



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА КОСТРОМЫ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КОСТРОМЫ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 24»

*Приложение к дополнительной общеобразовательной программе,
утвержденной решением педагогического совета от 30.08.2022 № 1,
приказом директора от 30.08.2022 № 02-68/ОД*

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Возраст детей: 7 -17 лет
Срок реализации программы: 4 года
Автор программы: Лякин Сергей Иванович,
педагог дополнительного образования

КОСТРОМА,

2022

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» является физкультурно-спортивной направленности.

Рабочая программа составлена на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2019);

Цель программы – формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой активности личности, приобщение школьников к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом.

Задачи:

- Формирование физической культуры личности учащихся;
- Овладение жизненно важными двигательными умениями и навыками;
- Развитие двигательных способностей;
- Закаливание младших школьников;
- Увеличение объема недельной двигательной активности;
- Снятие умственного и физического напряжения и утомления;
- Выявление способных и одаренных детей для дальнейших занятий в избранном виде спорта;
- Формирование навыков по организации активного и здорового досуга;
- Воспитание нравственных качеств, таких как чувство долга, ответственности, коллективизма и товарищества, взаимовыручки и поддержки, честности и правдивости;
- Развитие волевых качеств, таких как смелость, решительность, инициативность, целеустремленность и выдержка;
- Привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- Содействовать эстетическому воспитанию учащихся.

Программа рассчитана на школьников 1-4 классов. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение обречающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Формы итоговой аттестации – участие в турнирах, соревнованиях различного уровня.

2. Учебно-тематический план

Раздел	Количество часов
1-2 классы (68 ч)	
Подвижные и спортивные игры	59
Спортивные эстафеты	9
3,4 классы (68 ч)	
Техника бега	54
Техника прыжков	6
Техника метаний	6
Подвижные игры и эстафеты	4

Календарно-тематическое планирование (1-2 классы)

№	Тема занятия
1.	Упражнение «Высокие деревья». Подвижные игры: «Лошадки». Самостоятельные игры: чай-чай выручай, вышибалы.
2.	Упражнение «Боксёры». Эстафета с обменом мячей. Подвижные игры: «Круговая лапта».
3.	Подвижные игры: «Чехарда». Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики».
4.	Разучивание игр «Конники-спортсмены». Эстафета прыжками. Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики».
5.	Разучивание игр «У медведя во бору». Эстафета по кругу. Самостоятельные игры.
6.	Разучивание игр «Горелки». Эстафета «Паровозик». Соревнования по подвижным играм.

7.	Комбинированная эстафета. Подвижные игры: «Ловишки- перебежки». Самостоятельные игры.
8.	Разучивание игры Быстрее по местам. Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры.
9.	Разучивание игры «Аисты». Эстафета с прыжками через движущее препятствие. Перетягивание каната.
10.	Эстафета с переноской предметов. Разучивание игр «Перетягивание каната» «Не намочи ног».
11.	Разучивание игры «Кто первый через обруч к флажку?»
12.	Разучивание игр «Пчёлки». Самостоятельные игры.
13.	«Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши». Игры по выбору.
14.	«Кто дольше не собьётся», «Удочка». Игры по выбору.
15.	Разучивание игр «Прыгай выше и дружнее» Весёлые старты.
16.	Разучивание игр «Совушка» Эстафета с мячами, скакалками.
17.	Катание на лыжах. «Трамвай», «Найди себе пару». Игры по выбору.
18.	«Попади в цель». Игры по выбору.
19.	Катание на лыжах. «Быстрые упряжки», Игры по выбору.
20.	Катание на лыжах . «Поменяй флажки», Самостоятельные игры.
21.	Катание на лыжах. Разучивание игр «Сороконожки» Самостоятельные игры.
22.	Катание на лыжах и санках. Разучивание игр «Зима и лето» Игры по выбору.
23.	Эстафета на лыжах. Самостоятельные игры. Игры по выбору: снежки.
24.	Ходьба парами, тройками. Игры по выбору: снежки.
25.	Разучивание игр «Гонки парами», «Будь внимателен» Самостоятельные игры.
26.	«Метко в цель», «Конники спортсмены». Эстафета прыжками. Самостоятельные игры: ручной мяч, футбол.
27.	«Гуси-лебеди». Эстафета с передачей палочки. Самостоятельные игры: ручной мяч, футбол.
28.	«Быстрые и меткие», «Зайцы в огороде». Эстафета по кругу. Игры по выбору: ручной мяч.
29.	« Успей поймать», «Космонавты». Соревнования на точность броска мяча в корзину. Самостоятельные игры.
30.	«Попади в последнего», «Дальше и выше», «Беги и хватай». Эстафета «Паровозик».

