подъем туловища и ног из различных исходных положений с закрепленными руками или ногами.

- Упражнения для развития мышц ног:

а) в положении стоя с опорой руками поочередные отведения прямой и согнутой ногой вперед, назад, в стороны, круговые движения;

б) выпады вперед и в стороны с дополнительными пружинистыми покачиваниями, ходьба выпадами с постепенным увеличением длины шагов до максимальной; то же с подскоками;

в) переходы из положения стоя в полуприсед, глубокий присед и обратно на одной и двух ногах в разном темпе и с задержкой в различных положениях;

г) подъем на гимнастическую скамейку, стенку и спрыгивание с разной высоты на две и одну ноги с последующим прыжком вверх, вперед;

д) пружинящие движения, подскоки и выпрыгивания в полуприседе, приседе, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, бег на одной ноге.

- Упражнения общего воздействия.
- Упражнения на расслабление мышц:

а) встряхивание рук и ног в различных исходных положениях;

б) постепенное напряжение в течение 4-6 секунд мышц рук, ног или всех мышц до максимального, полное их расслабление в положении сидя и лежа.

Акробатические упражнения:

а) стойка на лопатках, на голове и руках толчком одной и двух ног, сгибание и разгибание рук в стойке на руках с опорой ног о гимнастическую стенку, ходьба на руках;

б) короткие и длинные кувырки вперед и назад, в стороны с опорой и без опоры на руки, с места, с шага и с разбега, толчком одной ногой и двумя; кувырки вперед и назад вдвоем, кувырки через партнера и препятствия различной высоты с полетом с места и с разбега;

в) мост из положения лежа на спине с опорой на голову и руки, покачивание в положении моста, вставание на мост наклоном назад и через стойку на руках с помощью и без помощи партнера, вставание с моста.

5.3. Упражнения с партнером:

а) с помощью партнера в различных исходных положениях упражнения на гибкость;

б) с сопротивлением партнера и использованием веса партнера с воздействием на различные группы мышц;

в) перетягивание, переталкивание, различные игры и эстафеты, ходьба и бег с партнером.

Упражнения с предметами:

- Упражнения с набивными мячами:

а) из основной стойки наклоны, повороты, вращения туловища с различной амплитудой и темпом движений;

б) броски мяча из-за головы вверх и вперед, снизу вверх и вперед, сбоку вперед двумя руками и одной. Толкание мяча одной рукой и двумя;

в) подскоки и прыжки с мячом в руках и в ногах. Броски мяча ногами вверх и вперед;

г) сидя – наклоны, вращения, подбрасывания и броски мяча, толкание одной рукой и двумя от плеча, груди вверх, вперед, метание мяча сбоку двумя руками и одной;

д) лежа на спине – броски мяча из- за головы, от груди одной рукой и двумя, подъем ног с мячом вверх, опускание за голову; лежа на животе – броски от груди двумя руками, подъем ног с мячом;

е) передача мяча в парах из положения стоя и сидя, борьба за мяч;

ж) игры и эстафеты с передачей одного или нескольких мячей на быстроту, раскладывание и собирание мячей на время.

- Упражнения с палкой:

а) в различных исходных положениях стоя, сидя, лежа – с палкой в руках с различной шириной хвата подъем и отведение рук назад, наклоны и повороты с палкой на плечах и за спиной.

- Упражнения со скакалкой:

а) прыжки на двух ногах и одной с незначительным сгибанием в коленных суставах, прыжки в полуприседе и приседе на двух ногах и с продвижением вперед;

б) различные эстафеты.

- Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, канат, козел, скамейка и т.д.)

а) висы, лазания, подтягивания, поднимание согнутых и прямых ног, вращение ног;

б) размахивания, раскачивания, различные подъемы силой, перевороты в упор, соскоки;

в) простые и опорные прыжки с жесткого и подкидного мостика в длину и в высоту, впрыгивание и спрыгивание со снарядов на одну и две ноги;

г) комбинированные прыжки и различные эстафеты с преодолением препятствий.

