

Муниципальное учреждение дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа №4
Тутаевского муниципального района

Принято
на педагогическом совете
«31» мая 2021 г.

Утверждаю
Директор МУ ДО ДЮСШ №4
«31» мая 2021 г.
В.В. Белоусов



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ-
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

Возраст обучающихся: 6-18 лет
Срок реализации программы: 1 – 3 года
Разработчик программы:
Анциферова М.Д.- тренер-преподаватель

г. Тутаев
2021

СОДЕРЖАНИЕ

I. Введение

II. Пояснительная записка

III. Учебно-тематический план

Примерный годовой план-график распределения учебного материала.

IV. Содержание программы

Теоретическая подготовка

Практическая часть:

Легкая атлетика

Гимнастика с элементами акробатики

Подвижные игры

Футбол

Баскетбол

V. Методическое обеспечение программы

Медицинский контроль

Воспитательная работа

Педагогический контроль. Основы самоконтроля

Список литературы

I. Введение

Течение времени неумолимо и вот мы получаем первые результаты научно-технического прогресса - ухудшение здоровья подрастающего поколения, проводящего львиную долю свободного времени за компьютером или у телевизора. В результате этих долговременных бдений наши дети получают часто возникающие головные боли, неврозы и психические расстройства, нарушение зрения и искривление позвоночника. Общение со сверстниками и окружающим миром происходит он-лайн через компьютер, выходить из помещения необязательно, вот они и не выходят, часами находясь в ограниченном пространстве. Количество движений ограничено и как результат нахождения в таких условиях слабое развитие сердечнососудистой и дыхательной систем, ослабление опорно-двигательного аппарата. На каждой перемене заглянув в классную комнату можно увидеть что учащиеся сидят уткнувшись в мобильные телефоны - играют, набирают СМС сообщения или бродят по Интернету, вместо того чтобы расправить затёкшее от долгого сидения тело и оторвать их от этого занятия чрезвычайно сложно. Во время уроков из-за слабой физической подготовленности учащиеся быстро устают и, как следствие, происходит потеря внимания на уроке, приводящая к не усвоению учебного материала и неуспеваемости. Причем эта проблема с каждым годом молодеет, и мы видим, что уже с пятилетнего возраста дети владеют компьютером и мобильным телефоном на уровне достаточном для игр. А придя в школу владение компьютером становится просто обязательным.

Занятия физической культурой и спортом всегда вызывали большой интерес у учащихся в связи с возможностью подвигаться во время учебного дня. Однако урок физкультуры компенсирует в среднем только 11 % необходимого суточного числа движений. Суммарно утренняя гимнастика, гимнастика перед началом уроков в школе, физкультурные паузы на уроках, подвижные игры на переменах, прогулки с играми после уроков составляют до 60 % необходимого суточного объема движений для детей 6-8 лет. Отсюда следует, что у здоровых, правильно развивающихся школьников только спонтанная двигательная активность и уроки физкультуры не могут обеспечить нужного суточного объема движений.

Исследованиями НИИ физиологии детей и подростков АПН (ныне – Институт возрастной физиологии РАО) доказано, что для благоприятного физического развития, улучшения общей физиологической и иммунной реактивности организма, средней оптимальной и необходимой нормой двигательной активности детей этого возраста являются 5–6 часов занятий физическими упражнениями в неделю. В их числе 2 урока физкультуры, ежедневные физкультурно-оздоровительные формы работы, занятия в спортивной секции.

Поэтому в этом возрасте так важны дополнительные организованные формы занятий физическими упражнениями.

Но всё больше детей не хочет делать и этого, а тем более учиться чему либо. Педагог после урока с такими детьми от отчаяния не знает, что ему делать - дети не хотят (а чаще, уже и не могут) осваивать технику двигательных действий, она слишком сложна для их ослабленного организма. Интерес к занятиям немного просыпается только во время подвижных и спортивных игр, которые за счёт своей эмоциональности привлекают детей. Вроде бы что проще, проводи на занятиях с детьми игры и всё будет хорошо - дети двигаются, рады таким занятиям и идут на них с большим желанием.

Но не нужно забывать, что кроме простого увеличения объёма движений у учащихся во время занятий физкультурой, основная цель это обучение технике двигательных действий и не только присущие тем или иным игровым видам спорта, но и базовым (прикладным) движениям, привитие осознанного, жизненно необходимого желания заниматься физкультурой и спортом. Эту задачу обучения можно решить, составляя проблемные игровые задания.

Правильно организованные игровые задания позволяют учащимся более серьёзно подходить к освоению двигательных действий и развитию физических качеств. Искусство применения игрового метода заключается в том, чтобы педагог направлял желания ребёнка в необходимое русло так, чтобы инициатива и активность исходила от самого ребёнка, попутно

решая задачи физического развития и воспитания на данном уровне, приобретая форму активного отдыха, что в свою очередь снимает, и усталость и повышает работоспособность.

Вообще игра заслуживает большого уважения еще и за огромные педагогические возможности, заложенные в ней. В игре воспитываются нормы общественного поведения, ибо она требует дисциплинированности, коллективизма, умения подчинять личные интересы общим и помогает сплотить дружный коллектив для дальнейших занятий, что в этом возрасте играет очень важную роль.

Одним из базовых видов спорта для формирования детского организма является легкая атлетика - вид спорта, который не требует особых затрат на проведение тренировочных занятий и экипировку занимающихся. Легкая атлетика, в то же время, как ни один другой вид спорта, положительно влияет на развитие мышечной, дыхательной, нервной систем организма, а также на развитие волевых качеств, воспитание трудолюбия, упорства в достижении цели, укрепления чувства товарищества и коллективизма.