31.	«Фигуры», «Зайцы, сторож и Жучка» «через ручеёк». Комбинированная эстафета. Игры по выбору.
32.	Упражнение «Силачи». Игры: «Волк во рву». Комбинированная эстафета.
33.	«Ловишки с приседанием». Эстафета с обменом мячей. Игры по выбору.
34	Весёлые старты.
35	Упражнение «Высокие деревья». Подвижные игры: «Кузнечики».
36	Подвижные игры: «Ловишки», «Круговая лапта». Эстафеты.
37	Подвижные игры: «Лиса в курятнике» Самостоятельные игры: футбол. Эстафеты.
38	Разучивание игр «Два мороза», Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики».
39	Разучивание игр «Мышеловка» Эстафета по кругу. Самостоятельные игры.
40	Разучивание игр «Волк во рву» Соревнования по подвижным играм.
41	Подвижные игры: «Наперегонки парами» Самостоятельные игры.
42	Разучивание игры «Лягушки-цапли» Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры.
43	Разучивание игры «Кенгурбол» Эстафета с прыжками через движущее препятствие. Перетягивание каната.
44	Эстафета с переноской предметов. Разучивание игр «Перетягивание каната»
45	Разучивание игры «Береги предмет»
46	Разучивание игр «Пролезай-убегай» Самостоятельные игры
47	«Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши». Игры по выбору.
48	«Удочка». Игры по выбору.
49	Разучивание игр «Покати-догони»
50	Разучивание игр «Упасть не давай» Эстафеты с мячами.
51	«Найди себе пару». Игры по выбору.
52	«Попади в цель». Игры по выбору Эстафеты
53	«Быстрые упряжки», Игры по выбору.
54	«Через препятствия» Самостоятельные игры.
55	Разучивание игр «Идите за мной»
56	Разучивание игр «Пройди и не задень» Игры по выбору
57	Самостоятельные игры. Игры по выбору. Эстафета
58	Ходьба парами, тройками. Игры по выбору: снежки.
59	«Будь внимателен» Самостоятельные игры.
60	«Метко в цель», «Конники спортсмены». Эстафета прыжками. Самостоятельные игры: ручной мяч, футбол.
61	«Мяч соседу» Эстафеты
62	«Зайцы в огороде». Эстафета по кругу. Игры по выбору: ручной мяч.
63	«Дальше и выше», «Беги и хватай». Эстафета «Паровозик».
64	«Запрещённое движение» Эстафеты
65	Игры: «День и ночь», «Волк во рву».
66	«Беги и хватай». Эстафета «Паровозик».
67	Игры по выбору. Эстафеты.
68	Весёлые старты.

Календарно-тематическое планирование (3-4 классы).