- Упражнения с отягощениями:

а) наклоны вперед, назад, повороты в стороны, вращения;

б) различные подскоки, прыжки и выпрыгивания, ходьба на передней части стопы и с перекатом с пяток на носки, ходьба выпадами, бег с различными отягощениями.

- Спортивные игры:

а) двусторонние игры в футбол, баскетбол, ручной мяч, волейбол.

- Лыжи и упражнения из других видов спорта:

а) применяются для улучшения здоровья обучающихся, развития сердечно – сосудистой и дыхательной систем организма, укрепления опорно-двигательного аппарата и для разнообразия содержания тренировочных занятий.

С возрастом и ростом мастерства обучающихся количество упражнений ОФП уменьшается и подбираются такие, которые способствуют специализации, т.е. упражнения специальной физической подготовки.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка (СФП) легкоатлета должна быть направлена на развитие отдельных мышечных групп обучающегося, приобретение им тех двигательных навыков, которые обеспечат успешное овладение техникой и рост результатов по избранной специализации. Она должна состоять из упражнений, возможно схожих по амплитуде движений, характеру и величине мышечных усилий, нагрузке на сердечно-сосудистую и

дыхательную системы, по психическим напряжениям и т.п. Для преимущественного совершенствования физических качеств, таких как сила, быстрота, специальные формы выносливости; дальнейшего развития подвижности в суставах и эластичности мышц, ловкости и координации движений применяются специальные упражнения: Скоростно-силовые– движения выполняются с максимальной интенсивностью. Сюда относятся спринтерский и барьерный бег, прыжки и метания.

Упражнения на выносливость. К этой группе относятся спортивная ходьба, бег на средние и длинные дистанции, марафонский бег.

Для развития скоростно-силовых качеств – 4 группы упражнений:

-с преодолением веса собственного тела;
-с различными дополнительными отягощениями;
-с использованием сопротивления внешней среды;
-с преодолением внешних сопротивлений.

Скоростно-силовая подготовка легкоатлета способствует развитию быстроты движений и силы мышц.

Скоростное направление развивает скорость выполнения основного упражнения, отдельных его элементов и их сочетаний, а также стартового ускорения.

Упражнения выполняются максимально быстро, что достигается за счет совершенствования координации и согласованности в работе мышц.

Силовое направление – для развития силы мышц, участвующих при выполнении основного упражнения. Вес отягощения для каждого возраста практически максимальный, скорость выполнения варьируется. В этих упражнениях достигаются наибольшие показатели абсолютной силы мышц.

Скоростно-силовое направление решает задачу увеличения силы мышц и скорости движений. Упражнения выполняются максимально быстро с небольшими отягощениями или без них, с сохранением полной амплитуды движений.

Выносливость – способность выполнять продолжительную тренировочную работу.

Общая выносливость приобретается посредством длительной тренировочной работы, выполняемой с относительно невысокой интенсивностью. Увеличивать нагрузку в упражнениях на выносливость надо очень осторожно, чтобы не ухудшить работу сердечно – сосудистой системы. Начинающим легкоатлетам развивать общую выносливость лучше посредством «смешанных» передвижений. Затем необходимо переходить на равномерный темп, постепенно увеличивая продолжительность тренировочной работы.

Общая выносливость способствует повышению работоспособности обучающихся, улучшению здоровья и является основой для развития специальной выносливости.

При развитии специальной выносливости выполняется уже более интенсивная скоростная работа. Бег менее продолжителен, но повторяется несколько раз в одном тренировочном занятии. Между пробежками обучающиеся отдыхают активно, выполняя бег «трусцой».

Бег с переменной скоростью является основным средством при подготовке бегунов на средние и длинные дистанции.

Существует повторный метод, при котором бег повторяется на отрезках более коротких, чем соревновательная дистанция, с отдыхом после пробежки 15-20 минут.

