

Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа г. Приволжска (МКУ ДО ДЮСШ)

Рассмотрена на педагогическом совете
протокол № 1 от 02.09. 2021 г.

Утверждена
приказом директора МКУ ДО ДЮСШ

№ 202 «02» 09. 2021 г.



**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
по легкой атлетике «Дошколята»**

Срок реализации: 1 год
Возраст обучающихся: 6-8 лет

Составители программы:
Попова Наталья Львовна,
тренер-преподаватель

г. Приволжск, 2021 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа физкультурно – спортивной направленности по легкой атлетике «Дошколята» (далее Программа) составлена на основе примерной программы по легкой атлетике для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, допущенной Федеральным агентством по физической культуре, спорту и туризму, Москва 2005г.

Программа разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ,
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Приказа Министерства спорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,
- Письма Министерства спорта Российской Федерации от 30 июля 2013 года № ЮН-04-10/4409 «О переходе детско-юношеских спортивных школ на реализацию дополнительных образовательных программ в области физической культуры и спорта»,
- Устава МКУ ДО Детско-юношеской спортивной школы г. Приволжска.

1.1. Характеристика легкой атлетики, как средства физического воспитания.

Легкая атлетика - вид спорта, объединяющий такие дисциплины как: ходьба, бег, прыжки, метание и легкоатлетические многоборья. Это один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Легкая атлетика относится к числу популярнейших видов спорта, так как, не требует дорогостоящих условий для занятий. Этим обусловлена её высокая распространённость.

Основой легкой атлетики являются естественные движения человека – ходьба, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья людей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Легкая атлетика — часть государственной системы физического воспитания. Легкоатлетические упражнения входят в программы физического воспитания школьников, учащихся всех типов учебных заведений, в планы тренировочной работы во всех видах спорта, в занятия физической культурой трудящихся старших возрастов.

Соревнования, разминка и тренировки по легкой атлетике могут проводиться на открытом воздухе и в закрытом помещении.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

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).

Одним из направлений, способствующих решению этих задач, является создание в ДЮСШ на отделении легкой атлетики спортивно-оздоровительных групп (СОГ) для детей 6 -8 лет, работающих в утреннее время.

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

Физическое воспитание обучающихся 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 общая физическая подготовка, спортивные соревнования и эстафеты, подвижные игры, специальная физическая подготовка.

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

Цель Программы:

создание условий для развития физических качеств и способностей, укрепления здоровья и формирования у детей потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту.

Задачи:

Обучающие:

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

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

1.2. Отличительные особенности Программы.

Отличие Программы заключается в том, что занимаясь по данной программе, обучающиеся получают основы знаний и практические умения для дальнейшего обучения в группах начальной подготовки (ГНП) в ДЮСШ по программе легкой атлетики или другим видам спорта.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы - 6-8 лет (детский сад).

Срок реализации программы: 1 год.

В спортивно-оздоровительные группы (СОГ) по легкой атлетике зачисляются дети 6 – 8 лет, желающие заниматься легкой атлетикой независимо от их одаренности, способности,

уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

Зачисление учащихся в группы производится в течение всего учебного года.

Во всех периодах образовательного процесса большое внимание уделяется общей физической подготовке (до 80%), игровому методу разучивания, закрепления и совершенствования изучаемого материала. Занятия рекомендуется проводить в группах с учётом возраста, уровня физической подготовленности, строго дозируя нагрузку.

Формы и режим занятий:

Годовой учебный план программы по легкой атлетике рассчитан на 36 недель.

Основной формой проведения занятий является групповая тренировка продолжительностью 1 академический час (40 минут). Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу каждое занятие. Основными формами также являются теоретические занятия, медицинский контроль, восстановительные мероприятия.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:

- оздоровление, физическое и психическое развитие учащихся;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию приобретение жизненно важных двигательных навыков и умений;
- закалка, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внутренней и внешней среды: развитие компенсаторных функций организма снижение уровня заболеваемости детей;
- умение применять полученные знания о физической культуре и спорте в формировании здорового образа жизни и в самостоятельных занятиях.

В результате освоения содержания программного материала обучающиеся будут:

Знать и иметь представление:

- о физической подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах её регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- знать правила подвижных игр;
- способы закаливания организма.

