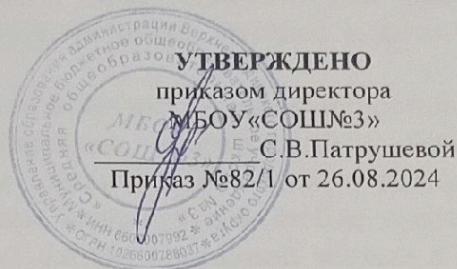


Управление образования администрации  
Верхнесалдинского городского округа  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №3»

---

**РАССМОТРЕНО**  
на педагогическом совете  
Протокол №1  
от 26.08.2024



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
Физкультурно-спортивной направленности  
«Легкая атлетика»**

Возраст обучающихся: 8-16 лет

Срок реализации: 136 часов

Автор-составитель:  
Полковенков Денис Александрович  
Преподаватель дополнительного  
образования

г. Верхняя Салда, 2024 г.

## Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Легкая атлетика» имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для работы с обучающимися возрастом 8-16 лет, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

**Актуальность программы** Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Различные виды бега, прыжков и метания входят составной частью в каждое занятие по легкой атлетике и тренировочный процесс многих других видов спорта. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса детей. Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры. В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также ее прикладному значению. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетики ученик приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость. Занятия легкой атлетикой являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

**Отличительная особенность программы** заключается в том, что легкая атлетика - популярный и наиболее массовый вид спорта. Это объясняется тем, что легкая атлетика доступна (занятия не требуют дорогостоящего оборудования и могут проводиться в лесу, в парке, на школьном стадионе) и имеет:

Оздоровительное значение (различные легкоатлетические упражнения разносторонне влияют на организм человека: на опорно-двигательный аппарат, функциональные возможности);

Воспитательное значение (хорошее средство для развития и воспитания физических качеств, воли, настойчивости, дисциплинированности, умения преодолевать трудности);

Прикладное значение (как одно из средств входит в состав подготовки практически всех армий мира и других силовых подразделений);

Образовательное значение (в процессе занятий легкой атлетикой человек приобретает полезные знания и навыки о режиме дня, питании, планировании тренировок и т.д.).

Форма обучения включает в себя: теоретические занятия, практические занятия, групповые занятия, соревнования.

Форма подведения итогов: участие в соревнованиях по легкой атлетике на городском уровне.

- дозировать физическую нагрузку с учётом состояния здоровья и функциональными возможностями организма.

- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

#### **Адресат программы**

Дополнительная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» предназначена для обучающихся в возрасте 8-16 лет.

#### **Объём и срок освоения программы**

Срок освоения программы – 1 год.

На полное освоение программы требуется 136 часов.

**Форма обучения** – очная.

#### **Особенности организации образовательного процесса**

Набор детей в объединение – свободный, принимаются ребята, не имеющие медицинских противопоказаний. Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав группы 10-20 человек.

Продолжительность занятия исчисляется в академических часах – 45 минут.

#### **Педагогическая целесообразность программы**

Программа заключается в том, что занятия по этой программе позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми физическими качествами. Программа актуальна на сегодняшний день, т.к. ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой. Систематические занятия легкой атлетикой способствуют развитию у учащихся: силы, быстроты, выносливости, решительности, а также улучшают деятельность центральной нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной системы и др., что положительно сказывается на здоровье занимающихся.

**Практическая значимость** программы в том, что можно, что такой вид спорта как легкая атлетика позволяет формировать волевые качества, моральные качества. Легкая атлетика требует подчинению правилам, которые воспитывают в юной личности справедливость, честность, уважение к партнерам. Необходимо добавить, что в процессе занятий легкой атлетикой воспитываются такие личностные качества как тактическое мышление, внимание, быстрота реакции. Известно, что дети, занимающиеся разными видами спорта, легче приспосабливаются к жизни, менее конфликтны и умеют плодотворно работать.

#### **Ведущие теоретические идеи**

Основополагающим является привлечение детей к здоровому образу жизни. Все теоретические идеи данной программы направлены на

воспитание гармонично развитой личности, с адекватно психической саморегуляцией, у которой хорошая физическая подготовка, стойкая к любым жизненным трудностям. Воспитание, как любителя, так и успешного профессионального спортсмена.