Выносливость развивают постепенно. Вначале упражнения в беге выполняются с меньшей скоростью, интенсивностью, продолжительностью. С ростом мастерства нагрузка постепенно увеличивается.

Большое значение в физической подготовке имеют упражнения для повышения функциональных возможностей применительно к спортивной специализации. Например, прыгунам и метателям нужно выполнять упражнения для развития силы как можно быстрее, а бегунам на длинные дистанции – медленнее и дольше.

Совершенствование физических качеств обучающихся эффективно при проведении спортивно-оздоровительных занятий в игровой форме.

Основы технической подготовки.

Все разнообразные движения человека объединяются одним основным понятием «техника». Техника движений может быть естественной и спортивной. Идет человек на работу, делает утреннюю пробежку - это естественная техника движений. Для того чтобы выиграть соревнование, победить соперника, применяется спортивная техника движений, которая требует проявления максимальных возможностей человеческого организма.

Спортивная техника движений носит целостный характер и в то же время она может разделяться на фазы: главную и вспомогательную.

Главная фаза - это ведущий элемент, где происходит реализация целевого назначения всего двигательного действия. В беге - это фаза заднего толчка бегового шага, в прыжках - фаза отталкивания, в метаниях - фаза финального движения, то есть самого толчка или броска снаряда.

Вспомогательные фазы создают оптимальные условия для выполнения главной фазы или помогают наиболее эффективно достичь цели после ее выполнения. В беге на короткие дистанции, например, это старт и стартовый разбег, в прыжках в длину - фаза полета, в высоту - переход через планку, в метании гранаты - бросковые шаги.

Для достижения наилучшего результата необходимо владеть совершенной техникой – наиболее рациональным и эффективным способом выполнения упражнения.

Спортивная тактика – искусство ведения борьбы с противником, ее главная задача – наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей легкоатлета для победы над соперником, для достижения максимальных для себя результатов. Тактическое мастерство тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники.

Главное средство обучения тактики – повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты, показ лучшего результата в метании в первой попытке и многое другое.

Рабочая программа воспитания

Цель воспитательной работы: Воспитание гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством:

1. Воспитание для спорта – формирование личностных свойств, качеств, характера поведения и взаимоотношений с товарищами, которые необходимы для достижения наиболее высокого личного спортивного результата;

2. Через спорт подготовка к жизни – формирование черт и свойств личности, необходимых для дальнейшей счастливой и созидательной жизни в обществе.

Задачи воспитательной работы:

1. Формирование нравственного сознания;

2. Формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;

3. Формирование личностных качеств:

- волевых (смелости, настойчивости, решительности и др.)

- нравственных (честности, доброжелательности, скромности и др.);

- трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности и др.).

Принципы воспитательной работы:

принцип общественной и гражданской направленности:

- формирование личности спортсмена как активного, законопослушного и сознательного члена общества (формирование у воспитанников смысла жизни, жизненной ориентации и понимания своих обязанностей и своего места среди других людей);

принцип комплексного подхода:

- необходимость одновременно и во взаимосвязи решать ряд воспитательных задач;

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;

- воспитание в коллективе;

- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых контактирующих с ребенком;

- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;

- учет индивидуальных особенностей каждого;

- систематичность и непрерывность воспитательного процесса.

Важные условия воспитательного процесса:

1. Повышение воспитательного потенциала каждого учебно-тренировочного занятия (высокий нравственный авторитет тренера-преподавателя и хорошее качество учебно-тренировочного процесса);

2. Единство слова и дела в жизни спортивной группы;

3. Сплоченность коллектива, его ориентация на спортивные и нравственные идеалы;

4. Организация положительного опыта спортсменов в противовес стихийно приобретаемому опыту, который чаще всего имеют отрицательный характер.