В 7-11 лет происходит интенсивное развитие быстроты движений (частоты, скорости движений, времени реакции и т. д.). В этот период наблюдается большая подвижность позвоночного столба, высокая эластичность связочного аппарата. Все эти морфофункциональные предпосылки имеют значение для развития такого качества, как гибкость. Также в 7-10 лет ускоренными темпами развивается «Её величество, ловкость» - это, то двигательное качество, без которого нет успешности в любой деятельности человека, а уж в спорте и подавно. Сила и гибкость - это почти целиком физические качества организма. Быстрота и выносливость - сложные качества образованные физиологическими и психологическими составляющими. Ловкость ещё более сложное качество, в котором главенствующее место занимает работа центральной нервной системы и её взаимодействие со всем организмом. Оно, несомненно, гибче, разностороннее, универсальнее остальных качеств. «Ловкость - это такая валюта, на которую охотно и во всякое время производится размен всех других психофизических качеств. Ловкость - козырная масть, которая кроет все остальные карты». (Бернштейн Н. А.)

В связи с этим к базовым видам спорта, способствующим развитию основных физических качеств и помогающим более гармоничному развитию детского организма кроме легкой атлетики относятся также спортивные игры, гимнастика и акробатика.

Подведём итог выше сказанного. Подвижные игры и игровые задания с элементами легкоатлетических упражнений, спортивных игр, гимнастики и акробатики как включённые в систему физического воспитания детей 6-8 лет, решают сразу несколько задач:

- Повышают интерес к занятиям физической культурой и спортом.
- Увеличивают объём двигательной активности детей 6-8 лет и осуществляют общую физическую подготовку.
- Развивают ловкость как базовое физическое качество в данном возрасте.
- Подготавливают к изучению раздела легкая атлетика в дальнейшем.
- Сплачивают и укрепляют детский коллектив для дальнейших занятий.

II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа по легкой атлетике для учащихся 6-8, 9-11, 12-14, 15-18 лет

Направленность образовательной программы - физкультурно-спортивная.

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

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, 9-11, 12-14, 15-18 лет).

Одним из направлений, способствующих решению этих задач, является создание в ДЮСШ на отделении легкой атлетики спортивно-оздоровительных групп (СО) для детей и взрослых.

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

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

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

Цель дополнительной образовательной программы:

- Повышение мотивации учащихся к здоровому образу жизни, популяризация ценностей физической культуры и спорта.
- Создание условий для развития физических качеств и способностей, укрепления здоровья и формирования у воспитанников потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту.
- Создание и укрепление детского коллектива для дальнейших занятий.

Задачи:

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, 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.

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

Отличительные особенности дополнительной образовательной программы заключаются в том, что занимаясь по данной программе, учащиеся получают основы знаний и практические умения для дальнейшего обучения на этапе начальной подготовки в ДЮСШ по дополнительной общеразвивающей программе отделения легкой атлетики.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы начиная с 6-8 лет.

Срок реализации программы: 1-3 года.

На спортивно-оздоровительном этапе по легкой атлетике зачисляются дети соответствующего возраста, 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.

Режим тренировочной работы и требования по физической подготовке

год обучения	мин. возраст для обучения	макс. кол-во часов в неделю	мин.кол-во занимающихся	требования для зачисления	требования на конец учебного года
1-3	6-8	6	15	мед. допуск	Выполнение требований по ОФП

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

Занятия рекомендуется проводить в группах с учётом возраста, уровня физической подготовленности, строго дозируя нагрузку.

Основные формы занятий:

- Групповые теоретические и практические занятия;
- Занятия по индивидуальным планам и домашние задания;
- Участие в спортивных, спортивно-массовых и культурно-массовых мероприятиях, а также посещение таких мероприятий более высокого уровня;
- Просмотр видеоматериалов;
- Проведение праздников, нетрадиционных массовых мероприятий, игр, дней Здоровья;
- Проведение экскурсий и туристических походов выходного дня;
- Педагогический контроль подготовленности.
- Сдача контрольных нормативов

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

Ожидаемые результаты:

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

В результате освоения содержания программного материала обучающиеся будут:

Знать и иметь представление

- О физической подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения.
- О физической нагрузке и способах её регулирования.
- О причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма.
- Знать простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике.
- Знать правила подвижных игр.

Уметь:

- Вести дневник самонаблюдения.
- Подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой.
- Играть в различные подвижные игры.
- Выполнять игровые действия в мини-футболе и баскетболе, играть по упрощённым правилам.
- Оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах и потёртостях.
- Выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения.

Демонстрировать:

Физические упражнения	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м с высокого старта, сек.	6,0	6,2	6,6	6,4	6,6	7,0
Челночный бег 3x10 м, сек.	зачет	зачет				
Прыжок в длину с места, см	140	120	100	140	120	90
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочка на опоре 50см) , кол-во раз	9	7	5	5	4	3
Бег 500 м	зачет	зачет				

Знать/ понимать: 6-17лет

- Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- Способы закаливания организма;

Уметь:

- Выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх (футболе и баскетболе);
- Осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- 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

Демонстрировать:

Физические упражнения	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м с высокого старта, сек.	5,8	6,0	6,4	6,0	6,2	6,6
Челночный бег 3x10 м, сек.	зачет	зачет				
Прыжок в длину с места, см	155	140	110	154	140	100
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочка на опоре 50см) , кол-во раз	14	10	6	8	6	4
Бег 500 м	зачет	зачет				

Формы подведения итогов:

1. Наблюдения педагога за учащимися во время занятий:
 - Общая культура,
 - Аккуратность,
 - Содержание в порядке инвентаря и личных вещей,
 - Реакция на замечания и поощрения,
 - Выполнение санитарных норм и правил техники безопасности,
 - Трудолюбие,
 - Коммуникабельность.
2. Формы занятий при подведении итогов:
 - Соревнования,
 - Зачеты,
 - Игры,
 - Эстафеты.
3. Выполнение норм по технической подготовке:
 - Соревнования,
 - Контрольные тесты.
4. Ведение документации при подведении итогов:
 - Протоколы контрольных нормативов.
 - Протоколы соревнований.

III. УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Тематический план рассчитан на 46 недель, в котором предусмотрено 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной или общеобразовательной школы и дополнительные 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и (или) по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха с учетом режима тренировочной работы в неделю.

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

на 46 недель тренировочных занятий, ч.