1	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения и ТБ в кружке. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности
2	Легкоатлетическая разминка.
3	Высокий старт. Бег с ускорением
4	Повторный бег.
5	Низкий старт. Бег на короткие дистанции
6	Развитие гибкости
7	Бег «под гору», «на гору»
8	Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м
9	Техника метания мяча
10	Техника эстафетного бега 4х40м
11	Метания мяча на дальность
12	Техника спортивной ходьбы
13	ОФП – подвижные игры
14	Специальные беговые упражнения
15	Бег на короткие дистанции 60, 100м – зачёт
16	Бег на средние дистанции 300-500 м.
17	Бег на средние дистанции 400-500 м.
18	Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м.
19	Гигиена спортсмена и закаливание.
20	Повторный бег 2х60 м.
21	Равномерный бег 1000-1200 м.
22	Техника эстафетного бега
23	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.
24	Кроссовая подготовка
25	Круговая тренировка
26	Бег на средние дистанции 300-500м
27	Подвижные игры и эстафеты
28	Развитие координации
29	Спортивная ходьба
30	ОФП - подтягивания
31	Низкий старт, стартовый разбег
32	Бег по повороту
33	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности
34	Бег 500м
35	Метание мяча
36	Бег 700м
37	Метание гранаты
38	Кросс 900м
39	Челночный бег
40	Кросс 1000м
41	Бег 60, 100м
42	Кросс 1300м
43	Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка
44	Кросс 1500м
45	Метания
46	Кросс 2000м
47	Встречная эстафета
48	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.
49	Равномерный бег 1000-1200м
50	Развитие силы
51	Специальные беговые упражнения
52	Эстафетный бег

53	Ознакомление с правилами соревнований.
54	Бег 60, 100м
55	Бег 500-800м
56	ОФП – прыжковые упражнения
57	Круговая эстафета
58	Места занятий, их оборудование и подготовка
59	Прыжок в длину с разбега
60	Челночный бег 3х10м и 6х10 м.
61	Бег по пересечённой местности
62	Подвижные игры
63	Прыжок в высоту
64	Прыжок в длину с разбега
65	Метание мяча, гранаты
66	Кросс 1000м
67	Развитие гибкости
68	Челночный бег 3х10м и 6х10 м.

3. Содержание программы

Программа предполагает изучение, организацию и проведение следующих **спортивных и подвижных игр**:

«Салки». Играющие разбегаются по площадке (она должна быть ограничена линиями), а водящий ловит их. Пойманный становится водящим. При большом количестве играющих можно выделить двух-трех водящих. В дальнейшем игру можно усложнить, оговорив способ передвижения. Например, игрокам разрешается передвигаться только спиной к щиту, на половине поля которого они находятся, т. е. бегать и ходить спиной вперед, приставными шагами, боком.

«Вызов номеров». Играющих делят на две команды, которые выстраиваются в две колонны у лицевой линии. Команды рассчитываются по порядку. Каждый игрок запоминает свой номер. На средней линии напротив каждой колонны ставят булавы. Педагог называет один из номеров. Игроки обеих команд, стоящие под этим номером, бегут до булавы, оббегают их и возвращаются обратно. Победитель приносит своей команде очко. Игра продолжается до тех пор, пока не будут вызваны все номера. Команда, набравшая наибольшее количество очков, побеждает. Можно усложнить игру, если предложить игрокам бежать спиной вперед, боком, приставными шагами или поставить на пути препятствия.

«Пустое место». Играющих выстраивают в круг, руки за спиной. Водящий бежит за кругом и дотрагивается до руки одного из играющих. Игрок, до которого дотронулся водящий, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего занять свое место. Кто из бегущих останется без места, тот и становится водящим.

«Команда быстрогохода». Играющие образуют четыре команды, стоящие в колоннах по одному перед линией старта. В 10-15 м от линии старта чертят кружки, в которые кладутся кубики. По сигналу педагога первые четверо бегут к кубикам, берут их, ударяют о пол и возвращаются на свое место. Игрок, прибежавший первым, получает 4 очка, вторым - 3 очка, третьим - 2 очка и четвертым - одно очко. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

«День и ночь». Играющих делят на две команды, которые становятся в две шеренги у средней линии площадки спиной друг к другу на расстоянии 2 м. Одна команда - «день», другая - «ночь». Педагог называет ту или иную команду неожиданно. Если он говорит «ночь», то эта команда убегает, а команда «день» догоняет ее. Затем подсчитывают осаленных, и все игроки становятся на свои места. Очередность вызовов команд не соблюдают, но число вызовов должно быть одинаковым. Выигрывает команда, осалившая больше игроков. Исходное положение можно менять: стоя лицом, боком друг к другу и т. д.