Методы воспитательной работы:

- Указание и разъяснение правил поведения, норм спортивной этики и др. на учебно-тренировочных занятиях;

- Обсуждение различных ситуаций, возникающих в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований;

- Проведение бесед дискуссионного характера;

- Положительный личный пример тренера-преподавателя;

- Организация четкого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера; при этом

функцию контроля как можно быстрее переложить с тренера на актив группы, затем добиваться взаимоконтроля и самоконтроля;

- Организационная четкость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение учащихся в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении учебных заданий;

- Общественные поручения как формирование разностороннего опыта общественной работы по самоуправлению и таких качеств, как ответственность за порученное дело и долг перед товарищами: общее руководство группой (староста группы совместно с тренером). контроль за готовностью мест занятий и контроль за исправностью спортинвентаря. проверка личной чистоты и экипировки, регулярные сообщения из области спорта и политической жизни страны, организация в помощи отстающим в выполнении учебно-тренировочных заданий и учебе в школе. разбор нарушений дисциплины, спортивной этики, конфликтов между членами группы, культурно-массовая работа – экскурсии, походы. посещение кино и театров, организация вечеров отдыха, чествование победителей и др., ведение личных карточек с фиксацией спортивных результатов, подготовка заявок на соревнования, информация о предстоящих днях рождения и т.п.

- Выполнение режима дня;

- Методы побуждения (поощрения) и торможения (осуждения, наказания);

Формы воспитательной работы:

Индивидуальные и групповые:

1. Воспитание непосредственно в процессе учебно-тренировочного процесса;

2. Воспитание при совместном проведении досуга, вечеров отдыха, прогулок и экскурсий

Содержание воспитательной работы:

1. Углубить интерес обучаемых к занятиям спортом, расширить их знания в области спорта (обеспечить высокое качество проведения учебно-тренировочного процесса, сделать учебно-тренировочный процесс более понятным, стимулировать сознательное и активное отношение к занятиям и побуждать к проявлению элементов творчества при выполнении заданий);

2. Формировать в сознании воспитанников эталон спортсмена , который становится ориентиром для подражания и самовоспитания (знакомство с биографиями крупнейших спортсменов мира, организация встреч с ведущими спортсменами, посещении учебно-тренировочных занятий и соревнований спортсменов высокой квалификации);

3. Пробудить потребность к самовоспитанию и руководить его осуществлением (воспитанник должен осознать свои недостатки и слабо развитые качества, эмоционально переживать это и испытывать сильное желание измениться);

4. Побудить волевые проявления воспитанников в области выполнения намеченного. Вселять веру в свои силы и возможности;

5. Воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, возникающие в процессе тренировки и спортивных соревнований;

6. Сформировать спортивный коллектив, при котором наблюдается ценностно-ориентированное единство членов группы;

7. Воспитывать единство нравственных проявлений во всех областях деятельности: в спорте, учебе, повседневной жизни (единство требований и педагогических воздействий со стороны всего педагогического коллектива СШ, а также благодаря согласованным воздействиям окружающих взрослых и сверстников).

Календарный план воспитательной работы

Мероприятия для воспитанников учреждения и их родителей	**Организация мероприятий различного уровня**	**Участие в конкурсных мероприятиях различного уровня**

Сентябрь		
- Родительское собрание на тему «Ответственность за воспитание и образование своих детей», раздача информационных брошюр «Безопасность в сети Интернет», «Киберзависимость», «Ваш ангел не умеет летать», «Детям – безопасную дорогу» - Проведение инструктажей по технике безопасности. Проведение инструктажа по профилактике травматизма во время учебно-тренировочных занятий, соревнований и спортивно-массовых мероприятий - Правовое консультирование и просвещение детей, посвященное Дню знаний по теме «Права, обязанности и ответственность несовершеннолетних» - Беседа в рамках Дня солидарности в борьбе с терроризмом (3 сентября) с раздачей листовок «Что делать при обнаружении подозрительного предмета» 6+, «Как вести себя при массовой эвакуации» 12+ - Профилактическая беседа, приуроченная Всероссийскому дню трезвости (11 сентября) с просмотром видеоролика «Опасное погружение» 6+, «Энергетики. Ложная энергия» 12+ - Проведение беседы в рамках Дня безопасного интернета с раздачей памяток «Правила безопасности в сети Интернет» 6+ и просмотром видеороликов «Береги свои персональные данные» 12+, «Как использовать соцсети безопасно» 12+ (30 сентября)	День знаний (1 сентября) День молодёжного самоуправления (13 сентября)	Участие в районных и областных спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях (по плану МАУ ДО СШ ТМР, по плану УСиМП)
Октябрь		
- Беседы по теме «Режим дня, питание, отдых, сон спортсмена, правила личной гигиены» - Раздача памяток «Как защититься от ГРИППа, коронавируса и ОРВИ»	Областной осенний День здоровья (23 сентября) День отца (16 октября)	Участие в районных и областных спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных

- Профилактическая беседа по пожарной и электробезопасности «Памятка по пожарной безопасности», «Пожар! Что делать?», «Электричество опасно! Не делай сам! Останови друга!» - Беседы по профилактике детского дорожно-транспортного травматизма «Твоя безопасность на железнодорожном транспорте», «Правила дорожного движения»		мероприятиях (по плану МАУ ДО СШ ТМР, по плану УСиМП)
Ноябрь		
- Родительское собрание по теме профилактики употребления подростками ПАВ, алкоголя, энергетиков, профилактики табакокурения и курительных смесей - Профилактическая беседа в рамках Международного дня отказа от курения с просмотром видеороликов «Тайна едкого дыма» 6+ и раздачей информационных материалов «Вредная привычка» 12+ (третий четверг ноября) - Беседа по правам ребенка в рамках Всероссийского дня правовой помощи детям ознакомление с главными документами по правам человека «Конвенция о правах ребенка» 6+, «Декларация о правах человека» 12+, «Детский телефон доверия» (20 ноября) - Беседа по профилактике совершения правонарушения несовершеннолетними	День народного единства (4 ноября) Международный день матери (27 ноября)	Участие в районных и областных спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях (по плану МАУ ДО СШ ТМР, по плану УСиМП)
Декабрь		
- Раздача памяток «ВИЧ/СПИД» 12+ в рамках Всемирного дня борьбы со СПИДом (1 декабря) - Беседа по правилам безопасного поведения в зимнее время года (сход снега с крыш, гололед, правила поведения на водных объектах, обморожения) - Профилактическая беседа по пожарной и электробезопасности (Предупреждение несчастных случаев при	Патриотическая акция «Мы — граждане России!», приуроченной ко Дню конституции Российской Федерации (торжественная церемония вручения паспортов выдающимся спортсменам СШ (12 декабря)	Участие в районных и областных спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях (по плану МАУ ДО СШ ТМР, по плану УСиМП)

использовании петард, фейерверков и т.д.) - Беседа по дорожно-транспортной безопасности в зимнее время года - Беседа, направленная на предупреждение суицида с раздачей листовок «Детский телефон доверия»	Новый год (31 декабря)	
Январь		
- Родительское собрание по теме профилактики совершения несовершеннолетними правонарушений («Молодежные субкультуры», «Шоплифтинг», «Вандализм»), раздача памяток «10 правил по предупреждению актов терроризма» - Проведение инструктажей по технике безопасности. Проведение инструктажа по профилактике травматизма во время учебно-тренировочных занятий, соревнований и спортивно-массовых мероприятий - Беседа по предупреждению самовольных уходов несовершеннолетних - Просмотр видеороликов, направленных на профилактику терроризма «Митинги. Не дай себя обмануть» 6+, «Герои нашего времени» 6+ - Беседа на тему профилактики наркомании «Твоя жизнь в твоих руках»	Рождество (7 января)	Участие в районных и областных спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях (по плану МАУ ДО СШ ТМР, по плану УСиМП)
Февраль		
- Проведение бесед в рамках Международного дня безопасного Интернета с раздачей памяток «Правила безопасности в сети Интернет» 6+, просмотр видеороликов «Распространение пронаркотической информации в сети Интернет» 12+ и «Мошенничество бесконтактным способом» 12+ - Раздача памяток по профилактике ГРИППа, ОРВИ и COVID-19 - Беседа по правилам безопасного поведения в зимнее время года (сход снега с крыш, гололед, правила поведения на	День защитника Отечества (23 февраля)	Участие в районных и областных спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях (по плану МАУ ДО СШ ТМР, по плану УСиМП)