Уметь:

- выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в подвижных играх;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- играть в различные подвижные игры;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений.

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

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

Формы подведения итогов:

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

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

Ведение документации при подведении итогов: протоколы контрольных нормативов, протоколы соревнований.

2. Нормативная часть

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы - 6 лет.

Зачисление лиц в Учреждение осуществляется по письменному заявлению на имя директора одного из родителей (законного представителя) несовершеннолетнего и медицинской справки от врача поликлиники о допуске к тренировочным занятиям.

Правила приема поступающих в учреждение, а также порядок формирования групп осуществляется в соответствии с локальным актом учреждения «Положение о приеме, переводе и отчислении обучающихся в МКУ ДО ДЮСШ».

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса юных легкоатлетов.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих вид подготовки легкоатлетов: теоретическую, физическую, техническую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в ДЮСШ в обязательном порядке, в пределах объема учебных часов, перечень основных мероприятий по воспитательной работе, а также контрольные нормативы по физической подготовке.

Таблица 1

2.1. Продолжительность этапов подготовки, минимальный возраст детей для зачисления в группы

<i>Этапы спортивной подготовки</i>	<i>Продолжительность этапа (в годах)</i>	<i>Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)</i>	<i>Наполняемость групп (человек)</i>
Спортивно-оздоровительный	1	6	15-25

В учреждение принимаются дети, не зависимо от уровня физической подготовки, при предъявлении медицинского заключения (справки) о состоянии здоровья ребенка, свидетельствующего об отсутствии противопоказаний к занятиям легкой атлетикой.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта.

Наполняемость групп

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Наполняемость групп и объем тренировочной нагрузки определяется с учетом техники безопасности и санитарных правил.

Таблица 2

2.2. Рекомендуемая наполняемость групп по годам обучения

<i>Этап</i>	<i>Период</i>	<i>Минимальная</i>	<i>Оптимальный</i>	<i>Максимальный</i>
-------------	---------------	--------------------	--------------------	---------------------

<i>спортивной подготовки</i>		<i>наполняемость группы (человек)</i>	<i>(рекомендуемый) количественный состав группы (человек)</i>	<i>количественный состав группы (человек)</i>
Спортивно-оздоровительный этап	Весь период	15	18-20	25

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

Теоретические сведения сообщаются в течение 3-5 минут перед практическими занятиями или непосредственно в процессе их проведения. В сентябре, январе проводится общий инструктаж обучающихся по технике безопасности и пожарной безопасности.

2.3. Режим тренировочной работы.

Режимы учебно-тренировочной работы основываются на необходимых для достижения хороших результатов объемах тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения и оптимальных сроках их достижения.

Тренировочный процесс, в учреждении, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 36 недель.

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке для спортивно-оздоровительных групп.

Таблица 3

<i>Год обучения</i>	<i>Кол-во занятий в неделю</i>	<i>Максимальное количество учебных часов</i>	<i>Требования по физической подготовке на конец учебного года</i>
Весь период	2	2	Выполнение нормативов по ОФП

Расписание тренировочных занятий утверждается директором учреждения, после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима занятий, отдыха, с учетом их обучения в образовательных учреждениях. При составлении расписания тренировочных занятий необходимо также учитывать особенности режима рабочего времени и времени отдыха тренерского состава. Расписание размещается на информационном стенде и на официальном сайте учреждения в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях, эстафетах;
- тестирование и контроль.

2.4. Медицинские, возрастные и психофизические требования к обучающимся.

Медицинские требования.

Дети, желающие заниматься в детско-юношеской спортивной школе проходят отбор в несколько этапов:

1. Визуальное и документально знакомство (медицинская справка о состоянии здоровья), оценка внешних данных.
2. Выявление общефизических способностей ребенка (быстрота, скорость реакции).

Сдача контрольных нормативов проводится два раза в год - в сентябре и мае. Медицинский контроль за состоянием здоровья детей осуществляется каждое полугодие. Дети, желающие пройти обучение по программе, могут быть зачислены в учреждение, только при наличии медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным занятиям.

В медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку в учреждении, входит:

- медицинское обследование детей участковым педиатром или медицинским работником дошкольного учреждения,
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы,
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировочных занятий, спортивных соревнований, одеждой, обувью.