«Эстафета с булавами». Играющих делят на две равные команды, выстраивают в колонны по одному у линии старта. На расстоянии 12-15 м против каждой колонны ставят в ряд три булавы в 0,5 м одна от другой. По сигналу педагога стоящие впереди бегут к булавам, собирают их, бегут обратно и передают их следующему игроку. Те бегут с булавами, расставляют

их по местам (которые должны быть помечены) и возвращаются обратно и т. д. Выигрывает команда, закончившая игру раньше.

«Встречная эстафета». Играющих делят на две равные команды и выстраивают в колонны. Колонну делят на две группы, которые располагаются друг против друга на расстоянии 12-15 м (можно и больше). Перед всеми группами проводят стартовые линии. Двум игрокам, стоящим впереди колонн на одной стороне, дают по флажку. По сигналу педагога игроки с флажками бегут к противоположной группе, отдают вперёдистоящим флажки, а сами становятся сзади этой половины команды. То же делают игроки, получившие флажки. Игра заканчивается, когда последний из перебегающих игроков какой-либо из команд передаёт флажок начавшему эстафету игроку. Побеждает команда, закончившая передачу флажков раньше.

«Круговая охота». Игроки, распределённые на две команды, образуют два круга - внешний и внутренний. По сигналу педагога игроки начинают двигаться приставными шагами или скачками в разные стороны. По второму сигналу игроки внешнего 1 круга разбегаются, а игроки внутреннего круга стараются их поймать.

«Кто подходил?» Все играющие образуют круг, водящий с завязанными глазами стоит в центре.

Руководитель указывает на кого-либо из играющих, и тот подходит к водящему, слегка дотрагивается до его плеча, подаёт голос какого-либо животного или называет его по имени, изменив свой голос.

Водящий открывает глаза по указанию руководителя, когда подошедший займёт свое место. Он должен отгадать, кто к нему подходил. В случае, если водящий отгадал того, кто к нему подходил, игроки меняются ролями.

Побеждает тот, кто ни разу не был водящим.

Водящий не должен раньше времени открывать глаза. 2. Голос подаёт только тот, на кого укажет руководитель. 3. Первый водящий не считается проигравшим.

«Караси и щука». На одной стороне площадки находятся "караси", на середине "щука".

Содержание игры. По сигналу "караси" перебегают на другую сторону. "Щука" ловит их. Пойманные "караси" (четыре-пять) берутся за руки и, встав поперёк площадки, образуют сеть.

Теперь "караси" должны перебежать на другую сторону площадки через сеть (под руками). "Щука" стоит за сетью и подстерегает их. Когда пойманных "карасей" будет восемь-девять, они образуют корзины - круги, через которые нужно пробегать. Такая корзина может быть и одна, тогда её изображают, взявшись за руки, 15-18 участников. "Щука" занимает место перед корзиной и ловит "карасей".

Когда пойманных "карасей" станет больше, чем не пойманных, играющие образуют верши - коридор из пойманных карасей, через который пробегают не пойманные. "Щука", Находящаяся у выхода из верши, ловит их.

Победителем считается тот, кто остался последним. Ему и поручают роль новой "щуки".

Игра начинается по сигналу руководителя. Все "караси" обязаны при перебежке пройти сеть, корзину и верши. Стоящие не имеют права задерживать их. Игроки, образующие корзину, могут поймать "щуку", если им удастся закинуть сплетенные руки за спину "щуки" и загнать её в корзину или захлопнуть верши. В этом случае все "караси" отпускаются, и выбирается новая "щука".

«Белый медведь» Площадка представляет собой море. В стороне очерчивается небольшое место - льдина. На ней стоит водящий - "белый медведь". Остальные "медвежата" произвольно размещаются по всей площадке.

