

Управление народного образования администрации
города Мичуринска Тамбовской области

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
г.Мичуринска Тамбовской области

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению на заседании
педагогического совета
от 30.08.2023г., протокол № 1

Утверждена приказом
МБОУ ДО ДЮСШ
от 31.08.2023 г. № 53-од
И.о. директора



Д.С. Солопов

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Физическая подготовка по легкой атлетике»
(уровень освоения - базовый)

Возраст учащихся: 6-9 лет
Срок реализации: 1 год

Авторы-составители:
Денисенко Татьяна Валерьевна,
методист,
Миляева Ольга Вячеславовна,
тренер-преподаватель

Мичуринск, 2023

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

| | |
|---|---|
| 1. Учреждение | Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» города Мичуринска Тамбовской области |
| 2. Полное название программы | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Физическая подготовка по легкой атлетике» |
| 3. Сведения об авторе-составителе программы: | |
| 3.1. Ф.И.О., должность, стаж | Денисенко Татьяна Валерьевна, методист; Миляева Ольга Вячеславовна, тренер-преподаватель |
| 4. Сведения о программе | |
| 4.1. Нормативная база | <p>Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</p> <p>Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</p> <p>Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;</p> <p>Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта, 2021 г.;</p> |

| | |
|------------------------------------|--|
| | <p>Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию к режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);</p> <p>Устав учреждения.</p> |
| 4.2. Область применения | Дополнительное образование |
| 4.3. Направленность | Физкультурно-спортивная |
| 4.4. Уровень освоения программы | Базовый |
| 4.5. Тип программы | Модернизированная |
| 4.6. Вид программы | Общеразвивающая |
| 4.7. Форма обучения | Очная |
| 4.8. Возраст учащихся по программе | 6-9 лет |
| 4.9. Продолжительность обучения | 1 год |

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1. Пояснительная записка

Программа «Физическая подготовка по легкой атлетике» имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Программа направлена на оздоровление и физическое развитие обучающихся, которое позволяет освоить легкоатлетические навыки, сформировать у учащихся активистской культуры здоровья и удовлетворить потребности в систематических занятиях спортом, спортивным образом (стилем) жизни, предусматривающим активные занятия спортом, стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

По форме организации: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам.

Уровень освоения программы базовый.

Актуальность данной программы обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Сегодня легкая атлетика играет очень важную роль в физическом развитии современных детей. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают легкую атлетику основным средством физического воспитания детей. Многообразие легкоатлетических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

Педагогической целесообразностью создания программы можно считать, что программа по легкой атлетике является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности школьника при занятиях легкой атлетикой.

Адресат программы.

Программа составлена для детей от 6 до 9 лет.

Отличительной особенностью детей в этом возрасте является: подвижность, любознательность, конкретность мышления, большая впечатлительность, подражательность и вместе с тем неумение долго концентрировать свое внимание на чем-либо. В эту пору высок естественный авторитет взрослого. Все его предложения принимаются и выполняются очень охотно. Его суждения и оценки, выраженные эмоциональной и доступной для детей форме, легко становятся суждениями и оценками самих детей.

Комплектование в группы происходит с учетом возраста: 6-7 лет и 8-9 лет желающих заниматься физической культурой и спортом, при наличии у них разрешения (допуска) лечащего врача к занятиям физической культурой и спортом. Группы комплектуются из числа наиболее способных к занятиям детей.

Объем программы: 276 часов.

Срок освоения программы: 1 год (46 недель).

Форма обучения – очное. Занятия проводятся в группах.

Количество учащихся в группе – 15-20 человек.

Формы организации учебного занятия: Основными формами организации образовательного процесса являются практическое и комбинированное занятие. Теоретический материал осваивается в процессе овладения учащимися практическими навыками.

При выборе метода изложения материала учитывается индивидуальный уровень физической подготовки детей, их возрастные особенности.

Образовательный процесс строится по трем основным видам деятельности:

- обучение детей теоретическим знаниям по виду спорта (вербальная информация, правила и условия проведения тренировок и соревнований, излагаемая педагогом на основе современных педагогических технологий);

- практическая работа учащихся (различные виды тренировок и тренировочного процесса, изучение форм и методов повышения общей физической подготовки);

- самостоятельная тренировочная деятельность (изучение методической литературы по виду спорта, просмотр видеороликов и т.д.).

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятия:

Словесные. В основу этих методов положено слово как источник информации. Поэтому для изучения материала используется рассказ, беседа, лекция.

Беседы о видах спорта и их особенностях. Инструкции, которые применяются при тренировочной и соревновательной деятельности. Правила техники безопасности при проведении тренировок и спортивных соревнований.

Наглядные. Подразделяются на иллюстрационные (плакаты, картинки) и демонстрационные (просмотр видеороликов, слайдов, видео трансляции и т.д.).

Практические. Помогают выявить эффективность тех или иных форм спортивной тренировки, тактику построения соревновательной деятельности.