водных объектах, обморожения) - Беседа по дорожно-транспортной безопасности в зимнее время года		
Март		
- Беседа по правилам безопасного поведения в весеннее время года (сход снега с крыш, гололед, правила поведения на водных объектах) - Беседа по профилактике совершения правонарушения несовершеннолетними «Подросток и закон» - Просмотр видеороликов с раздачей памяток по электробезопасности	Международный женский день (8 марта)	Участие в районных и областных спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях (по плану МАУ ДО СШ ТМР, по плану УСиМП)
Апрель		
- Родительское собрание на тему «Предупреждение насилия в отношении несовершеннолетних» (травля, буллинг, психологическое и физическое насилие, половая неприкосновенность несовершеннолетних) - Беседы по профилактике детского дорожно-транспортного травматизма «Правила катания на велосипеде, роликовых коньках, скейтборде, самокате», «Световозвращатель – светящийся друг пешехода» - Беседа с просмотром видеороликов «Лесные пожары», «Пал сухой травы – преступление» - Раздача памяток «Правила поведения при нахождении в лесу»	Мероприятия в рамках Всемирного дня здоровья (конкурс видеороликов, утренняя зарядка, массовое мероприятие «Зарядка от нас – здоровье для вас»)	Участие в районных и областных спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях (по плану МАУ ДО СШ ТМР, по плану УСиМП)
Май		
- Беседа на тему травли и насилия в рамках Международного дня детского телефона доверия (17 мая) - Раздача памяток «Влияние алкоголя на организм» рамках Дня борьбы с пьянством (17 мая) - Проведение профилактических бесед, приуроченных Всемирному дню памяти жертв СПИДа (третье воскресенье	День весны и труда (субботник) (1 мая) День Победы в Великой Отечественной войне (9 мая) Международный день семьи (15 мая)	Участие в районных и областных спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях (по плану МАУ ДО СШ ТМР, по плану УСиМП)

мая) - Проведение беседы в рамках Международного дня без табака с просмотром видеоролика «Иван-Царевич и табакерка» 6+ и раздачей информационных материалов «Вейпы» 12+ (31 мая) - Беседа по правилам безопасного поведения в летнее время (сезон активности клещей, безопасность на воде, аномальная жара и тепловой удар)		

Материально-техническое, информационно-методическое и кадровое обеспечение

1. Спортивный зал.

2. Аудиозаписи, видеозаписи.

3. Персональный компьютер с доступом в Internet, колонки, рабочая поверхность (дистанционное обучение).

4. Группа «ВКонтакте», приложение - мессенжер «Вайбер», установленные на ПК сервисы «Zoom», «Skype», «JAZZ» (дистанционное обучение).

Для реализации в очной форме обучения будет использован следующий перечень инвентаря и оборудования необходимого для освоения образовательной программы из расчета на одну учебную группу:

Наименование	количество
Гимнастическая скамейка	5
Ковер	1
Шведская стенка	1

Методическое обеспечение программы

Методические материалы. На занятиях создаются условия для спортивного развития обучающихся на различных возрастных этапах. Основные дидактические принципы программы: доступность и наглядность, последовательность и систематичность, учет возрастных и индивидуальных особенностей школьников. Обучающиеся проходят путь от простого к сложному, с учетом возврата к пройденному материалу на новом, более сложном уровне.