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов
1.	Общая физическая подготовка:	260
2.	Теоретическая подготовка	12
3.	Контрольные испытания	4
4.	Участие в соревнованиях	Согласно календарного плана
5.	Восстановительные мероприятия	Педагогические средства
6.	Медицинское обследование	2 раза в год
7.	Воспитательная работа	Постоянно
8.	Общее количество часов	276

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК*

распределения учебного материала в учебном году.

№ п/п	Содержание	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Кол-во уч. уроков													
2.	ОФП:	260	22	25	25	25	25	25	25	25	23	25	-	15
	Средствами легкой атлетики	94	13	5	7	4	4	6	7	10	10	10	-	8
	Средствами гимнастики и с основами акробатики	46	3	4	8	10	6	4	3	3	2	2	-	1
	Средствами подвижных игр	49	6	6	5	4	5	5	4	4	4	4	-	2
	Средствами баскетбола	30							6	8	7	9	-	
	Средствами футбола	41			5	7	10	10	5				-	4
3.	Теоретическая подготовка ^x	12	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1
4.	Участие в соревнованиях ^{xx}	-	+	-	+	+	-	+	-	+	-	+	-	-
5.	Контрольные испытания	4	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
6.	Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+
7.	Медицинское обследование	2 раза	+	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-
8.	Кол-во учебных часов за год	276	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	-	16

Учебно-тренировочные занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа, 6 часов в неделю.

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

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

^{xx} Участие в соревнованиях планируется с учетом календаря соревнований утвержденного «ДЮСШ» для данной возрастной категории.

IV. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Теоретическая подготовка:

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

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

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений.

Выполнение основных движений с различной скоростью. Изменение роста, веса и силы мышц.

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

Контроль над правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.

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

Практическая часть:

Раздел: ОФП

1. Лёгкая атлетика.

Теоретические знания:

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

Практические умения:

1.1. Ходьба и бег, кроссовая подготовка.

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

1.2. Прыжки.

- Пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Спрыгивания и разнообразные прыжки в глубину.
- Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом.
- Перепрыгивания с предмета на предмет через горизонтальные и вертикальные препятствия с места и с разбега.
- Прыжки с поворотом вокруг вертикальной оси, прыжки с движениями рук и ног в полёте, с ловлей и бросанием мячей.

- Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой.
- Упражнения с длинной скакалкой: пробегания через вращающуюся скакалку в разных направлениях, перепрыгивания через качающуюся скакалку, одиночные и групповые прыжки различными способами.
- Упражнения с короткой скакалкой: разнообразные прыжки на месте и в движении.

1.3. Метание и ловля

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

1.4. Упражнения на развитие физических качеств: 6-18 лет:

Выносливость:

- Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500м, старшим от 1000м до 5000м.
- Чередование ходьбы и бега до 1000м старшим до 6000м.

Быстрота:

- Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, до 100м, «челночный бег» (3x10м).

Скоростно-силовые способности:

- Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 8-10м, 20-30м.
- Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (15-20 см) на дистанции 8-10м, 20-30м.

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, 30-50 см.
- Броски набивных мячей массой до 1 кг, до 3 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди).

Выносливость:

- Равномерный бег до 1,5 км в режиме умеренной интенсивности.
- равномерный бег, чередующийся с ходьбой до 1,5 км.
- Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с равномерным бегом в режиме большой интенсивности до 200м.

Быстрота:

- Повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции до 20 метров, до 100м.

2. Гимнастика с элементами акробатики: Теоретические знания:

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

Практические умения:

1.1. Прикладные упражнения.

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

- Лазание по канату и шесту.
- Перелезания через препятствия.
- Упражнения в равновесии на мате и в движении с уменьшением площади опоры, увеличением высоты опоры, изменением исходного положения, выполнением движений руками, ногами, туловищем, поворотом, изменением скорости передвижения.
- Преодоление полос препятствий с использованием навыков прикладных гимнастических видов движений.

1.2. Общеразвивающие и оздоровительные упражнения: 6-7 лет:

Упражнения на развитие гибкости:

- Ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахов ногами;
- Наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах.
- Выпады и полушпагаты на месте.
- «Выкруты» со скакалкой.

Упражнения на развитие ловкости и координации:

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

Упражнения на формирование осанки:

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

Упражнения для развития силовых способностей:

- Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги.
- Упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 гр, гимнастические палки) с включением в работу основных мышечных групп.

8, 9-11, 12-14, 15-18 лет:

Упражнения для развития гибкости:

- Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях.
- Полушпагат и широкие стойки на ногах.

Упражнения на развитие ловкости и координации:

- Преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т. д.
- Комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями ногами и руками.
- Равновесие типа «ласточка» на широкой и ограниченной опоре с фиксацией равновесия положений; воспроизведение поз по заказу и словесному описанию.
- Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие.
- Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; «выключение» и «включение» звеньев, полное расслабление всех мышц.

Упражнения на формирование осанки:

- Комплексы корригирующих упражнений; на контроль ощущений в постановке головы, плеч, позвоночного столба.
- Передвижения с заданной осанкой; ходьба под музыкальное сопровождение, танцевальные движения.

Упражнения на развитие силовых способностей:

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

- Перелезания через препятствия с опорой на руки.
- Подтягивание в висе лёжа;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с опорой на гимнастическую скамейку.
- Комплексы упражнений с гантелями (малыми), набивными мячами (до 1 кг, до 5 кг).
- Прыжковые упражнения; многоскоки; прыжки с продвижением поочередно на правой и левой; прыжки вверх и вперёд толчком одной и двумя о гимнастический мостик.

1.3. 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 голове и руках с согнутыми ногами (мальчики).
- Стойка на лопатках (с поддержкой, с опорой прямыми руками).
- Кувырок назад в упор присев из стойки на лопатках.
- Стойка на голове и руках силой (мальчики).
- Мост из положения, лежа с помощью.
- Мост из положения, стоя с помощью (девочки).
- 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.

3. Подвижные игры.