Основные методы: словесные: беседа, рассказ, объяснение; наглядно-демонстрационные: педагогический показ, показ другим ученикам, посещение спортивных, досуговых праздников и соревнований, изучение видеозаписей; метод сравнения.

Тип занятия: комбинированный, теоретический и тренировочный.

Формы проведения занятия: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы.

Режим занятий.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Занятия спаренные.

Для обучающихся 6-7 лет перемена между занятиями 5 минут.

Длительность одного занятия – 40 минут.

Распределение нагрузки на занятиях должно соответствовать возрасту занимающихся, степени их тренированности. Слишком малая нагрузка не способствует увеличению результатов, а слишком большая может привести к утомлению и перетренированности. Показатели предела учебно-тренировочной нагрузки взаимосвязаны между собой: увеличение объема и интенсивности работы приводит к увеличению сдвигов в функциональном состоянии организма, к развитию и углублению процессов утомления.

1.2. Цель и задачи программы

Цель – привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством организованных занятий по легкой атлетике.

Задачи:

образовательные:

- дать базовые знания в области физической культуры и спорта, роли и формирования здорового образа жизни;
- познакомить с основами техники выполнения упражнений и общей спортивной терминологией;
- дать основы знаний по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой;
- развить у учащихся двигательные способности (силу, гибкость, быстроту, выносливость и координационные способности);
- расширить двигательный опыт учащихся посредством движений различной координационной сложности;
- 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;
- развивать коммуникационные навыки группового взаимодействия, развития его форм посредством игр и соревнований;
- развивать и совершенствовать основные психические процессы: внимание, восприятие, память, и наглядно-действенное мышление.

воспитывающие:

- воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей.

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

1.3. Содержание программы

Учебный план

| № п/п | Наименование раздела, темы | Количество часов | | | Форма аттестации/ контроля |
|-------|-----------------------------|------------------|-----------|------------|----------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| | Вводное занятие | 2 | 2 | | Анкетирование. Входной контроль. |
| 1. | ОФП | 120 | 14 | 106 | Тестирование. |
| 2. | СФП | 60 | | 60 | Тестирование. |
| 3. | Соревновательная подготовка | 88 | 12 | 76 | Соревнования, учебная игра. |
| 4. | Диагностика и мониторинг | 4 | | 4 | Контрольно-тестовые упражнения. |
| | Итоговое занятие | 2 | | 2 | Тестирование. |
| | ИТОГО | 276 | 28 | 248 | |

Содержание учебно-тематического плана

Вводное занятие

Теория. Анкетирование. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Страховка и самостраховка при занятиях. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой.

Практика.

Раздел 1. «Общая физическая подготовка»

1.1. «Теоретические основы физической культуры и спорта»

Тема № 1.1.1. «Физическая культура и спорт в России»

Теория. Физическая культура и спорт в России: понятие о физической культуре и спорте; формы физической культуры; физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

Практика.

Тема № 1.1.2. «Личная общественная гигиена»

Теория. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Гигиеническое значение кожи.

Практика.

Тема № 1.1.3. «Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний»

Теория. Восстановительные мероприятия, травматизм и оказание первой помощи при несчастных случаях. Восстановительные мероприятия. Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий бегом (объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс; субъективные данные: самочувствие, аппетит, настроение, работоспособность). Травматизм и заболевание, оказание первой помощи при несчастных случаях. Роль восстановительных мероприятий в тренировочном процессе.

Практика.

Тема № 1.1.4. «Основные виды подготовки юного спортсмена: нравственное формирование личности»

Теория. Воспитание волевых качеств в процессе тренировки и соревнований. Понятие о психологической подготовке юных спортсменов. Физическая подготовка, ее содержание и виды.

Практика.

Тема № 1.1.5. «Краткие сведения о строении и функциях организма»

Теория. Влияние систематических занятий физическими упражнениями. Опорно-двигательный аппарат: кости туловища, черепа, верхних и нижних конечностей. Соединение костей скелета. Мышечная система. Внутренние органы человека.

Практика.

Тема № 1.1.6. «Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании»

Теория. Оздоровительная направленность закаливания и основные закаливающие процедуры. Рациональное питание. Рациональная организация труда и отдыха.

Практика.

Тема № 1.1.7. «Понятие «спортивная тренировка» в легкой атлетике»

Теория. Общая характеристика спортивной тренировки. Структура учебно-тренировочного занятия.

Практика.

Тема № 1.1.8. «Инфекционные болезни. Основные принципы профилактики инфекционных заболеваний»

Теория. Вредные привычки и их профилактика.

Практика.

Тема № 1.1.9. «Возникновение и развитие Олимпийского движения». «Единая Всероссийская спортивная классификация. Правила соревнований»

Теория. Мифы и легенды об истории возникновения Олимпийских игр, история возрождения Олимпийских игр, основные положения Олимпийской хартии, первые российские олимпийцы и их спортивные достижения. Этические принципы и правила спортивных состязаний. Правила поведения на соревнованиях.

Практика.

1.2. «Общая физическая подготовка»

Тема № 1.2.1. «Упражнения без предметов, индивидуальные и в парах»

Теория.