Программой предусмотрено, чтобы каждое занятие было направлено на овладение основами физической культуры и спорта.

Образовательный процесс имеет ряд преимуществ:

- занятия в свободное время;
- обучающимся предоставляется возможность удовлетворения своих интересов и сочетания различных направлений и форм занятия;
- допускается переход обучающихся из одной группы в другую (по возрасту).

На занятиях используются игры и игровые приемы, которые создают непринужденную атмосферу, способствуют развитию тактики и стратегии. Применяются такие методы, как беседы, объяснения, игры, соревнования, а также групповые, комбинированные, чисто практические занятия.

Для качественного развития деятельности обучающихся программой предусмотрено:

- Предоставление свободы в выборе деятельности, в выборе способов работы, в выборе техник;
- Система постоянно усложняющихся заданий с разными вариантами сложности. Это обеспечивает овладение приемами всеми обучающимися;

Теоретические знания по всем разделам программы даются на первых занятиях, а затем закрепляются в практической работе.

К самостоятельным относятся также итоговые работы по результатам прохождения каждого блока, полугодия и года. В начале каждого занятия несколько минут отведено теоретической беседе, завершается занятие отработкой упражнений/приемов и их обсуждением.

Информационно – коммуникативное обеспечение:

1. Группа «ВКонтакте», приложение - мессенжер - «Viber», установленные на ПК сервисы «Zoom» (дистанционное обучение).
2. Видео занятия, видео записи, подготовленные педагогом по темам, предусмотренными содержанием программы (дистанционное обучение).

Кадровое обеспечение программы:

Требования к образованию и обучению: Высшее или Среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта. Специальность: Тренер-преподаватель, Физическая культура. Допускается среднее профессиональное образование и подготовка по дополнительным профессиональным программам - программам профессиональной переподготовки в области физкультуры и спорта.

Особые условия допуска к работе: Прохождение специальных курсов повышения квалификации при проведении занятий с детьми дошкольного возраста (4 - 6 лет). Отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью в соответствии с законодательством РФ. Прохождение обязательных периодических медицинских осмотров.

Требования к квалификации: Устанавливаются квалификационные категории соответствие занимаемой должности, первая, высшая) по решению аттестационной комиссии в порядке, предусмотренном законодательством. (1 раз в 5 лет, после 2 лет работы в учреждении). Наличие краткосрочных курсов повышения квалификации (согласно ст.47 273-ФЗ) 1 раз в 3 года.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Формы, методы и приемы учебно-тренировочных занятий. Дидактический материал. Техническое оснащение. Формы подведение итогов.

раздел	Форма занятий	методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
Теоретическая подготовка	- беседа; - просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельное чтение специальной литературы; - практические занятия	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; - работа по фотографиям; - работа по рисункам; - работа по таблицам; -	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - специальная литература; - учебно-методическая литература; - журнал «Спорт в школу»; -	- участие в беседе; - краткий пересказ учебного материала; - семинары; - устный анализ к рисункам, фотография м, фильмам

		практический показ.	научно-популярная литература; - оборудование и инвентарь.	
Общая физическая подготовка	-учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература.	контрольные нормативы по общей физической подготовке. - врачебный контроль.
Специальная физическая подготовка	Учебно-тренировочное занятие -	словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - спорт. инвентарь	контрольные нормативы и упражнения текущий контроль.
Избранный вид спорта (Техническая подготовка)	Учебно-тренировочное занятие - групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная.	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - спортивный инвентарь.	контр.упр. нормативы и контр. тренировки. текущий контроль
Соревнования - контрольная	тренировка; - соревнование	практический; -	спортивный инвентарь	протокол соревнований, промежуточный, итоговый
Контрольно-переводные испытания	фронтальная, индивидуально-фронтальная.	практический; - словесный;	спортивный инвентарь,	методические пособия; протокол вводный, текущий.
Медицинский контроль - -	групповая, подгрупповая, индивидуально-фронтальная.	практический; - словесный;	оборудование для тестирования.	вводный.