Преподаватель выбирает самостоятельно:

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

1.1. Примерный перечень подвижных игр для 6-7 лет:

« Чья команда быстрее соберётся?», « Ровным кругом (затейники)», «Медведь и пчёлы», «У медведя во бору», «Ловишки», «Хитрая лиса», «Лягушки и цапля», «Море волнуется»,«Сделай фигуру», «Сторож», «Ловишка, бери ленту», «Два Мороза».

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).

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

1.2. Примерный перечень подвижных игр для 8 лет, некоторые игры для , 9-11, 12-14, 15-17 лет:

«Охотник (и) и звери», «Рыбак и рыбки», «Бездомный заяц», «Кто быстрее?», «Ровным кругом» (сделай фигуру), «Совушка», «Карусель», «Зайцы и волк», «Кошка и мыши», «Пятнашки», «Не мочи ног», «Мышеловка», «Ловишки с мячом», «Космонавты», «Биты», «Неоставайся на полу»(земле), «Кого назвали, тот ловит мяч», «Пожарные», «Кегли», «Колпак и палочка», «Караси и щука», «Камешки», «Пустое место».

Игры-соревнования (эстафеты). Игровые задания: «Пройди и не урони» (ходьба по доске или скамейке с мешочком на голове), «Не сходи со шнура» (прыжки на одной ноге по расположенному на полу шнуру), «Попади мячом в цель» (метание в горизонтальную цель), «Кто ловкий?» (бежать и нести шарик в ложке), «Канатоходец» (пройти по канату, положенному на полу, на четвереньках, опираясь руками о канат), «Кто дальше прыгнет?»(прыгнуть в длину с места через положенный на полу канат), «Чья команда сильнее?» (перетягивание каната), «Кто бросит дальше?» (метать правой и левой рукой вдаль), «Передаймяч» (передавать мяч над головой от первого члена команды к последнему - кто быстрее?), «Пронести мяч» (пройти определённое расстояние, ударяя мяч о пол), «Мяч о стенку»(ударять мяч о стенку и ловить его), «Попади мячом в кольцо» (с расстояния 2-3 м), «Перепрыгнули ручеёк» (перепрыгнуть через две положенные на расстоянии палки), «Бросаю-ловлю» (посчитаем вместе, сколько раз ты поймаешь мяч), «Кто быстрее?» (прыжки вперёд с мячом, зажатым между коленями), «Трудные препятствия» (пронести два ведёрка, наполненных водой; быстро перенести картошку в ложке).

4. Футбол

Теоретические знания:

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

Элементы футбольной техники:

1.1. Передвижение игроков по площадке:

- Различные виды бега: «змейкой»; бег с изменением темпа по команде (ускорение, замедление); спиной вперёд; со сменой направляющего; в колонне по одному с перестроением в пары по сигналу; с препятствиями; в чередовании с другими движениями; обегая предметы и т. п..
- Различные виды прыжков; подскоки.
- Подвижные игры: «Ловишки», «Пятнашки», «Заморожу» и т. п.

1.2. Удары по мячу:

- Носком ноги по неподвижному мячу в стену с расстояния 2,5 - 3,5м. с места.
- Носком ноги в ворота шириной 2 – 2,5м. с расстояния 3-4м. с места.
- 5-6 ударов подряд на точность с расстояния 2-4м. в уменьшенные ворота (1.5-1.7м.) без вратаря.
- С разбега по неподвижному мячу в стену.
- Передача мяча друг другу носком ноги, стоя в паре (тройке), с места.
- По команде коснуться носком центра мяча, лежащего неподвижно.
- Игровое упражнение «Снайпер».
- Пяткой: подбежав с расстояния 2-3м. к 5-6 мячам, лежащим на одной линии, выполнить поочерёдные удары по ним.
- Пяткой по неподвижно лежащему мячу в ворота шириной 2,5м. с расстояния 2,5-3м.
- Передача мяча в паре, ударяя пяткой (расстояние между партнёрами 2-2,5м.).
- Передача мяча пяткой, стоя по обе стороны дуги (ворот).
- Игровое задание «Кто быстрее».
- Серединой подъёма (имитация удара по мячу.)
- С места по неподвижному мячу в стену с расстояния 3-4м.
- С места (разбега) по неподвижно лежащему мячу с целью попасть в предмет (расстояние до предмета 2-3м.).
- С постепенным увеличением силы удара с места (с разбега) по неподвижному мячу в стену(3-4м.).
- Отбивая мяч от пола, посылать его через натянутый шнур (высота шнура - 20см.).

- По цели, нарисованной на стене, после передачи мяча партнёром (взрослым)
- Внешней стороной стопы (выполнить 6-8 ударов, имитируя удары по мячу с разбега).
- Отметив мелом соответствующую часть подъёма, выполнить 8-10 ударов по мячу в стену (по предмету) с места (с разбега).
- Внутренней стороной стопы («щёчкой»).
- По мячу с места (с разбега) в стену (расстояние 3-4м.).
- Ударив по мячу с места (с разбега), попасть через шнур (высотой 20см.) в стену.
- После передачи мяча партнёром ударить по мячу и попасть в цель (или предмет) с расстояния 2,5 – 3м.
- Передача мяча от водящего игрокам, стоящим по кругу.
- Мячом по предмету, который размещён в центре круга (диаметр круга 4-5м.), игроками, стоящими по периметру круга.

1.3. Остановка (приём) мяча ногой:

- Остановка катящегося мяча подошвой ноги: передача мяча в парах (тройках) любым способом и остановка подошвой ноги.
- Передача мяча от водящего, находящегося в центре круга, игрокам, образующим этот круг.

1.4. Ведение мяча ногой:

- По прямой (10м.) попеременно правой, левой ногой.
- По начерченной прямой линии (10м.) попеременно правой, левой ногой.
- По извилистой линии.
- Между предметами (медболы, кегли и т. п.), обводя их.
- По коридору (шириной 2м. и длиной 10м.), постепенно уменьшая его ширину.
- Произвольное ведение мяча любым способом.

1.5. Финты - обманные движения (уход с мячом в сторону от соперника):

- В паре с преподавателем, а по мере усвоения техники - с другим игроком.
- Пронося ногу над мячом, другой ногой подтолкнуть его на ход.