Практика. Упражнения без предметов, индивидуальные и в парах. Комплексы общеукрепляющих упражнений.

Тема № 1.2.2. «Упражнения для мышц рук и плечевого пояса»

Теория.

Практика. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Комплексы общеукрепляющих упражнений.

Тема № 1.2.3. «Упражнения с набивными мячами»

Теория.

Практика. Поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, за спиной, броски, ловля; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении.

Тема № 1.2.4. «Упражнения с гимнастическими палками, гантелями»

Теория.

Практика. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями. Комплексы общеукрепляющих упражнений.

Тема № 1.2.5. «Упражнения на снарядах, лазание по канату»

Теория.

Практика. Упражнения на снарядах, лазание по канату. Выполнение нескольких циклов физических упражнений.

Тема № 1.2.6. «Упражнения для мышц туловища и шеи»

Теория.

Практика. Упражнения для мышц туловища и шеи. Выполнение нескольких циклов физических упражнений.

Тема № 1.2.7. «Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, на гимнастических снарядах»

Теория.

Практика. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, на гимнастических снарядах. Выполнение нескольких циклов физических упражнений.

Тема № 1.2.8. «Упражнения для мышц ног и таза»

Теория.

Практика. Упражнения для мышц ног и таза. Выполнение нескольких циклов физических упражнений.

Тема № 1.2.9. «Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки»

Теория.

Практика. Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Выполнение нескольких циклов физических упражнений.

Тема № 1.2.10. «Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания»

Теория.

Практика. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания. Выполнение нескольких циклов физических упражнений.

Тема № 1.2.11. «Упражнения на снарядах»

Теория.

Практика. Упражнения на снарядах. Выполнение нескольких циклов физических упражнений.

Тема № 1.2.12. «Упражнения со скакалкой»

Теория.

Практика. Упражнения со скакалкой. Выполнение нескольких циклов физических упражнений.

Тема № 1.2.13. «Группировки в приседе, сидя, лежа на спине»

Теория.

Практика. Перекаты в группировке лежа на спине, из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах и опорой и без опоры руками.

Тема № 1.2.14. «Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки»

Теория.

Практика. Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки.

Тема № 1.2.15. «Подготовительные упражнения у гимнастической стойки, коня»

Теория.

Практика. Упражнения у гимнастической стойки, коня. Комплексы общеукрепляющих упражнений.

Тема № 1.2.16. «Мост с помощью партнера и самостоятельно»

Теория.

Практика. Мост с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону с места и с разбега.

Раздел 2. «Специальная физическая подготовка»

2.1. Общая и специальная физическая подготовка

Тема № 2.1.1. «Бег. Бег с ускорениями до 40 м»

Теория.

Практика. Бег с ускорениями до 40 м. Бег сериями с интервалами отдыха.

Тема № 2.1.2. «Низкий старт и стартовый разбег до 60 м»

Теория.

Практика. Низкий старт и стартовый разбег. Повторный бег 2-3 x 20-30. Бег 60 м с низкого старта.

Тема № 2.1.3. «Эстафетный бег с этапами до 40 м»

Теория.

Практика. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с эстафетной палочкой. Правила передачи эстафетной палочки.

Тема № 2.1.4. «Бег с препятствиями от 60-100 м»

Теория.

Практика. Бег с препятствиями от 60-100 м (количество препятствий от 4-7, в качестве которых используются набивные мячи, учебные барьеры).

Тема № 2.1.5. «Бег в чередовании с ходьбой до 200 м»

Теория.

Практика. Бег в чередовании с ходьбой до 200 м.

Тема № 2.1.6. «Медленный бег»

Теория.

Практика. Бег медленный до 3 минут мальчики, до 2 минут девочки.

Тема № 2.1.7. «Кросс»

Теория.

Практика. Бег или кросс до 500 м и до 1000 м.

2.2. Вид спорта

Тема № 2.2.1. «Бег по зрительному сигналу»

Теория. Бег по зрительному сигналу.

Практика. Рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5, 10, 15 и т.д. до 30 м), с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: бег лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Тема № 2.2.2. «Старт»

Теория. Стартовые рывки.

Практика. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом.

Тема № 2.2.3. «Бег остановками и с резким изменением направления»

Теория.

Практика. Упражнения на внимание и ловкость.

Тема № 2.2.4. «Челночный бег»

Теория. Челночный бег техника выполнения.

Практика. «Челночный бег» на 5, 9, 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25-35 м).

Тема № 1.4.5. «Разновидности челночного бега»

Теория.

Практика. «Челночный бег», отрезки пробегают лицом, спиной вперед, правым и левым боком, приставными шагами.

Тема № 2.2.6. «Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала»

Теория. Зрительные сигналы.

Практика. Упражнения на внимание. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Тема № 2.2.7. «Бег в колонну»

Теория.

Практика. Бег в колонну по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание.

Тема № 2.2.8. «Ускорение, остановка, изменение направления передвижения»

Теория. Техника передвижения и остановок.