#### *Ключевые понятия*

**Атлет** — понятие, употребляемое в нескольких смыслах — в широком смысле: как синоним слова спортсмен, любой участник спортивных соревнований; в более узком смысле: любой, кто на любительском или профессиональном уровне занимается легкой или тяжелой атлетикой.

**Бег** — один из способов передвижения (локомоции) человека и животных; отличается наличием так называемой «фазы полёта» и осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей. Для бега характерен, в целом, тот же цикл движений, что и при ходьбе, те же действующие силы и функциональные группы мышц. Отличием бега от ходьбы является отсутствие при беге фазы двойной опоры.

**Бег трусцой** — это аэробное циклическое упражнение, задействующее мышцы всего тела, особенно мускулы нижних конечностей и сердечную мышцу. Бег трусцой используется спортсменами в разминке и заминке, в качестве восстанавливающих тренировок после тяжёлых нагрузок или в период после травм.

**Беговая дорожка** — спортивное сооружение, предназначенное для проведения соревнований и тренировок по бегу и спортивной ходьбе в лёгкой атлетике.

**Легкоатлетический стадион** — открытый стадион, предназначенный для проведения соревнований по лёгкой атлетике.

**Марафон** — дисциплина лёгкой атлетики, представляющая собой забег на дистанцию 42 километра 195 метров.

**Пейсмейкер**, также на жаргоне заяц — бегун, лидирующий и задающий темп на средних и длинных беговых дистанциях (начиная от 800 метров) в течение определённого отрезка дистанции.

**Спурт** — тактический приём, резкое кратковременное увеличение темпа движения в скоростных видах спорта (бег, гребля, велогонка и др.)

**Стайер** — спортсмен-легкоатлет, бегун на длинные дистанции.

**Темп бега** — величина, обратная средней скорости бега.

**Фальстарт** — *в спорте* — неправильно взятый старт, когда кто-либо из участников состязания начал движение раньше поданной команды.

**Фартлек** — разновидность интервальной циклической тренировки, которая варьирует от анаэробного спринта до аэробной медленной ходьбы или бега трусцой.

**Фотофиниш** — программно-аппаратная система для фиксации порядка пересечения финишной черты участниками соревнований, дающая изображение, которое можно в дальнейшем неоднократно просмотреть.

**Челночный бег** — вид бега, характеризующийся многократным прохождением одной и той же короткой дистанции в прямом и обратном направлении.

**Эстафета** — совокупность командных спортивных дисциплин, в которых участники один за другим проходят этапы, передавая друг другу очередь перемещаться по дистанции.

**Цель дополнительной общеразвивающей программы:** формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- формировать знания и умения в области легко атлетических упражнений.
- обучить и совершенствовать технику двигательных действий.
- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности.

**Воспитательные:**

- воспитывать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности.
- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям.

**Развивающие:**

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта.
- развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость.
- расширять функциональные возможности организма.

**Оздоровительные**

- укрепить физическое и психологическое здоровье.

### **Принципы, отбора содержания**

Так как спортивная тренировка — это специфический педагогический процесс, принципы спортивной тренировки делятся на специфические и общепедагогические. К специфическим принципам спортивной тренировки относятся: Согласно общей и специальной подготовки спортсмена, ОФП создает фундамент для достижения спортивного результата, а СФП способствует достижению высокого уровня необходимых спортсмену знаний, умений, навыков, физических и морально-волевых качеств.

*Принцип направленности* к высшим спортивным достижениям, узкой специализации и индивидуализация спортивной тренировки предполагает учет индивидуальных особенностей спортсмена, уровня его физической,

технической и других видов подготовленности, необходимых для высоких достижений в спорте.

*Принцип непрерывности* тренировочного процесса обеспечивается систематическими и регулярными учебно-тренировочными занятиями, плановым чередованием нагрузки и отдыха.

Соблюдение *принципа постепенности* увеличения и применении максимальных нагрузок является обязательным условием роста спортивных результатов. В соответствии с этим требованием объем и интенсивность тренировочной работы необходимо увеличивать, как правило, без резких колебаний.