Возрастные требования.

С учетом специфики вида спорта легкая атлетика, комплектование групп а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

В соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика, установлен минимальный возраст для зачисления на этапы подготовки:

- спортивно-оздоровительный этап (СОЭ) – 6 лет.

Психофизические требования.

При подготовке обучающихся важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества ребенка:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость ребенка к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

2.5. Предельные тренировочные нагрузки.

Предельные тренировочные нагрузки установлены Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика. Система подготовки спортивного резерва требует четкого планирования и учета нагрузки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (36 недель)

Таблица 4

<i>Этапный норматив</i>	<i>Этапы и годы спортивной подготовки</i>
	<i>Спортивно-оздоровительный этап</i>
Количество часов в неделю	2
Количество тренировок в неделю	2

Общее количество часов в год	72
Общее количество тренировок в год	72

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах спортивно-оздоровительной подготовки 1 академического часа (40 минут).

2.6. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Организация тренировочного процесса включает в себя также требования по обеспечению учебно-тренировочных занятий спортивным оборудованием и спортивным инвентарем. Экипировка спортсменов должна соответствовать требованиям санитарных правил, погодных условий, температурного режима в спортивном зале, официальных правил соревнований (мероприятий) по легкой атлетике. Перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимые для проведения учебно-тренировочных занятий и мероприятий представлены в таблицах 5 и 6.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

Таблица 5

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Палочка эстафетная	штук	10
2	Обруч гимнастический	штук	25
3	Скакалка	штук	25
4	Мяч для метания 150 гр.	штук	10
5	Скамейка гимнастическая	штук	3
6	Палка гимнастическая	штук	25
7	Мяч резиновый малый	штук	25
8	Мяч баскетбольный №3	штук	12
9	Мяч резиновый большой	штук	25
10	Конус высотой 30 см	штук	20
Дополнительное и вспомогательное оборудование			
12	Мат гимнастический	штук	5
13	Гимнастический коврик	штук	25
14	Мяч большой ПВХ	штук	4
15	Мяч набивной (медицинбол) от 1 кг	комплект	5
16	Рулетка 10 м	штук	2
17	Секундомер	штук	2
18	Свисток	штук	2

Таблица 6

Спортивная экипировка (форма)

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Майка, шорты (личное пользование)	комплект	25

3.Методическая часть.

Методическая часть Программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность обучения. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования, организация комплексного контроля;

приведены практические материалы и методические рекомендации по тренировочной и воспитательной работе.

Подготовка юного легкоатлета осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике бега и спортивной ходьбы, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

3.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием тренировок исходя из максимального объема тренировочной нагрузки. Расписание утверждается директором учреждения, после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха, с учетом их обучения в дошкольных образовательных учреждениях. При составлении расписания тренировочных занятий необходимо также учитывать особенности режима рабочего времени и времени отдыха тренерско-преподавательского состава.

В зависимости от условий и организации занятий, погодных условий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта легкая атлетика осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья детей.

К тренировочным занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований необходимо строго соблюдать технику безопасности. Основную часть тренировки можно выполнять только после полноценной разминки, чтобы избежать травм и повреждений. Тренер-преподаватель обязан проверить техническое состояние места проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания тренировки. Тренеры-преподаватели и дети должны знать методы профилактики спортивного травматизма.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок определены в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика по годам.

Программа направлена на то, чтобы привнести азарт в «игровую» легкую атлетику. Новые виды и новаторский подход к организации занятий позволят детям обнаружить новые виды деятельности, такие как спринтерский бег, бег на выносливость, прыжки, метания. Важно, что все упражнения организуются в одном месте (на стадионе, игровой площадке, в зале, на любой имеющейся спортивной площадке и т.п.)

Легкоатлетические игры дают детям возможность приобретать наиболее важные двигательные навыки в интересной азартной форме. Упражнения подбираются с учетом особенности психики и уровня физических возможностей детей раннего возраста.