Медведь рычит: "Выхожу на ловлю!" - и устремляется ловить "медвежат". Сначала он ловит одного "медвежонка" (отводит на льдину), затем другого. После этого два пойманных "медвежонка" берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. "Медведь" отходит на льдину. Настигнув кого-нибудь, два "медвежонка" соединяют свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками, и кричат: "Медведь, на помощь!" "Медведь" подбегает, осаливает пойманного и отводит на льдину. Следующие двое пойманных также берутся за руки и ловят "медвежат". Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все "медвежата". Последний пойманный становится "белым медведем".

Побеждает последний пойманный игрок. "Медвежонок" не может выскальзывать из-под рук окружившей его пары, пока не осалил "медведь". 2. При ловле запрещается хватать играющих за одежду, а убегающим выбегать за границы площадки.

« Два Мороза». На противоположных сторонах площадки отмечаются два города. Играющие, разделившись на две группы, располагаются в них. В середине площадки помещаются "братья Морозы": "Мороз Красный Нос" и "Мороз Синий Нос"

По сигналу руководителя они обращаются к играющим со словами:

Мы -два брата молодые, Два Мороза удалые: Я - Мороз Красный Нос, Я - Мороз Синий Нос. Кто из вас решится В путь-дороженьку пуститься? Ребята хором отвечают: Не боимся мы угроз, И не страшен нам мороз! и начинают перебегать из одного города в другой. "Морозы" их ловят. Тот, кого им удастся запятнать, считается замороженным. Он остаётся на том месте, где был пойман, и должен с распростёртыми руками преграждать путь играющим при следующих перебежках. Когда замороженных окажется так много, что пробежать станет трудно, игра прекращается.

Победителями считаются те, кого ни разу не заморозили. Начинать бег можно только после окончания речитатива. Осаливание за линией города не считается. 3. Осаленных ребят можно выручить: для этого остальные играющие должны коснуться их рукой.

«Мяч» Все играющие образуют круг. Двое играющих становятся в середину круга. Стоящие по кругу опускаются на одно или два колена. У них один волейбольный мяч. Водящие поворачиваются лицом к мячу.

По сигналу руководителя играющие начинают перекатывать мяч по полу, стараясь задеть им ноги водящих. Водящие бегают от мяча в кругу, подпрыгивают, спасаясь от него. Если кому-нибудь из играющих удастся попасть мячом в ноги водящего, он занимает его место, а бывший водящий становится в круг.

Выигрывают те, кто ни разу не были водящими. Первые водящие не считаются проигравшими. Игра начинается по сигналу. Осаленный по ногам водящий сразу же идёт на место осалившего его. Осаливать можно не выше коленей. Первый водящий не считается проигравшим.

«Метание в цель». Играющих выстраивают в колонну по три (четыре) в 4-5 м от стены. Перед каждой колонной на стене на высоте 2-2,5 м фанерный щит (1х1 м). По команде первые в каждой колонне встают на линию метания и бросают теннисный мяч в щит. Метают три мяча подряд. То же выполняют остальные. За каждое попадание в цель начисляют пять очков. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«Гонка мячей над головой, сидя в колоннах». Две- четыре равные команды выстраивают в колонну по одному. Играющие садятся на пол. У первых игроков в руках мяч. По сигналу играющие передают его над головой прямыми руками. Последний игрок, получив мяч, встает, бежит вперед, садится перед колонной и передает мяч тем же способом. Когда игроки, начавшие передачу первыми, снова окажутся впереди своих команд, они поднимают мяч вверх. Побеждает команда, закончившая игру первой.

«Подвижная цель». Все играющие встают за линией круга. В центре круга водящий. У одного из игроков мяч. Он бросает его в водящего (в ноги). Каждый игрок, поймавший мяч, в случае промаха тоже выполняет бросок. Попавший игрок становится водящим.