1.6. Отбор мяча:

- Игровое упражнение «Ну-ка, отними!» в паре с преподавателем или с партнёром.
- Игровое упражнение «Горячий мяч» (по принципу «Горячей картошки» - только ногами).
- При единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

1.7. Вратарская техника:

- Ловля высоколетящего мяча в прыжке (перебрасывание мяча руками друг другу).
- Ловля мяча, стоя в паре (тройке) на расстоянии 2-3м.
- Ловля мяча во время бега попарно (расстояние в паре 2,5 -3м.).
- Подбрасывание и ловля мяча двумя руками, стоя на месте и с продвижением вперёд.
- Ловля и отбивание высоколетящего мяча в стороне от ворот (игроки поочередно бросают вратарю мяч руками из разных точек с расстояния от 2 до 4м., затем игроки выполняют подачу ногами любым известным им способом).
- Ловля мяча, летящего на уровне груди (игроки подают мяч вратарю сначала руками -игровое упражнение «Горячая картошка»: вратарю во время ловли мяча необходимо подпрыгнуть вверх так, чтобы мяч оказался на уровне живота, - затем ногами).
- Ловля низколетящего мяча (перемещаясь боком с одной стороны гимнастической скамейки к другой, отбивать ладонями брошенный преподавателем мяч с расстояния 2,5-3м.).
- Из и. п.- полуприсед с сомкнутыми ногами, ладони обращены навстречу мячу - отбивать мяч, брошенный водящим.
- Приём катящегося мяча (перемещаться вдоль линии и отбивать ладонями, с широко расставленными пальцами, катящиеся мячи, которые поочередно посылают игроки ногами с расстояния 3-4м.).
- Бросок мяча двумя руками: из-за головы; из-за плеча правой (левой) рукой; одной рукой сбоку низом.
- Выбивание мяча в поле (пробежав несколько шагов, подбросить мяч невысоко вверх-вперёд и ударить по нему подъёмом ноги).

1.8. Вбрасывание мяча:

- Бросок мяча двумя руками из-за головы с места, с шага (с разбега) на дальность.
- Перебрасывание мяча способом двумя руками из-за головы через сетку, стоя в паре.
- На точность: в ноги или на ход движущемуся партнёру.

Тактическая подготовка:

1.1. Индивидуальные действия без мяча:

- Умение ориентироваться и реагировать соответствующим образом на действия партнёра.
- Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

1.2. Индивидуальные действия с мячом:

- Применение использованных способов остановок мяча в зависимости от направления, траектории и скорости его полёта.
- Определение игровой ситуации, выгодной для использования ведения мяча, выбор способа и направления его ведения.

1.3. Групповые тактические действия:

- Выполнение точной передачи партнёру в ноги или на удар;
- Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры; угловом, штрафном или свободном ударах; вбрасывание мяча.
- Правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и противодействие для получения им мяча, т. е. осуществление «закрывания».
- Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча у партнёра.

Должны знать:

- Правила поведения и меры безопасности на занятиях футболом.
- Правила игры и содержание инвентаря.
- Простейшие упражнения на освоение техники.
- Играть по упрощённым правилам.

Должны уметь:

- Жонглирование мячом ногами (поочередно правой и левой ногой), раз. Из трёх попыток учитывается лучшая.
- Жонглирование мячом головой, раз. Из трёх попыток учитывается лучшая.
- Бег 30м с ведением мяча, сек. Упражнение выполняется с высокого старта. На дистанции испытуемый делает не менее трёх касаний мяча. Ведение осуществляется любым способом.
- Ведение мяча по «восьмёрке», сек. Стойками обозначается квадрат со сторонами 10м. В середине квадрата устанавливается пятая стойка. По сигналу испытуемый выполняет рывок с мячом от стойки 1 к стойке 2, обходит её и ведёт мяч к стойке 3 и т. д., финишируя у стойки 1. Из двух попыток засчитывается лучшая.

Примерные нормативные требования по специальной подготовке в футболе:

Контрольные упражнения	пол	
	мальчики	девочки
Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз	+	+
Жонглирование мяча головой, раз	+	+
Бег 30 м с ведением мяча, сек	+	+
Ведение мяча по «восьмерке», сек	+	+

Примечание: Знак + означает, что норматив считается выполненным при улучшении показателя

5. Баскетбол Теоретические знания:

- Правила мини-баскетбола
- Оборудование и инвентарь.
- Простейшие упражнения на освоение техники.

- Игра по упрощённым правилам.
- Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий баскетболом.
- Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.

Обучение приёмам техники:

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

Обучение тактике.

- Выбор места.
- Выход для получения мяча.
- Умение применять приёмы техники.
- Основы личной защиты.
- Противодействие в защите игроку с мячом и без мяча.

Должны знать:

- Правила игры в мини-баскетбол и баскетбол.
- Правила техники безопасности при занятиях баскетболом.
- Правильно использовать и пользоваться инвентарём и оборудованием по баскетболу.

Должны уметь:

- Овладеть приёмами техники (передача и ловля мяча, ведение мяча, бросок с места и после ведения).
- Знать правила игры и участвовать в играх (в течение года в 4-5 играх).
- Высота подскока. Выполняется на месте. Из двух попыток засчитывается лучшая.
- Обводка области штрафного броска с броском, сек.
- Штрафной бросок.

Примерные нормативные требования по специальной подготовке в баскетболе:

Контрольные упражнения	пол	
	мальчики	девочки
Передача и ловля мяча в парах при движении приставными шагами (боком), кол-во передач	10	10
Высота подскока, см	+	+
Обводка области штрафного броска с броском по кольцу, сек.	+	+

Примечание: Знак + означает, что норматив считается выполненным при улучшении показателя

Методическое обеспечение дополнительной программы по легкой атлетике для учащихся 6-8 лет.