Практика. Упражнения на внимание и ловкость.

Раздел 3. «Соревновательная подготовка»

3.1. Различные виды спорта и подвижные игры

Тема 3.3.1. «Баскетбол»

Теория. Правила игры.

Практика. Подвижные игры с элементами баскетбола.

Тема 3.3.2. «Футбол»

Теория. Правила игры.

Практика. Подвижные игры с элементами футбола.

Тема 3.3.3. «Волейбол»

Теория. Правила игры.

Практика. Подвижные игры с элементами волейбола.

Тема 3.3.4. «Настольный теннис»

Теория. Правила игры.

Практика. Подвижные игры с элементами настольного тенниса.

Тема 3.3.5. Подвижные спортивные игры: «Смена мест», «Старт с выбыванием», «Охотники за утками», «Удочка», Встречная эстафета, «Челнок»

Теория.

Практика. Подвижные игры на развитие скорости, ловкости.

3.2. «Специальные навыки»

Тема № 3.2.1. «Бег на короткие дистанции»

Теория. Техника выполнения, команды.

Практика. Высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением, высокий старт. Бег с высокого старта. Бег с опорой на одну руку. Бег по дистанции 40-60 м, движение рук в беге, бег с ускорением.

Тема № 3.2.2 «Стартовый разгон и бег по дистанции»

Теория.

Практика. Техника бега. Стартовый разгон и бег по дистанции.

Тема № 3.2.3. «Техника движения рук в беге»

Теория. Техника бега: основы и правила.

Практика. Движение рук в беге.

Тема № 3.2.4. «Прыжки в длину»

Теория. Техника отталкивания в прыжках в длину. Правила безопасности для упражнений по прыжкам в длину.

Практика. Прыжки в длину с места. Техника отталкивание в прыжках в длину. Приземления. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков. Упражнения для изучения приземления в прыжках в длину.

Тема № 3.2.5. «Знания о технике барьерного бега. Специальные барьерные упражнения»

Теория. Знания о физической культуре: правила безопасности и гигиенические требования на занятиях барьерного бега. Физическая культура (основные понятия): физическое развитие человека.

Практика. Отработка барьеров в один барьерный шаг в ходьбе 5 по 8 барьеров на каждую ногу. Тоже с подскоком 5 по 8 барьеров. Отработка барьеров в шаге, попеременно на каждую ногу 5 по 8 барьеров. Тоже с подскоком 5 по 8 барьеров. Отработка барьеров с боку над барьером с подскоком 3 по 8 барьеров с каждой стороны. Тоже через середину барьера 3 по 8 барьеров с каждой стороны. Отработка барьеров с боку на толчковую ногу, между барьерами 5 беговых шагов с высоким подниманием бедра 3 по 5 барьеров на каждую ногу. Отработка барьеров с боку на толчковую ногу, между барьерами 5 беговых шагов с высоким подниманием бедра 3 по 5 барьеров на каждую ногу.

3.3. Спортивное и специальное оборудование

Тема № 3.3.1. «Метание малого мяча»

Теория. Знания о физической культуре: правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча. Физическая культура человека: значение правильного питания при занятиях спортом. Техника безопасности при метании малого мяча. Техника выполнения хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии.

Практика. Метание теннисного мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания. Метание теннисного мяча, стоя боком в направлении метания, выход в положение «натянутого лука» в финальном усилии. Выполнение хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии. Упражнения на метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания. Упражнения на метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 м, выход в положение «натянутого лука» в финальном усилии. Упражнения на метание малого мяча с двух – трех шагов разбега.

Тема № 3.3.2. «Координационная лестница для развития быстроты и ловкости»

Теория. Что такое координационная лестница, для чего она необходима, какие качества спортсмена развивает. Основные правила проведения занятий при работе с координационной лестницей.

Практика. Бег с высоким подниманием бедра. Прыжки на одной ноге. Игры с прыжками: «Сверчок», «Прыжки ноги вместе-ноги врозь», «Классики», «Боковая розножка».

Тема № 3.3.3. Подвижные игры с элементами легкой атлетики». «Развитие физических качеств в подвижных играх с элементами легкой атлетики»

Теория.

Практика. Игры с бегом: «Волк во рву», «Жмурки», «Ловишки», «Картошка», «Выше ноги от земли», «Знамя», «Лапта», эстафеты.

Игры с прыжками: «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов» «Кузнечики», «Перемена мест».

Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу». «Мяч среднему».

Раздел 4 «Диагностика и мониторинг»

Теория.

Практика. Контрольно-тестовые упражнения.