Учебный план на 36 недель учебно-тренировочных занятий в спортивно-оздоровительной группе по легкой атлетике

Таблица 7

№	Разделы подготовки	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	5
2	Общая физическая подготовка	17
3	Специальная физическая подготовка	14
4	Технико-тактическая подготовка	4
5	Участие в соревнованиях (мероприятиях)	4
6	Восстановительные мероприятия	2
7	Контрольные нормативы	2
8	Другие виды спорта и подвижные игры	24
9	Всего часов на 36 недель	72

В процессе тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;

- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности детей;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма.

Продолжительность и объемы реализации программы

В данном плане часы распределены не только по времени на основные предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка (общая и специальная), избранный вид спорта (техничко-тактическая подготовка, психологическая подготовка, участие в соревнованиях, восстановительные мероприятия и медицинское обследование, итоговая и промежуточная аттестация), другие виды спорта и подвижные игры.

Учебный план на 36 недель учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике для спортивно-оздоровительных групп

Таблица 8

Разделы подготовки	Месяцы												Итого	
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8		
Теоретическая подготовка	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	-	-	-	5
Общая физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	1	2	-	-	-	-	17
Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	1	1	1	2	1	-	-	-	-	14
Техничко-тактическая подготовка	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	-	-	-	-	-	4
Участие в соревнованиях	-	-	-	1	-	1	1	-	1	-	-	-	-	4
Восстановительные мероприятия	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,4	-	-	-	-	2
Контрольные нормативы	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	2
Другие виды спорта и подвижные игры	1,3	3,8	2,8	2,8	0,8	3,8	3,8	3,8	1,1	-	-	-	-	24
Итого	8	9	8	9	5	9	9	8	7	-	-	-	-	72ч.

Средства легкой атлетики, подвижных игр и элементы гимнастики рекомендуется использовать в течение всего учебного года. А элементы спортивных игр и акробатики преимущественно в холодное время года, когда тренировочные занятия проводятся в помещении.

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

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

3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.

Группы спортивно-оздоровительной подготовки

Основные показатели выполнения программных требований:

- стабильность состава обучающихся;
- динамика прироста показателей физической подготовленности;
- формирование интереса к занятиям спортом.

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям легкой атлетикой;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- овладение основами техники физических упражнений;
- воспитание черт спортивного характера;
- формирование должностных норм общественного поведения;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

Лёгкая атлетика.

Теоретические знания:

- Правила поведения и меры безопасности на занятиях легкой атлетикой и мероприятиях.
- Простейшие упражнения на освоение техники.
- Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий легкой атлетикой.
- Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.
- Простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике.

Практические умения:

Ходьба и бег, кроссовая подготовка.

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

Прыжки.

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

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

Метание и ловля

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

- Упражнения в жонглировании мячами.

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

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

Упражнения на развитие физических качеств:

Выносливость:

- Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 200м.

- Чередование ходьбы и бега до 300м, 500м.

- Равномерный бег до 1 км в режиме умеренной интенсивности.

Быстрота:

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

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

Скоростно-силовые способности:

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

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

Ловкость:

- Бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре.

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

Скоростно-силовые качества:

- Бег по наклонной плоскости.

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

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

Гимнастика с элементами акробатики:

Теоретические знания:

- Правила поведения и меры безопасности на занятиях гимнастикой.

- Простейшие упражнения на освоение техники.

- Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий гимнастикой.

- Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.

Практические умения:

Прикладные упражнения.

- Простейшие виды построений и перестроений.

- Основные положения и движения рук, ног и туловища без предметов и с предметами.

- Упражнения разностороннего воздействия для плечевого пояса, туловища и ног, проводимые с музыкальным сопровождением и без него.

- Доступные упражнения в смешанных и простых висах с различными хватами.

- Смешанные упоры и различные передвижения в них на полу, гимнастических матах и ковриках, скамейках.

- Лазание в различных направлениях в смешанных и простых висах на гимнастической стенке.

- Перелезания через препятствия.

- Упражнения в равновесии на мате и в движении с уменьшением площади опоры, увеличением высоты опоры, изменением исходного положения, выполнением движений руками, ногами, туловищем, поворотом, изменением скорости передвижения.

- Преодоление полос препятствий с использованием навыков прикладных гимнастических видов движений.