Разделы, темы	Формы занятий	Методы	Дидактический материал	Форма подведения итогов
<p>Теоретическая подготовка: Техника безопасности и правила поведения на стадионе и в спортивном зале, на учебных занятиях .Здоровье и развитие человека. Строение тела человека. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц, изменение веса, роста и силы мышц.</p>	Беседа	Словесный, демоснтр.	памятки	Опрос
<p>Общая физическая подготовка (ОФП):1. Легкая атл. Закрепление навыка и совершенствование техники бега, прыжков, метания мяча. Преодоление полосы препятствий.</p>	Практ.занятие	Словесный, нагляд.,упр.	Стадион, теннисные мячи,свисток,секунд.	Практ.занятия, наблюдение, оценки,упр.для исправления
<p>2.Гимнастика с основами акробатики. Различные висы,упоры, лазание по канату, опорные прыжки, акр.упр. Комплексы упр. на развитие физ.качеств</p>	Практ.занятие	Словесный, нагляд.,упр.	Стадион, теннисные мячи,свисток,секунд.	Практ.занятия, наблюдение, оценки,упр.для исправления
<p>3.Подвижные игры, эстафеты, соревнования.</p>	Игра	Соревн.	Мячи, кегли, обручи, свисток, гимн.палки, барьеры	Наблюдение, оценки
<p>4.Баскетбол: Обучение приемам техники. Броски и ловля мяча. Стойки и перемещения. Передачи, броски по кольцу одной и двумя руками, финты</p>	Практ.занятие	Словесный, нагляд.,упр.	Спорт.зал., свисток, секунд.,мячи	Практ.занятия, наблюдение, оценки,упр.для исправления

5.Футбол: Элементы футб.техники. Передвижения игроков по площадке. Удары по мячу. Остановка мяча ногой. Ведение мяча ногой. Финты.	Практ.занятие	Словесный, нагляд.,упр.	Спорт.зал., стадион, свисток, секунд., мячи	Практ.занятия, наблюдение, оценки,упр.для исправления
Контр. нормативы по ОФП	Соревнование , зачет	Соревнование, инд.зачет	Спорт.зал,стадион, свисток,секунд., мячи для метания, перекладина	Наблюдение, оценки, протокол
Контр. нормативы по баскетболу	Соревнование , зачет	Соревнование, инд.зачет	Спорт.зал,стадион, свисток,секунд., мячи	Наблюдение, оценки, протокол
Контр. нормативы по футболу	Соревнование , зачет	Соревнование,инд. зачет	Спорт.зал,стадион, свисток,секунд., мячи	Наблюдение, оценки, протокол

Медицинский контроль.

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

Медицинский контроль осуществляется медицинским работником школы, так как занятия проходят на базах ОУ, а также контролируется медицинским работником.

Возрастные особенности физического развития детей 6-18 лет.

В шестилетнем возрасте идет процесс активного созревания организма. Вес ребенка увеличивается в месяц на 200 граммов, рост на 0,5 см, изменяются пропорции тела. В среднем рост 7-летних детей равен 113-122 см, средний вес 21-25 кг. Области мозга сформированы почти как у взрослого. Хорошо развита двигательная сфера. Продолжаются процессы окостенения, но изгибы позвоночника еще неустойчивы и мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба развиты слабо. Поэтому неправильная поза во время занятий, а также ношение тяжестей, могут способствовать появлению функциональных нарушений и прогрессированию искривлений позвоночника. Кроме этого скелетная мускулатура ребенка 6-7 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. К этому возрасту обычно хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, однако относительно слабо развиты мелкие мышцы кисти. Поэтому дети 6-7 лет, хорошо осваивая основные виды движений (бег, прыжки), не обладают точной координацией мелких движений пальцев. Систематическая же тренировка тонких движений пальцев рук стимулирует морфологическое и функциональное формирование тех областей в полушарии головного мозга, которые ответственны за развитие речи ребенка и

является средством повышения интеллекта ребенка, развития речи и подготовки к письму. В конце этого периода заканчивается формирование органов дыхания. Ребра постепенно принимают такое же расположение, как у взрослых, развиваются дыхательная мускулатура и ткань легких. Дыхание становится все более глубоким и редким - к 7 годам частота дыханий 23-25 раз в 1 минуту. Сердечнососудистая система также претерпевает значительное развитие, становится более работоспособной и выносливой. Увеличиваются масса сердца, сила сокращений, оно лучше приспособляется к физическим нагрузкам. Его форма и расположение становятся почти такими же, как у взрослых. Начало обучения в школе приходится на очень важный возрастной период, характеризующийся ускоренными морфофункциональными преобразованиями в организме ребенка. В этом возрасте у мальчиков и девочек наблюдается резкое увеличение скорости роста (период первого

вытягивания). Длина тела увеличивается на 6-8 и даже 10 см. в год. Исследования показывают, что в период 7-11 лет дети обладают относительно низкими показателями мышечной силы. Силовые и особенно статические упражнения вызывают у них быстрое утомление. Дети этого возраста более приспособлены к кратковременным скоростно-силовым упражнениям и имеют невысокий показатель выносливости к динамической работе, однако их следует постепенно приучать к сохранению статических поз, что положительно влияет на осанку. В 7-11 лет происходит интенсивное развитие быстроты движений (частоты, скорости движений, времени реакции и т. д.). Также в этот период наблюдается большая подвижность позвоночного столба, высокая эластичность связочного аппарата. Все эти морфофункциональные предпосылки имеют значение для развития такого качества, как гибкость (отметим, что к 13–15 годам этот показатель достигает максимума). В 7-10 лет ускоренными темпами развивается ловкость движений. В этом возрасте у детей еще недостаточно совершенен механизм регуляции движений, тем не менее, они успешно овладевают основными элементами таких сложных действий, как плавание, катание на коньках, езда на велосипеде и др.

Воспитательная работа.