5. Список литературы

1. Алабин В.Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: - Челябинск, 1977

2. Борковский А. С. Комплексы гимнастических упражнений для начальной школы., Минск, «Народная Асвета», 1998 г.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: ФиС, 1983
4. Воротилкина И. Физкультурно-познавательные технологии в начальной школе (здоровьесберегающий аспект) // ФИЗКУЛЬТУРА№2.- с 39.
5. Губа В., Вольф М., Никитушкин В. Современные проблемы ранней спортивной ориентации. – М., 1998
6. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. -1977.
7. Детская легкая атлетика. Программа международной ассоциации легкоатлетических федераций.- М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002. 4. Езушина Е. В. Уроки здоровья: программа, уроки здоровья, Волгоград, 2009 г.
8. Ерёменко И. Профилактика вредных привычек., Москва. Глобус, 2007 г.
9. Железняк Н. Ч. Физкультура для старших дошкольников: играем, тренируемся, развиваемся: пособие для педагогов и руководителей учреждений, обеспечивающих получение дошк. Образования. Мозырь: «Белый Ветер», 2008 г.
10. Зеличенок В.Б. Критерии отбора как основа комплектования сборных национальных команд по легкой атлетике. - М., 1998. - 116с.
11. Зеличенок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. – М.: Терра-спорт, 2000
12. Зеличенок В.Б., Никитушкип В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000. - 240 с.
13. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: Здоровья, 1990. - 60 с.

14. Иванова Н.Д. Авторская дополнительная образовательная программа по легкой атлетике «К олимпийской медали через многоборье». Оренбург, 2014г.
15. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М.:ВНИИФК, 2003. - С.86-89.
16. 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.
17. Ковалько В. И. Школа физкультминуток., Москва, «ВАКО», 2009 г.
18. Королев Г.И. Да здравствует ходьба! Энциклопедия ходьбы человека. - М.: Мир атлетов, 2003. - 417 с.
19. Креер В.А., Радчич И.Ю. Программирование микроциклов легкоатлетов-прыгунов на этапах годичной подготовки: Методические рекомендации. - М.: ВНИИФК, 1995. - 38 с.
20. Кузнецов В. С. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: метод. Пособие. – М.; Издательство НЦ ЭНАС, 2006 г.
21. 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.
22. Локтев С. А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: Практическое руководство для тренера.- М.: Советский спорт, 2007. – 404с.
23. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003. - 131 с.
    a. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.

24. Мельников Е.С. Рабочая программа по легкой атлетике для учебнотренировочных групп и групп начальной подготовки МБОУ ДОД ДЮСШ г.Бугуруслана. Бугуруслан, 2013г.
25. Никитушкин В. Г., Губа В. П., Гапаев В. И. Легкая атлетика: Учебное пособие для общеобразовательных школ. -М., 2005.-224с.
26. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240с.
27. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010. – 208с.
28. Николаева Н. И. Школа мяча, Санкт-Петербург, «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2008 г.
29. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, М., 1995.
    a. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. М.: Советский спорт, 2003
30. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.Н. Легкая атлетика для юношества. - М.: 1999. 17. Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР // Сборник официальных документов и материалов. - 2001. -№ 5. - С. 27-42.
31. Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. - М., 1995.-91 с.
32. Учетно-отчетная документация по организации и проведению спортивных соревнований. // Практика административной работы в школе. -2005.-№8.- С.29.
33. Фатеева Л. П. 300 подвижных игр для младших школьников. Популярное пособие для родителей и педагогов. - Ярославль: Академия развития: Академия, Ко: Академия Холдинг, 2000 г. - 224 с.:
34. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. – М.: ФиС, 1987

35. Шарабарова И. Н. Упражнения со скакалкой. М.; «Советский спорт», 1991 г. Легкая атлетика. Прыжки. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР и ШВСМ. - М., Советский спорт, 2005,
36. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, 2003