Общеразвивающие и оздоровительные упражнения:

Упражнения на развитие гибкости:

- Ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахов ногами.
- Наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах.
- Выпады и полушпагаты на месте.
- «Выкруты» со скакалкой.
- Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях.
- Полушпагат и широкие стойки на ногах.

Упражнения на развитие ловкости и координации:

- Ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахов ногами.
- Наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах.
- Выпады и полушпагаты на месте.
- «Выкруты» со скакалкой.
- Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях.
- Полушпагат и широкие стойки на ногах.

Упражнения на развитие ловкости и координации:

- Произвольное преодоление простых препятствий.
- Передвижения с резко изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе.
- Ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями, воспроизведение заданной игровой позы по заданию.
- Упражнения на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление в стойках на ногах для рук, головы, туловища, в седах и положениях лёжа.
- Жонглирование малыми предметами.
- Преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т. д.
- Комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями ногами и руками.
- Равновесие типа «ласточка» на широкой и ограниченной опоре с фиксацией равновесия положений; воспроизведение поз по заказу и словесному описанию.
- Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие.
- Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; «выключение» и «включение» звеньев, полное расслабление всех мышц.

Упражнения на формирование осанки:

- Упражнения на проверку осанки, ходьба на носках, ходьба с заданной осанкой, виды стилизованной ходьбы.
- Комплексы корригирующих упражнений; на контроль ощущений в постановке головы, плеч, позвоночного столба.

Упражнения для развития силовых способностей:

- Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги.
- Упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 гр, гимнастические палки) с включением в работу основных мышечных групп.
- Лазание по гимнастической стенке (комплексы упражнений с различной направленностью передвижений); по наклонной гимнастической скамейке (в упоре на коленях и в упоре присев).
- Перелезания через препятствия с опорой на руки.
- Подтягивание в висе лёжа;

- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с опорой на гимнастическую скамейку.
- Прыжковые упражнения; многоскоки; прыжки с продвижением поочередно на правой и левой; прыжки вверх и вперёд толчком одной и двумя о гимнастический мостик.

Элементы акробатических упражнений:

- Группировка, перекаты вперёд и назад из различных исходных положений.
- Кувырок вперёд и назад в группировке.
- Кувырок назад в стойку на одно колено.
- Кувырок назад в полушпагат (девочки).
- Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики).
- Длинный кувырок вперед (мальчики).
- Стойка на лопатках (с поддержкой, с опорой прямыми руками).
- Кувырок назад в упор присев из стойки на лопатках.
- Мост из положения, лежа с помощью.
- Комбинации из изученных элементов.
- Сгибание и разгибание рук в упоре: на гимнастической скамейке (девочки), на полу (мальчики).
- Равновесия: повороты на опоре.
- Равновесие, стоя на одной ноге, другая согнута или поднята вперёд.
- Ходьба вперёд и назад с полуприседом на одной ноге.
- Приставные шаги, переменные, быстрые шаги. Ходьба вдвоем, втроём, взявшись за руки.
- Расхождение вдвоем при встрече.
- Преодоление полосы препятствий с включением бега, лазания, гимнастических скамеек, снарядов, каната, элементов акробатики и т. д. на усмотрение педагога.

Подвижные игры.

Преподаватель выбирает самостоятельно следующие виды игр:

- Индивидуальные, парные, коллективные игры.
- Игры с использованием гимнастических, легкоатлетических (бег, прыжки, метания) видов движений.
- Подготовительные игры к баскетболу, футболу и другие.
- Эстафеты.
- Упражнения при горизонтальном положении туловища.
- Упражнения в положении туловища ниже горизонтального.

Примерный перечень подвижных игр:

«Чья команда быстрее соберётся?», «Медведь и пчёлы», «У медведя во бору», «Ловишки», «Хитрая лиса», «Море волнуется», «Сделай фигуру», «Сторож», «Два Мороза», «Совушка», «Охотник и звери», «Бездомный заяц», «Зайцы и волк», «Кошка и мыши», *Игры-соревнования (эстафеты).* Игровые задания: «Кто быстрее перенесёт кегли?», «Ходьба и бег с препятствиями» (по шнуру, по гимнастической скамейке), «Кто быстрее докатит обруч до флажка?», «Не намочи ног» (пройти по кубам), «Построение и перестроение команд», «Найди, где спрятано», «Кто дольше?» (стойка на бревне на одной ноге), «Пройди и не урони» (пройти расстояние с мешочком на голове), «Покрути обруч», «Кто быстрее соберёт овощи?», «Переход через болото» (по дощечкам, кубам, бревну), «Кто быстрее?» (перетянуть шнур), «Кто первым доставит флажок?» (преодолевая препятствия), «Кто самый ловкий?» (проползти под дугой, пролезть в два обруча, перепрыгнуть «ручеек» и доставить пакет), «Мяч о стенку» (ударить мяч о стенку и ловить его), «Попади мячом в кольцо» (с расстояния 2-3 м) «Перепрыгнули ручеек» (перепрыгнуть через две положенные на расстоянии палки) «Бросаю-ловлю» (посчитаем вместе, сколько раз ты поймал мяч), «Кто быстрее?» (прыжки вперёд с мячом, зажатым между коленями), «Трудные препятствия» (пронести два ведёрка, наполненных водой; быстро перенести картошку в ложке).

Игры со скакалками. Выполнить упражнения: «Кто быстрее?» (прыжки через скакалку, продвигаясь вперед до условного места), «Кто дольше?» (прыжки через скакалку на месте), «Кто как умеет?» (каждый играющий показывает движения),

3.6. Психологическая подготовка.

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

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

В психологической подготовке можно выделить:

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

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

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

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

3.7. Восстановительные средства и мероприятия.

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

Педагогические средства восстановления:

1. Рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микро- циклах.
2. Создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса.
3. Рациональное построение учебно-тренировочных занятий.
4. Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных.
5. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.
6. Индивидуализация тренировочного процесса.

7. Адекватные интервалы отдыха.
8. Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановления дыхания.
9. Корректирующие упражнения для позвоночника и стопы.
10. Дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления.

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

Медико-биологические средства восстановления

1. Рациональное питание.
2. Витаминизация.
3. Массаж и его разновидности.
4. Физиотерапия.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом и интенсивностью нагрузок в занятии. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья ребенка в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды. В связи с этим выбор восстановительных средств должен быть индивидуальным для каждого.

4. Система контроля и зачетные требования.

4.1. Конкретизация критериев подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта легкая атлетика.

Таблица 9

<i>Физические качества и телосложение</i>	<i>Уровень влияния</i>
<i>Бег на короткие дистанции</i>	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	2
Телосложение	2
<i>Бег на средние и длинные дистанции</i>	
Скоростные способности	2
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	3
Гибкость	1
Координационные способности	1
Телосложение	2
<i>Прыжки</i>	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3

Выносливость	1
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	2
<i>Метания</i>	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	1
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	2
<i>Многоборье</i>	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	2

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

4.2. Требования к результатам реализации Программы

Результатом реализации Программы является:

На спортивно-оздоровительном этапе:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта легкая атлетика;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья.

По окончании обучения в спортивно-оздоровительных группах 80% обучающихся должны выполнить нормативы по ОФП с показателями высокой и средней подготовленности, 20 % - с показателями низкой. По этим результатам из воспитанников с высокими и средними показателями подготовленности могут быть сформированы группы начальной подготовки.

4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической подготовки, комплекс контрольных испытаний.

Система оценки результатов освоения образовательной программы состоит из:

- текущего контроля;
- промежуточной аттестации;

Основной формой оценки результатов освоения образовательной Программы является — тестирование.

Важнейшей функцией управления учебно-тренировочным и воспитательным процессом является контроль. Он осуществляется путем оценки усвоения учебного материала и выполнения контрольных тестов по ОФП.

В ходе реализации учебного плана в спортивно-оздоровительных группах предполагается проведения 2-х разового тестирования.

Приемные тесты проводятся после предварительной подготовки обучающихся по истечении 1-2 месяцев занятий после набора.

Повторное тестирование в конце обучения проводится с целью мониторинга качества подготовки.

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки**

Таблица 10

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции		
Скоростные качества	Бег 20 м с ходу (не более 2,7 с)	Бег 20 м с ходу (не более 3 с)
	Бег 100 м (не более 14,2с)	Бег 100 м (не более 14,2с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)

4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки указания по организации тестирования, методам и организации методам медико-биологического тестирования.