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

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

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

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

Основными формами совместной воспитательной работы являются:

- Создание своих традиций: торжественный прием новичков в ряды спортсменов, награждение лучших в учёбе и спорте, чествование победителей соревнований и именинников, выпускные торжества;
- Встречи с лучшими спортсменами образовательного учреждения, района;
- Родительские собрания с участием тренеров-преподавателей и руководителей «ДЮСШ»;
- Тематические беседы и утренники;
- Трудовые сборы и субботники;
- Участие в соревнованиях: «Папа, мама, я – спортивная семья», «Весёлые старты», «Рыцарь спорта», «Самая спортивная леди», «Мой папа – супермен» и др.;
- Походы в выходные дни, экскурсионные поездки в учреждения культуры, на соревнования мастеров по разным видам спорта;
- Регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности по триместрам.
- Оформление стендов и газет.

Воспитательные средства:

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

ПРИМЕРНЫЙ План ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Задачи	Виды и формы деятельности
Организация воспитательной работы в группе	Создание спортивного коллектива. Определение целей, задач, методов и средств воспитательной работы.
Организационная работа	Набор и комплектование учебных групп. Оформление соответствующей документации. Проведение собраний в группе.
Привлечение родителей к воспитательному процессу	Проведение родительских собраний по темам: - организация тренировочного процесса; - посещаемость тренировочных занятий, дисциплина учащихся. Связь родителей, общеобразовательной школы и педагога. Привлечение родителей к мероприятиям, проводимым в группе, и школе. Использование помощи родителей в ремонте, изготовлении нестандартного оборудования, в оформлении наглядной агитации. Посещение родителями тренировочных занятий. Проведение соревнований «Папа, мама, я - спортивная семья». Организация для родителей показательных выступлений. Привлекать родителей к проведению оздоровительной работы с детьми в каникулярное время. Привлекать родителей к профилактической работе по работе с «трудными» детьми и подростков. Привлекать родителей к судейству соревнований.
Информационно-пропагандистская работа	Оформление наглядной агитации. Проведение лекций. Статьи в СМИ о работе ДЮСШ, по итогам соревнований. Выпускать поздравительные и информационные «молнии».
Культурно-массовая работа	Организация спортивных праздников с конкурсами и др. Посещение спортивных мероприятий, проводимых в ДЮСШ.
Общественно-полезная работа	Проведение субботников по благоустройству территории и помещений, ремонту спортивного инвентаря.
Повышение профессионального уровня	Постоянно совершенствовать методику воспитательной работы в тренировочном процессе. Изучение специальной литературы о средствах и методах воспитания. Участие в семинарах, конференциях, посвященных воспитанию молодежи. Принимать участие в курсовой подготовке.
Контроль	Посещение общеобразовательной школы. Беседы с администрацией школы, классными руководителями. Проверка дневников обучающихся.

Педагогический контроль подготовленности. Основы самоконтроля.

В процессе занятий каждый тренер-преподаватель должен систематически осуществлять педагогический контроль подготовленности занимающихся. Одним из основных методов такого контроля является наблюдение. Систематические наблюдения позволяют создать целостное представление как о группе в целом, так и о каждом занимающемся. Наблюдение позволяет преподавателям оценить способности и возможности каждого занимающегося, определить пути обучения и воспитания с учётом особенностей индивидуального развития того или иного ученика. В первую очередь на каждом занятии необходимо осуществлять

педагогический контроль за переносимостью учащимися физической нагрузки по внешним признакам утомления.

Оценка переносимости физической нагрузки по внешним признакам утомления.

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Высокая
Окраска кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, появление синюшности губ
Речь	Отчётливая	Затруднённая	Крайне затруднённая или невозможная
Мимика	Обычная	Выражение лица напряжённое	Выражение страдания на лице
Потливость	Небольшая, чаще на лице	Большая в области головы и туловища	Очень сильная, выступание соли
Дыхание	Учащённое, ровное	Значительно учащённое, периодически - через рот	Резко учащённое, поверхностное с отдельными глубокими вздохами, аритмичное, появление одышки
Движения	Не нарушены	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение
Самочувствие	Хорошее, жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота

Например, только по цвету лица, мимике, дыханию и т. д. можно сделать вывод о степени утомления и внести необходимые коррективы в занятия.

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

Измерение ЧСС является важным объективным показателем влияния занятий физическими упражнениями на сердечнососудистую систему школьников. Следует иметь в виду, что ЧСС зависит от индивидуальных особенностей занимающихся и может заметно отличаться от средних данных. У тех школьников, кто систематически занимается физическими упражнениями, сердце работает более экономно. Потому ЧСС у таких учащихся в состоянии

покоя значительно ниже, чем у ребят, пренебрегающих физической культурой и спортом. В таблице ниже приводятся средние данные ЧСС в покое.

Изменения ЧСС под воздействием систематических занятий физическими упражнениями происходит медленно. Такие изменения можно обнаружить только при длительном наблюдении. Однако отрицательные сдвиги, вызванные перегрузкой, переутомлением, проявляются достаточно скоро. Они обнаруживаются по изменению ЧСС и дыхания.

Поэтому, школьников даже младших классов надо не только ознакомить, но научить находить пульс (на руке, на сонной артерии) и легко его подсчитывать.

Измерение ЧСС рекомендуется проводить у занимающихся во время занятия и после него. Это даёт возможность оценить реакцию организма того или иного школьника на выполнение

физических упражнений. Так, при лёгкой физической нагрузке ЧСС у занимающихся достигает обычно 100-120 уд./мин., при средней нагрузке 130-150 уд./ мин., а при большой нагрузке – свыше 150 уд./мин.

Основы самоконтроля:

Самоконтроль заключается в наблюдении за состоянием своего здоровья. Он помогает своевременно обнаружить отклонения в состоянии здоровья и предупредить их дальнейшее развитие.

Один из наиболее объективных показателей - частота пульса и его ритм. Нормальная частота

пульса составляет 60-90 уд./мин. И зависит от предшествующей измерению нагрузки, времени суток, погоды. Чем лучше человек тренирован, тем реже становится пульс. Если утром (в постели) пульс реже, чем до отхода ко сну, значит, сердце отдохнуло и нагрузка прошедшего

дня не была чрезмерной. Периодически надо измерять артериальное давление.