Помимо специфических принципов при проведении спортивной тренировки необходимо руководствоваться общепедагогическими принципами, к которым относятся: *принципы сознательности и активности; систематичности; доступности и индивидуализации; динамичности и постепенности.*

*Принцип сознательности и активности* предполагает углубленное изучение занимающимися теории и методики спортивной тренировки, осознанное отношение к тренировочному процессу, понимание цели и задач тренировочных занятий, рациональное применение средств и методов тренировки в каждом занятии, учет объема и интенсивности выполняемых танцевальных движений и физических нагрузок, умение анализировать и оценивать итоги тренировочных занятий. Занятия должны быть не только сознательными, но и активными. Занимающиеся должны проявлять инициативу и творчество в планировании занятий.

*Принцип систематичности* требует непрерывности тренировочного процесса, рационального чередования физических нагрузок и отдыха в одном занятии, преемственности и последовательности тренировочных нагрузок от занятия к занятию. Необходимо, чтобы эффект каждого последующего занятия наслаивался на след, оставленный предыдущим занятием. Эпизодические занятия или занятия с большими перерывами, как правило, неэффективны и приводят к снижению достигнутого уровня тренированности.

*Принцип доступности и индивидуализации* обязывает планировать и включать в каждое тренировочное занятие физические упражнения, по своей сложности и интенсивности доступные для выполнения занимающимися. При определении содержания тренировочных занятий необходимо соблюдать правила: от простого переходить к сложному, от легкого – к трудному, от известного – к неизвестному, а также осуществлять строгий учет индивидуальных особенностей занимающихся: пол, возраст, уровень физической подготовленности, состояние здоровья и самочувствие, волевые качества, трудолюбие, темперамент, характер и т.п. Подбор упражнений, объем и интенсивность тренировочных нагрузок осуществляется в соответствии с силами и возможностями организма.

*Принцип динамичности и постепенности* определяет необходимость повышения требований к занимающимся, применения новых, более сложных физических упражнений, увеличения тренировочных нагрузок по объему и интенсивности. Переход к более высоким тренировочным нагрузкам должен проходить постепенно с учетом функциональных и индивидуальных возможностей. Постепенное повышение нагрузки характерно для каждого отдельного занятия, для недельного и годового цикла тренировки. Игнорирование принципа постепенности, ускоренная, форсированная подготовка не способствует достижению запланированных результатов и может нанести большой вред здоровью.

### **Основные формы и методы**

#### **Формы:**

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия.
- работа по индивидуальным планам.
- медико-воспитательные мероприятия.
- тестирование и медицинский контроль.
- участие в соревнованиях, матчевых встречах, на учебно-тренировочных сборах.

#### **Методы:**

- Словесный - объяснение терминов, новых понятий.
- Наглядный - показ педагогом правильного выполнения упражнений, демонстрация фото и видео материалов.
- Практический - выполнение учащимися практических заданий и упражнений.
- Игровой - активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние учащихся.

### **Планируемые результаты**

В результате освоения программы дополнительного образования, учащиеся будут

#### знать:

- Историю возникновения и развития легкоатлетических упражнений в стране и в мире.
- Олимпийские игры современности.
  1. Правила техники безопасности, оказание помощи при травмах и ушибах.
  2. Названия разучиваемых легко атлетических упражнений.
  3. Технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой.
  4. Типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений.
  5. Упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).

6. Контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.
7. Основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность.
8. Игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой.
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты).
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой.
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

будет развито:

- мотивация к занятиям легкой атлетикой;
- устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- внимание, память, мышление, воображение;
- выносливость, быстрота, сила, реакция, ловкость;
- стремление к достижению общего результата;
- высокий уровень технико - тактической подготовки.