«Мяч соседу». Играющие стоят в кругу на расстоянии 1 м один от другого. У двух игроков, стоящих на двух противоположных сторонах круга, по волейбольному мячу. По сигналу играющие начинают передавать мячи друг другу вправо или влево так, чтобы один мяч догнал другой. Проигрывает игрок, у которого окажутся два мяча. Играют 3-4 мин., после чего отмечают игроков, которые лучше передавали мяч. Эту игру можно проводить в шеренгах, передавая мяч перед собой, или в колоннах, передавая мяч над головой и под ногами. В этом случае игру проводят как эстафету. Побеждает команда, быстрее всех закончившая передачу.

«Передал - садись». Играющих выстраивают в две-три колонны. Перед ними на расстоянии 2-4 м встают капитаны с мячами в руках. По сигналу капитаны передают мяч двумя руками от груди (или одной рукой от плеча): первым игрокам в колонне, которые ловят его, возвращают тем же способом обратно и принимают положение упора присев. Затем следуют передачи вторым игрокам и т. д. Когда последний в колонне передает мяч капитану, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встает. Команда, сделавшая это раньше, побеждает.

«Быстрая передача». Играющие в парах. Расстояние между учащимися 4-5 м. По сигналу они начинают передавать мяч заданным способом. Пара, быстрее всех сделавшая 15-20 передач, выигрывает.

«Бросай-беги». Играющие стоят в двух разомкнутых на 3-4 шага шеренгах. Одна шеренга рассчитывается на первый-второй, а другая - на второй-первый. Первые номера - одна команда, вторые -

другая. У края каждой шеренги лежат мячи. По сигналу крайние игроки берут мяч, передают его по диагонали игроку своей команды, стоящему напротив, и сами бегут вслед за мячом. Игрок, получивший мяч передает его по диагонали игроку, стоящему напротив, и сам бежит на его место и т. д. Когда мяч достигнет крайних игроков, они ведут мяч, обегая противоположную колонну, на место игрока, начавшего передачу первым, и передают мяч по диагонали напротив, т. е. игра начинается сначала. Игра заканчивается, когда игроки, начавшие передачу первыми, вернутся на свои места. Команда, сделавшая это первой, побеждает.

«Не давай мяча водящему». Все играющие образуют круг. В середине круга два-три водящих. Игроки начинают передавать мяч друг другу, а водящие пытаются перехватить его. Если одному из них это удастся, то водящим становится игрок, делавший последнюю передачу.

«Мяч среднему». Играющих делят на две команды, которые образуют два круга. В центре каждого круга становится игрок с волейбольным мячом. По сигналу игроки в центре поочередно бросают мяч своим игрокам и получают его обратно. Получив мяч от последнего, игрок в центре поднимает его вверх. Команда, уронившая мяч меньшее число раз, побеждает. Затем в центр становится другой игрок. Можно ввести дополнительное упражнение: игрок, получивший мяч от центрального, сначала должен ударить мячом о пол и только после этого передать мяч обратно.

«Охотника и утки». Играющие в двух командах. «Охотники» образуют круг. Перед ними проводят черту, за которую переступать нельзя. «Утки» произвольно располагаются внутри круга. По сигналу охотники, перебрасывая мяч, стараются неожиданно бросить мячом в уток. Осаленная мячом утка выбывает из игры. Когда все утки осалены, учитель отмечает затраченное время. Затем играющие меняются ролями. Выигрывает команда, которая быстрее осалила всех уток.

«Гонка мячей по кругу». Две команды играющих образуют два круга. Игроки в кругу становятся на расстоянии вытянутых рук и рассчитываются на первые и вторые номера. Первые номера - одна команда, вторые - другая. Назначаются капитаны, им дают по мячу. По сигналу один капитан начинает передавать мяч вправо, другой влево от себя своим ближайшим игрокам. Мячи передают по кругу, пока они не возвратятся к капитанам. Выигрывает команда, закончившая передачу первой.

«Гонка мячей по рядам». Все играющие в двух шеренгах, стоящих лицом друг к другу. Первые игроки в шеренгах (с одной стороны) по сигналу передают мячи своим соседям, а те дальше. Последние игроки в шеренгах, получив мячи, бегут и становятся впереди своих шеренг, затем начинают передавать мяч своим соседям и т. д. Когда игроки, начинавшие гонку мячей, окажутся снова на своем месте, они поднимают мяч вверх. Команда, сделавшая это раньше, побеждает.