Необходимо следить за частотой дыхания. Частота дыхания в норме равна 18-23 вдохам и выдохам в минуту, во время физических нагрузок она увеличивается до 36-50. После 3-5 мин

покоя дыхание должно прийти в норму. Если одышка сохраняется, продлите отдых, а после восстановления дыхания продолжайте упражнения с меньшей интенсивностью.

Самоконтроль осуществляется простыми и доступными приёмами наблюдения и определения субъективных (самочувствие, сон, аппетит, желание заниматься физическими упражнениями, переносимость нагрузок) и объективных показателей (взвешивание, измерение частоты пульса, определение мышечной силы ручным динамометром и некоторых антропометрических параметров обычным сантиметром и ростомером (рост, окружность грудной клетки и т. д.))

Перед проведением занятия преподаватель должен обязательно «расшифровать» данные субъективных показателей каждого ребёнка. Оценка субъективных показателей осуществляется по трехбалльной системе, например: сон - крепкий, прерывистый, беспокойный; аппетит - хороший, умеренный, плохой; самочувствие - хорошее, удовлетворительное, плохое. Субъективные ощущения предупреждают о переутомлении, переохлаждении, перегрузке и т. д. Вследствие переутомления могут появиться одышка, головокружение, головная боль, тошнота и др. отклонения от нормы. При любом из этих симптомов занятия следует прервать до нормализации общего состояния, а продолжая, ограничиться меньшей нагрузкой.

Объективные показатели выражаются цифровыми данными. Особое внимание следует уделять контролю деятельности сердца путём подсчёта частоты пульса. Обычно пульс подсчитывают перед началом занятия и по его окончании. Пристальное внимание следует обращать на частоту дыхания.

Функциональные показатели сердечнососудистой и дыхательной систем.

Возраст, лет	Пульс, в минуту	Частота дыхания, в минуту
МАЛЬЧИКИ 6-8	92	22
8	93	22
ДЕВОЧКИ 6-7	94	23
8	95	23

Дневник самоконтроля.

Показатели	Дата	Оценка
Сон		Хороший, с 21-22 до 7 часов
Аппетит		Хороший
Самочувствие		Хорошее
Дыхание, одышка		Частота дыхания 19, одышки нет
Пульс		82 уд/мин, после занятия 140 уд/мин
Боли в мышцах		Нет
Желание заниматься физ. упражнениями		Большое
Утренняя зарядка и водные процедуры		Да, проводились
Заболевания		Нет

Список литературы:

1. Детская легкая атлетика. Программа международной ассоциации легкоатлетических федераций.- М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002.
2. 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.
3. 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.:
4. Учетно-отчетная документация по организации и проведению спортивных соревнований. // Практика административной работы в школе.-2005.-№8.- С.29.
5. Адашкявичене Э. Й. Баскетбол для дошкольников: из опыта работы. М.; Просвещение, 1993 г.
6. Андреев С. Н. Мини-футбол в школе. М., Советский спорт, 2008 г.
7. Борковский А. С. Комплексы гимнастических упражнений для начальной школы., Минск, «Народная Асвета», 1998 г.
9. Геллер Е. М. На старт вызывает Спортландия.- Мн.: Полымя,1988.-176с.
11. Железняк Н. Ч. Физкультура для старших дошкольников: играем, тренируемся, развиваемся: пособие для педагогов и руководителей учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования. Мозырь: «Белый Ветер», 2008 г.
12. Зотов О. А. О реализации государственной политики в области физической культуры и детско-юношеского спорта в гг., исходя из уставных целей и задач Объединения «Юность России» // Педагогическая мастерская. -2005.-№6.-С.33.
13. Езушина Е. В. Уроки здоровья: программа, уроки здоровья, Волгоград,2009 г.
14. Ерёменко И. Профилактика вредных привычек., Москва. Глобус, 2007 г.
15. Ковалько В. И. Школа физкультминутки., Москва, «ВАКО», 2009 г.
16. Кузнецов В. С. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: метод. Пособие. – М.; Издательство НЦ ЭНАС, 2006 г.
17. Локтев С. А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: Практическое руководство для тренера.- М.: Советский спорт, 2007. – 404с.:
18. Никитушкн В. Г., Губа В. П., Гапаев В. И. Легкая атлетика: Учебное пособие для общеобразовательных школ.-М.,2005.-224с.
19. Николаева Н. И. Школа мяча., Санкт-Петербург, «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2008 г.
20. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать/ Н. Г.Озолин.- М.: Астрель: АСТ, 20– (Профессия – тренер).
21. Петерсон Т. Я. Мини-баскетбол. М.; «Физкультура и спорт», 1993 г.
22. Попова Г. П. Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения,

игры, инсценировки., Волгоград, 2008 г.

23. Правдов М. Интеграция двигательной и познавательной деятельности детей младшего школьного

возраста на уроке физической культуры. // Начальная школа. – 2006. -№11. – С. 71.

24. Репина В. Выздоровеет физкультура – будет здоровье (тренажеры во 2-10 кл. для сбережения здоровья) // Спорт в школе. – 2005. - № 23. – С.14.

25. Рыбина Л. Здоровое образование (направления здоровьесберегающей педагогики: физкультура) //

Спорт в школе. – 2005. - №18. – С.11.

26. Смирнов Д. «Древо целей физкультурно-оздоровительной работы // Дополнительное образование. -2005.- №9. – С.10.

27. Титова Т. Оздоровительные возможности урока физкультуры // Спорт в школе. – 2005. №19. –

С 28. Фатеева Л. П. 300 подвижных игр для младших школьников. Популярное пособие для родителей и

педагогов.- Ярославль: Академия развития: Академия, Ко: Академия Холдинг, 2000.-224 с.:

29. Шарабарова И. Н. Упражнения со скакалкой. М.; «Советский спорт», 1991 г.

30. Шеффер И. В. Дружи с гимнастикой. М.; «Физкультура и спорт», 1997 г.

31. Воротилкина И. Физкультурно-познавательные технологии в начальной школе (здоровьесберегающий аспект) // ФИЗКУЛЬТУРА. – 2005. - №2. – с 3