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

| Вид упражнений | Возраст 6-9 лет | Нормативы | | |
|--|-----------------|-------------------|------------------|------------------|
| | | Удовлетворительно | Хорошо | Отлично |
| Бег 30 м | мальчики | 7.1 | 7.0 | 6.9 |
| | девочки | 7.5 | 7.4 | 7.3 |
| Прыжки в длину с места | мальчики | 95 | 100 | 105 |
| | девочки | 90 | 95 | 100 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | мальчики | 3 | 5 | 7 |
| | девочки | 2 | 3 | 5 |
| Смешанное передвижение 500 м | мальчики | Без чёта времени | Без чёта времени | Без чёта времени |
| | девочки | Без чёта времени | Без чёта времени | Без чёта времени |
| Поднимание туловища из | мальчики | 11 | 13 | 15 |

| | | | | |
|--------------------------------------|----------|----|----|----|
| положения лёжа на спине за 30 секунд | девочки | 9 | 11 | 13 |
| Приседания на 2-х ногах за 30 секунд | мальчики | 15 | 16 | 17 |
| | девочки | 13 | 14 | 15 |

1.4. Планируемые результаты

В ходе обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Физическая подготовка по легкой атлетике» обучающиеся приобретут совокупность знаний, умений, навыков, личностных качеств и компетенций.

Предметные результаты:

- формирование знаний о легкой атлетике и ее роли для укрепления здоровья, физического развития и повышения работоспособности человека;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Обучающиеся научатся:

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- выполнять строевые упражнения, упражнения для развития силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости;
- бегать по прямой, бегать приставными шагами, бегать с высоко поднятыми коленями, челночный бег, приседания на месте, прыжки вверх;
- бегать на короткие, средние и длинные дистанции;
- выполнять разновидности ходьбы;
- прыгать в длину с места и с разбега;
- выполнять специальные технические упражнения для совершенствования техники бега;
- метать мяч в цель и на дальность;
- играть в подвижные игры с мячом и специализированные игры для легкоатлетов.

Метапредметные:

- уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- уметь контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических навыков;
- уметь анализировать выполнение заданий и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- уметь объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- уметь организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Во время обучения целесообразно всячески поощрять и стимулировать работу учащихся, используя качественную оценку.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций;
- умение оказывать помощь своим сверстникам;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

У обучающихся будут сформированы:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Раздел № 2. «Комплекс организационно- педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

2.1. Календарный учебный график

Учебный период – с 01 сентября по 31 августа

Количество учебных недель – 46

Количество учебных дней – 138

Календарный учебный график составлен для каждой учебной группы и представлен в приложении 1.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение.

Сведения о помещении, в котором будут проходить занятия – спортивный зал, стадион.

Перечень оборудования помещения

Оборудование и инвентарь:

| | |
|---------------------------|----------|
| Рулетка | 2 шт. |
| Канат | 1 шт. |
| Гимнастические маты | 10 шт. |
| Гимнастическая скамейка | 3 шт. |
| Шведская стенка | 6 секций |
| Барьеры легкоатлетические | 7 шт. |
| Стартовые колодки | 2 шт. |
| Шиповки | 15 пар |
| Эстафетные палочки | 2 шт. |
| Гимнастические палки | 15 шт. |
| Скакалки | 20 шт. |
| Гантели | 20 шт. |
| Резиновые жгуты | 3 шт. |
| Секундомер | 2 шт. |
| Мячи малые | 10 шт. |
| Мячи набивные | 20 шт. |
| Мячи волейбольные | 2 шт. |
| Мячи баскетбольные | 2 шт. |
| Мячи футбольные | 2 шт. |

Информационное обеспечение

Анкета для родителей «Удовлетворенность услугами дополнительного образования в МБОУ ДО ДЮСШ г.Мичуринска Тамбовской области»;

<http://www.probeg.narod.ru/> - пробег в России и Мире;

<http://www.rusathletics.com/> - современная лёгкая атлетика;
<http://www.myathletics.narod.ru/> - новости легкой атлетики;
<https://vk.com/athletics68> - ТРФЛА / легкая атлетика Тамбовской области;
<http://www.olympic.ru/> - Олимпийский комитет России;
<http://sport.tmbreg.ru/> - Министерство спорта Тамбовской области;
<https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-dlya-detej.html> - Легкая атлетика для детей;
https://www.liveinternet.ru/users/i_s_i_d_a_/post205675610/ - Барьеры. Школа барьерных упражнений Татьяны Зеленцовой.

Кадровое обеспечение

Для реализации данной программы допускаются педагоги, имеющие высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы или высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительная профессиональная подготовка в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

2.3. Формы аттестации

Личная аттестация обучающихся

Общие параметры оценивания включают: скорость, скоростную выносливость, выносливость, скоростно-силовую работу, силу, овладение техническими действиями в легкой атлетике.

Оценка результативности освоения программы обучающихся

Основана на методе сравнительного анализа, при котором результаты обучения одних обучающихся сравниваются с достижениями других (социальная соотносительная норма), с прежними результатами того же воспитанника (индивидуальная соотносительная норма), с поставленными учебными целями и критериями (предметная соотносительная норма).

Текущий контроль ведется регулярно (в рамках расписания) осуществляется тренером, ведущим занятие.

Промежуточная аттестация. Ведущими формами мониторинга эффективности реализации программы и динамики продвижения обучающихся являются входная диагностика (изучение уровня физической подготовленности и мотивации к спортивной деятельности) и промежуточная диагностика.