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Оценка физической подготовленности детей осуществляется по результатам тестирования на основе комплекса контрольных упражнений. Испытания проводятся 2 раза в год. В начале учебного года и весной – итоговое для оценки влияния физических упражнений на развитие детей.

Таблица 11

№	Контрольные упражнения		
		мальчики	девочки
1	Бег 30 м	5,9 (В) 6,7 (С) 6,9 (Н)	6,2 (В) 7,0 (С) 7,2 (Н)
2	Челночный бег 3x10	9,2 (В) 10,1 (С) 10,4 (Н)	9,7 (В) 10,7 (С) 10,9 (Н)
3	Прыжок в длину с места	140 (В) 120 (С) 115 (Н)	135 (В) 115 (С) 110 (Н)
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	17 (В) 9 (С) 7 (Н)	11 (В) 5 (С) 4 (Н)
5	Смешанное передвижение	Без учета времени	Без учета времени

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений. Тестирование состоит из нормативов по общей физической подготовке (ОФП).

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений

1). **Бег 30 м с высокого старта** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) тестирование проводится на дорожке стадиона. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается

старт. *Критерием, служит минимальное время.*

2). **Прыжок в длину с места** (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей) выполняется толчком двух ног со взмахом рук от линии или края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Выполняется три попытки. *Критерием служит максимальный результат.*

3) **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц верхнего плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног). Туловище и ноги составляют прямую линию т.е. не прогибаясь в поясничном отделе и в тазобедренном, коленном суставах с опорой на носках ног). *Критерием служит максимальное число отжиманий.*

Так как главной задачей данной программы является развитие физических качеств и оздоровление детей, то разработанных фиксированных контрольных нормативов быть не может. Тренер проводит контрольные проверки лишь для того, чтобы отслеживать положительную динамику в развитии физических качеств каждого ребёнка. Так же, это необходимо для родителей, которые всегда хотят видеть результат занятий.

5. Перечень информационного обеспечения

1. Борковский А. С. Комплексы гимнастических упражнений для начальной школы., Минск, «Народная Асвета», 1998 г.
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. Железняк Н.С. Физкультура для старших дошкольников: играем, тренируемся, развиваемся: пособие для педагогов и руководителей учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования. Мозырь: «Белый Ветер», 2008 г.
5. Иванова Н.Д. Авторская дополнительная образовательная программа по легкой атлетике «К олимпийской медали через многоборье». Оренбург, 2014г.
6. Ковалько В. И. Школа физкультминуток, Москва, «ВАКО», 2009 г.
7. Кузнецов В. С. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: метод. Пособие. – М.; Издательство НЦ ЭНАС, 2006 г.
8. 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, 2003г.
9. Локтев С. А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: Практическое руководство для тренера.- М.: Советский спорт, 2007г.
10. Никитушкин В. Г., Губа В. П., Гапаев В. И. Легкая атлетика: Учебное пособие для общеобразовательных школ.-М., 2005г.
11. Николаева Н. И. Школа мяча, Санкт-Петербург, «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2008 г.
12. Фатеева Л. П. 300 подвижных игр для младших школьников. Популярное пособие для родителей и педагогов.- Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2000г.
13. Шарабарова И. Н. Упражнения со скакалкой. М.; «Советский спорт», 1991 г.

Перечень интернет – ресурсов

<http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации

<http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России

<http://www.iaaf.org/> - Международная ассоциация легкоатлетических федераций
<http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетики
<http://www.mon.gov.ru/> - Министерство образования и науки Российской Федерации
<http://www.edu.ru/> - Федеральный портал «Российское образование»
<http://www.fcion.edu.ru/> - федеральный центр информационно – образовательных ресурсов

6. Примерный план физкультурных и спортивных мероприятий

№ п/п	Мероприятия	Месяц проведения	Место проведения
1	Соревнования по легкоатлетическому кроссу	сентябрь	г. Приволжск, стадион
2	Открытое первенство ДЮСШ по легкой атлетике	декабрь	г. Приволжск
3	Соревнования «Грация»	февраль	г. Приволжск
4	«Весёлые эстафеты»	март	г. Приволжск
5	Соревнования по лёгкой атлетике	май	г. Приволжск, стадион