«Встречная эстафета с мячом». Играющих делят на две команды и выстраивают в колоннах. Каждую колонну делят на две группы, которые располагаются друг против друга на расстоянии 12-15 м. У первых двух игроков по мячу. По сигналу они передают мяч игроку в противоположную группу, а сами становятся в конец своих колонн. Выигрывает команда, быстрее закончившая передачу.

В этой игре возможны варианты: после передачи бежать в противоположную группу и там встать в конец колонны; передавать мяч одной рукой, с отскоком от пола; вместо передачи вести мяч и передавать мяч после остановки перед игроком, стоящим напротив.

«Эстафета с ведением мяча» Играющие в двух колоннах, выстраиваются параллельно друг другу у лицевой линий. По сигналу первые ведут мяч вперед до противоположной стороны (до отмеченного места), останавливаются, бросают мяч двумя руками в стену, ловят его, и ведут мяч обратно. На расстоянии 3-4 м от колонны они останавливаются, передают мяч двумя руками от груди очередному игроку и сами становятся в конец колонны. Команда, закончившая ведение быстрее, выигрывает. Можно на пути ведения расставить булавы, тогда игроки должны вести мяч, обводя их.

«Бомбардировка». Играющих делят на две равные команды. На каждой половине поля параллельно лицевой линии на расстоянии 2-3 м от нее проводят линию города. Команды получают по 8-10 булав и расставляют их произвольно в своем городе. Игроки размещаются на своей половине площадки между средней линией и линией города. Каждой команде дают по два волейбольных мяча. По сигналу играющие бросают мячи, стараясь сбить булавы. Каждая команда старается перехватить мячи, которые бросает команда противника. Сбитые булавы убирают. Играют 5-8 мин. Побеждает команда, сбившая большее количество булав. Вбегать в свой город для защиты булав запрещается.

«Перестрелка». Играют две команды на площадке не менее 6х12 м. Посредине площадки проводят линию. Параллельно лицевым линиям в 1-1,5 м от них проводят линии «плена», образуя «коридор плена». Команды размещаются на своей половине поля от средней линии до линии плена. Педагог подбрасывает мяч между капитанами на средней линии. Каждый из них старается отбросить мяч своим игрокам. Получив мяч, игрок бросает его в противника. Осаленные мячом игроки идут за линию плена к противоположной команде. «Пленный» находится там до тех пор, пока его не выручат свои игроки (перебросят ему мяч), после этого он возвращается в свою команду. Пленный должен поймать мяч с воздуха, вернуть мяч в свою команду и только после этого вернуться сам. Играют 10-15 мин. За каждого пленного команда получает очко. Можно играть до тех пор, пока, одна из команд не пересалит всех игроков противника.

3-4 класс

1. Обучение технике бега

Основными средствами обучения технике бега являются специальные беговые, прыжковые, прыжково-беговые упражнения, бег в различных вариантах, подвижные игры, эстафеты. Бег с максимальной скоростью включают в занятие в виде кратковременных пробежек в чередовании с ходьбой, повторного пробегания дистанций 10-40м, эстафет.

2. Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»

При ознакомлении обучающихся 3-4 классов с техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» не следует заострять их внимание на мелких деталях, необходимо отметить только основные положения прыжка. Обучать надо в облегченных условиях: укороченный разбег; с небольшой скоростью; отталкивание с повышенной опоры.. обучение и последующее совершенствование техники прыжка в длину обычно сопровождаются многократным повторением его элементов и целостного упражнения.

3. Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»

Для успешного освоения техники прыжка в высоту необходимо повышать прыгучесть посредством регулярного выполнения различных прыжковых упражнений. Прыжки в высоту в процессе обучения можно проводить через резиновую ленту, гимнастические скамейки, планку. Важное значение имеет определение толчковой ноги для каждого ученика. При определении места отталкивания необходимо помнить, что по мере поднятия планки место отталкивания отодвигается от проекции планки.