Педагогический контроль:

- тестирование;
- тесты-практикумы;
- самоконтроль;
- мониторинг физической подготовленности;
- контрольное занятие по каждому разделу;
- итоговое занятие в конце года.

Итоговая аттестация. Для определения результатов освоения образовательной программы проводится итоговая аттестация учащихся.

В зависимости от вида аттестации формы проведения могут быть следующие:

Для входного контроля: беседа, тестирование, практические задания.

Для промежуточной аттестации: контрольные вопросы по теоретическому материалу и практические выполнение заданий в рамках пройденного материала.

Для итоговой аттестации: итоговое открытое занятие для родителей и педагогов, тестирование.

2.4. Оценочные материалы

Контрольные испытания по технике бега:

Интегральная экспертная оценка включает в себя оценку чувства дистанций, особенности телосложения, оценку тренером мотивации к дальнейшим занятиям спортом, регулярность посещения занятий в течение года и др.

Техника бега на короткие и длинные дистанции.

Выполнение высокого и низкого стартов.

Тест спортивный

Девочки

| Вид испытаний | Показатели | 6 лет | 7 лет | 8 лет | 9 лет |
|---------------------------------------|------------|-------|-------|-------|-------|
| Бег 30 м | «5» | 7.3 | 7.2 | 7.0 | 6.9 |
| | «4» | 7.5 | 7.3 | 7.1 | 7.0 |
| | «3» | 7.7 | 7.4 | 7.2 | 7.1 |
| | «2» | 7.9 | 7.5 | 7.3 | 7.2 |
| Челночный бег 3 x 10 м | «5» | 11.0 | 10.4 | 10.0 | 9.6 |
| | «4» | 11.2 | 10.6 | 10.2 | 9.8 |
| | «3» | 11.4 | 10.8 | 10.4 | 10.0 |
| | «2» | 11.6 | 11.0 | 10.6 | 10.2 |
| Бег 500 м, | «5» | 3.00 | 2.50 | 2.30 | 2.20 |
| | «4» | 3.10 | 3.00 | 2.40 | 2.30 |
| | «3» | 3.20 | 3.10 | 2.50 | 2.40 |
| | «2» | 3.30 | 3.20 | 3.00 | 2.50 |
| Подъем туловища лежа на спине за 30 с | «5» | 10 | 11 | 12 | 13 |
| | «4» | 9 | 10 | 11 | 12 |
| | «3» | 8 | 9 | 10 | 11 |
| | «2» | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Пръжок в длину с места | «5» | 95 | 100 | 110 | 120 |
| | «4» | 90 | 95 | 105 | 115 |
| | «3» | 85 | 90 | 100 | 110 |
| | «2» | 80 | 85 | 95 | 105 |

Мальчики

| Вид испытаний | Показатели | 6 лет | 7 лет | 8 лет | 9 лет |
|---------------|------------|-------|-------|-------|-------|
| Бег 30 м | «5» | 7.0 | 6.9 | 6.8 | 6.7 |
| | «4» | 7.1 | 7.0 | 6.9 | 6.8 |

| | | | | | |
|------------------------|-----|------|------|------|------|
| | «3» | 7.2 | 7.1 | 7.0 | 6.9 |
| | «2» | 7.3 | 7.2 | 7.1 | 7.0 |
| Челночный бег 3 x 10 м | «5» | 11.0 | 10.6 | 9.8 | 9.4 |
| | «4» | 11.2 | 10.8 | 9.9 | 9.5 |
| | «3» | 11.4 | 11.0 | 10.0 | 9.6 |
| | «2» | 11.6 | 11.2 | 10.1 | 9.7 |
| Бег 500 м, с | «5» | 2.50 | 2.40 | 2.30 | 2.10 |
| | «4» | 3.00 | 2.50 | 2.40 | 2.20 |
| | «3» | 3.10 | 3.00 | 2.50 | 2.30 |
| | «2» | 3.20 | 3.10 | 3.00 | 2.40 |
| Подтягивание | «5» | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | «4» | | 1 | 2 | 3 |
| | «3» | | | 1 | 2 |
| | «2» | | | | 1 |
| Прыжок в длину с места | «5» | 100 | 110 | 120 | 130 |
| | «4» | 95 | 105 | 115 | 125 |
| | «3» | 90 | 100 | 110 | 120 |
| | «2» | 85 | 95 | 105 | 115 |

**Таблица подсчета баллов для оценки
общей физической и специально физической подготовки**

| | |
|-----------|------------------------------|
| 25 баллов | Высокий результат (В) |
| 20 баллов | Выше среднего результат (ВС) |
| 15 баллов | Средний результат (С) |
| 10 баллов | Низкий результат (Н) |

2.5. Методические материалы

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятия:

Словесный. В основу этого метода положено слово, как источник информации. Поэтому для изучения материала в тренировочных занятиях могут быть в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение заданий, правил их выполнения);
- указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);
- самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи спортсмена (например, «сильнее», «быстрее» и т.п.).

Сенсорный (наглядный) метод подразделяется на иллюстрационный и демонстрационный, могут реализоваться в форме:

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- просмотра кино- и видеоматериалов;
- посещения соревнований.

Игровой метод может быть применён на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы.

Также большое место в тренировке юных спортсменов занимают различные эстафеты.

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации учащихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачётных или официальных спортивных соревнований. Отличительная черта соревновательного метода – сопоставление сил, обучающихся в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение. Он используется во время проведения занятий в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту и т.д., особенно там, где существует количественная оценка определения результата, а также как самостоятельная форма (комплексные соревнования по ОФП).

Методы воспитания – это способы педагогического воздействия на личность спортсмена, его сознание, чувства и поведение. Они применяются тренером и коллективом для того, чтобы сформировать понятия, убеждения, чувства и привычки поведения.

Методы воспитания делятся на группы:

- *формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);*
- *формирование общественного поведения;*
- *использование положительного примера;*
- *стимулирование положительных действий (поощрение);*
- *предупреждение и осуждение отрицательных действий.*

Формирование нравственного сознания связано с методами словесного воздействия на личность (беседы). Но при всем значении словесных методов, наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена.

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы.

Тренер-преподаватель должен помочь обучающимся разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в спорте и жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера-преподавателя координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется.

Важнейшим условием эффективной воспитательной работы является наличие доверительного контакта спортсмена со своим тренером.

Успешность воспитания спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности – большое влияние на спортсмена личности тренера-преподавателя. Для ребенка, увлеченного спортом, тренер становится тем эталоном, по которому он учиться жить. Стоит тренеру лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила – и многое может быть потеряно.

Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером внутреннего мира ученика, обстоятельств в семье, взаимоотношений с другими учащимися.

Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям спортом. Очень сложно работать с теми учащимися, чьи родители безразличны к спорту и не придают значения увлечению детей. Также нелегко работать с детьми излишне честолюбивых родителей, которые постоянной жадой успеха угнетают психику спортсмена. Поэтому каждый тренер-преподаватель старается найти взаимопонимание с родителями.

Ведущее значение в воспитательной работе с учащимися уделяется формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как воля, трудолюбие, дисциплинированность. Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач деятельности тренера. Основные формы проявления этого качества – мужество, самообладание, выдержка, упорство в достижении цели, воля к победе. Ведущим методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Воспитание спортивного трудолюбия предполагает формирование способности спортсмена к преодолению специфических трудностей, что достигается прежде всего посредством систематического выполнения тренировочных заданий.

На конкретных примерах тренер-преподаватель убеждает спортсмена в том, что успех зависит от целеустремленности и трудолюбия. Внимание дисциплинированности тренер-преподаватель уделяет уже с первых занятий. Строгое соблюдение организации тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, дисциплинированное поведение на учебно-тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это обращает внимание тренера.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении.

Важный фактор формирования спортивного коллектива – поддержание традиций коллектива. Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия; торжественное начало и окончание спортивных соревнований.

Формы организации учебного занятия: Основными формами организации образовательного процесса являются практическое и комбинированное занятие. Теоретический материал осваивается в процессе овладения учащимися практическими навыками.

При выборе метода изложения материала учитывается индивидуальный уровень физической подготовки детей, их возрастные особенности.

Методическое обеспечение программы

| № | Название раздела | Форма занятий | Приемы и методы | Дидактический материал, техническое оснащение | Форма подведения итогов |
|---|---|--|--|--|--|
| 1 | Вводное занятие | Групповое учебно-тренировочное и теоретическое занятие | Наглядный метод, словесный метод, практический метод, игровой метод, круговой метод. | Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха Физическая культура. 5-7 классы / Под редакцией М.Я. Виленского, А.А. Зданевич. | Опрос. Входной контроль. |
| 2 | Общая физическая подготовка | Групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия | Наглядный метод, словесный метод, практический метод, игровой метод, круговой метод. | Фомин В.С. Вавилов И.Г. Физиологические основы двигательной деятельности. М, ФК и С, 2010 г. | Контрольные испытания (тестирование в начале и в конце года) |
| | Подвижные игры с элементами легкой атлетики | Групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия | Наглядный метод, словесный метод, практический метод, игровой метод, круговой метод. | Мячи, скакалки. | Учебные игры |
| 3 | Специальная физическая подготовка | Групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия | Наглядный метод, словесный метод, практический метод, игровой метод, | Легкая атлетика (бег на короткие дистанции): Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (нормативная часть). - М.: Советский спорт, 1989. | Тестирование |

| № | Название раздела | Форма занятий | Приемы и методы | Дидактический материал, техническое оснащение | Форма подведения итогов |
|---|--|--|--|--|-------------------------|
| | | | круговой метод. | | |
| | Прыжки в длину | Групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия | Наглядный метод, словесный метод, практический метод, игровой метод, круговой метод. | Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 2011 г. | Зачет |
| | Барьерные упражнения. Ходьба через барьеры | Групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия | Наглядный метод, словесный метод, практический метод, игровой метод, круговой метод. | Школа барьерных упражнений Татьяны Зеленцовой. Интернет-ресурс https://www.liveinternet.ru/users/i_s_i_d_a/post205675610/ Барьеры легкоатлетические. | Зачет |
| 4 | Диагностика и мониторинг | Групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия | Наглядный метод, словесный метод, практический метод, игровой метод, круговой метод. | Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М, 3-е издание 2010 г. | Тестирование |
| | Участие в соревнованиях | Участие в спортивных соревнованиях и матчевых встречах | Соревновательный метод | Правила соревнований по легкой атлетике | Зачет |
| | Итоговое занятие | | | | Контрольные испытания |