4. Обучение технике метания малого мяча

Обучение технике метания мяча на дальность осуществляется не в той последовательности, как они следуют один за другим, а «обратным ходом», т.е. от заключительного движения кистью в момент выбрасывания малого мяча до исходного положения перед началом разбега. На начальном этапе обучения можно использовать не малые мячи, а самодельные матерчатые мячи или другого материала. Такие мячи после броска не отскакивают и их можно быстро и легко собрать. Очень важно развивать у обучающихся подвижность в плечевых суставах и в грудном отделе позвоночника.

5. Подвижные игры и эстафеты

Подвижные игры, игровые задания и различные варианты эстафет помогают овладеть необходимыми двигательными умениями и навыками, закреплять их в игровых условиях, а также способствуют развитию физических способностей. Выбор игр зависит от педагогических задач, от физической и технической подготовленности обучающихся, от условий, места проведения и количества обучающихся.

4. Методическое обеспечение программы

Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе – подвижные игры и игровые упражнения. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов упражнения применяются в комплексе, что даёт возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы упражнений сочетаются с проведением игр и игровых упражнений.

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой, соревновательный.

Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются *методы наглядности* (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), *методы упражнений* - игровой и соревновательный.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части занятия после разминки. Вслед за комплексами на быстроту включают игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине тренировки, после силовых комплексов включают соответствующие силовые игры и игровые упражнения.

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание уделяется акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике видов легкой атлетики на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам.

Учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки сохраняются. В целях лучшей реализации программы соединяются учебно-тренировочные занятия с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному педагогом совместно с детьми.

4.1. Физическая подготовка

Общеподготовительные упражнения

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со

штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес».

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

4.2. Специально-подготовительные упражнения

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

4.3. Восстановительные мероприятия

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом

подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок. Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления применение водные процедуры гигиенического и закаливающего характера, фармакологические средства восстановления и витамины с учетом сезонных изменений релаксационные и дыхательные упражнения. спортивный массаж.

Применяются психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

4. Материально-техническое обеспечение программы

1. Материально-технические

- ✓ Спортивный зал;
- ✓ Спортивные маты.
- ✓ Игровой и спортивный инвентарь

2. Кадровые:

- ✓ к реализации программы будет привлечен педагог дополнительного образования.

3. Организационные:

- ✓ поддержание дисциплины;
- ✓ соблюдение правил техники безопасности;
- ✓ соблюдение режима проведения занятий;
- ✓ создание дружного коллектива, отношения между которыми строились бы на принципах товарищества и взаимопомощи, «командного духа».

4. Информационно-методические:

- ✓ учебно-методическая литература, необходимая для секции (справочники, таблицы нормативов)
- ✓ библиотечный фонд читального зала.

5. Организация совместной работы с семьей

Для полноценной реализации внеурочной программы необходима организация социального партнерства образовательного учреждения с семьей.

Цель социального партнерства с семьей:

- ✓ для создания комфортной среды, для положительного эмоционального микроклимата в вопросах организации совместных мероприятия

5. Список литературы

- Т.И. Линго «Игры, ребусы, загадки для младших школьников»/ Ярославль, «Академия развития» 1998г
- Л.В. Былеев, Сборник подвижных игр. – М., 1990.
- С. Глязер, Зимние игры и развлечения. – М., 1993.
- М.Н. Жуков, Подвижные игры. – М., 2000
- М.Н. Железняк, Спортивные игры. – М., 2001
- М.Ф. Литвинов, Русские народные подвижные игры. – М., 1986
- В.И. Ковалько “Поурочные разработки по физкультуре” /ВАКО, Москва, 2003/
- Е.А. Каралашвили “Физкультурная минутка”. Динамические упражнения для детей 6-10 лет. /Творческий центр “Сфера” Москва, 2002/