Педагогические принципы обучения и тренировки

Реализация принципов сознательности и активности в тренировке с юными спортсменами означает формирование у них:

- сознательного отношения к целям, задачам и содержанию;
- тренировочной работы;
- сознательного и активного участия в этой работе;
- самостоятельности в контроле и оценке своих успехов.

Сущность принципа наглядности заключается в максимальном обеспечении соответствующих зрительных, двигательных и других представлений воспитанников об изучаемом движении.

Принципы систематичности и последовательности требуют от тренера и ученика соблюдения рациональности, системы и последовательности.

Обучение юных спортсменов должно идти от простого к сложному, и каждый новый материал должен быть органически связан с предыдущим.

Принцип систематичности – это, прежде всего, регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха.

Принципы доступности и индивидуализации заключаются в обязательном учёте групповых, возрастных и индивидуальных различий учащихся при подборе оптимальных нагрузок в учебно-тренировочном процессе.

Методы обучения и тренировки

Метод строго регламентированного упражнения предусматривает:

- твёрдую регламентацию программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и взаимосвязи);
- чёткую дозировку нагрузки и управление её динамикой по ходу выполнения упражнений, чёткое нормирование места и длительности интервалов отдыха;
- создание или использование внешних условий, облегчающих управление учебно-тренировочным процессом и действиями обучающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажёров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

Игровой метод может быть применён на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы.

Также большое место в тренировке юных спортсменов занимают различные эстафеты.

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации учащихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачётных или официальных спортивных соревнований. Отличительная черта соревновательного метода – сопоставление сил воспитанников в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение. Он используется во время проведения занятий в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту и т.д., особенно там, где существует количественная оценка определения

результата, а также как самостоятельная форма (комплексные соревнования по ОФП).

Словесные методы в тренировочных занятиях могут быть в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение заданий, правил их выполнения);
- указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);
- самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи спортсмена (например, «сильнее», «быстрее» и т.п.).

Сенсорные методы могут реализоваться в форме:

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- просмотра кино- и видеоматериалов;
- посещения соревнований.

2.6. Список литературы

Для педагогов:

1. Г.Н., Германов und Е.Г. Цуканова Легкая атлетика для школьников / Г.Н. Германов und Е.Г. Цуканова. - М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2018. - 320 с.
2. Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / Отсутствует. - М.: Спорт, 2015.
3. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
4. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
5. Легкая атлетика. А. П. Кизько, А. В. Тертычный, В. А. Косарев, Л. Г. Забелина. 2018.
6. Легкая атлетика. Правила соревнования. - Москва: Гостехиздат, 2019. - 114 с.
7. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) Автор: Е. П. Врублевский год издания: 2016.
8. Легкая атлетика: техника и методика тренировки. В. О. Морозов. 2020.
9. Мальцев, А. И. Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников / А.И. Мальцев. - М.: Феникс, 2020. – 675 с.
10. Оздоровительная и лечебная физическая культура для детей дошкольного возраста, Логвина Т.Ю., Мельник Е.В., 2020.
11. Подвижные игры в физическом воспитании, Мельников Ю.А., Теофилактов Н.З., 2021.
12. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 2011 г.
13. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
14. Физическое воспитание детей дошкольного возраста, Куликова М.В., Руднева Л.В., 2021.
15. Фомин В.С., Вавилов И.Г. Физиологические основы двигательной деятельности. М, ФК и С, 2010 г.

Для родителей:

1. Бег вместо лекарств в любом возрасте Автор: П. Попов Год издания: 2018.
2. Диета в практике спорта, Книга о вкусной и полезной пище спортсмена, Кулиненко О.С., Борисов А.Н., Юрина Л.С., 2021.
3. Зеличенка В. Будущее молодежной легкой атлетики. Terra-Спорт, 2004.
4. Селиванова С. Бег для здоровья. Диля, 2008.
5. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. 114 с.

Для обучающихся:

1. Врублевский Е.П. Легкая атлетика: основы знаний в вопросах и ответах. Спорт, 2008 г.
2. Зеличенко В.К. Детская легкая атлетика ИААФ. Терра-Спорт, 2003.
3. Качанов Л. Н., Шапекова Н., Марчибаева У. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. М.: Фолиант, 2018. 272 с.
4. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.
5. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) Автор: Е. П. Врублевский год издания: 2016.