**Механизм оценивания образовательных результатов**

Критерии	Показатели	Методы
1. Потребность в познании	1.1. Знания знаменитых личностей, технических и тактических элементов.	1. Информирование, беседа, игра, лекция, просмотр и анализ видеоматериалов, тестирование знаний
	1.2. Знание технических и тактических элементов легкой атлетики.	
	1.3. Знание истории происхождения легкой атлетики	
2. Потребность заниматься	2.1. Посещаемость занятий 2.2. Активность на занятиях	2. Анализ журнала посещаемости, мотивация, игровой метод, метод одобрения и поощрения
3. Самостоятельность и коммуникабельность, гуманное отношение со сверстниками	3.1. Умение самостоятельно организовать игровую деятельность	3. Игровой метод, мотивация, личный пример, метод анализ, метод



	3.2. Активное участие в общешкольных мероприятиях 3.3. Умение исправить ошибки в технико-тактических элементах у себя и у своих сверстников	одобрения
4. Опыт соревновательной деятельности	4.1. Участие в соревнованиях. 4.2. Участие в сдаче контрольных нормативов.	4. Оценка, испытания, контроль
5. Опыт ЗОЖ	5.1. Потребность в самостоятельных дополнительных занятиях. 5.2. Самообслуживание, гигиена	5. Мотивация, наблюдение, прогноз, метод одобрения, личный пример

**Способы определения результативности реализации дополнительной общеобразовательной программы**

Ожидаемый результат	Способы определения результатов
<p><b>1. Сформированы специфические умения и навыки:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Теоретические знания по основным темам учебно-тематического плана программы;</li> <li>• Владение специальной терминологией;</li> <li>• Практические умения и навыки, предусмотренные программой;</li> <li>• Владение специальным оборудованием и оснащением</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Экспертная оценка</li> <li>• Сдача контрольных нормативов</li> <li>• Анализ результатов соревнований</li> </ul>
<p><b>2. Наличие общеучебных умений и навыков:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Умение слушать и слышать педагога;</li> <li>• Умение выступать перед аудиторией</li> <li>• Умение организовать свое рабочее место</li> <li>• Навыки соблюдения в процессе деятельности правил</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Педагогическое наблюдение</li> <li>• Анализ результатов деятельности обучающихся</li> </ul>

безопасности <ul style="list-style-type: none"> <li>• Умение аккуратно выполнять работу</li> </ul>	
<b>3. Сформированы духовно-нравственные основы личности ребенка:</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Уважительное отношение к национальным ценностям страны;</li> <li>• Личностные отношения к национальной культуре;</li> <li>• Навыки деятельности в коллективе</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Педагогическое наблюдение</li> <li>• Диагностика личностного роста</li> </ul>

### **Формы подведения итогов реализации программы**

1. Контрольное занятие.
2. Соревнования Викторины по типу: «Веселые старты», «День здоровья».
3. Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся (для групп начальной подготовки).

## Учебный план

№ занятия	Наименование разделов и тем	Теория	Практика	Всего	Формы аттестации/ контроля
<b>Раздел 1. «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности»</b>					
1.1	Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья. История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России.	1		1	Текущий
1.2	Общие представления об оздоровительном беге. Требования к безопасности и профилактике травматизма.	1		1	Текущий
<b>Раздел 2. «Теоретические знания по технике легкоатлетических видов спорта»</b>					
2.1	Анализ техники ходьбы и бега.		1	1	Контрольный, фиксирование основ знаний
2.2	Прыжки в высоту и длину. Общие основы техники прыжков, метаний		2	2	Контрольный, фиксирование основ знаний
<b>Раздел 3. Практические занятия</b>					
3.1	Бег на короткие дистанции		30	30	Текущий, корректировка техники выполнения
3.2	Бег на средние дистанции		30	30	Текущий, корректировка техники выполнения
3.3	Бег на длинные дистанции		30	30	Текущий, корректировка техники выполнения
3.4	Прыжки в длину с разбега		5	5	Текущий, корректировка техники выполнения
3.5	Эстафетный бег		10	10	Текущий, корректировка техники выполнения
3.6	Кроссовая подготовка		10	10	Текущий, корректировка техники выполнения

3.7	Метание мяча		4	4	Текущий, корректировка техники выполнения
3.8	Подвижные игры		4	4	Текущий, корректировка техники выполнения
3.9	Работа в тренажерном зале		4	4	Текущий, корректировка техники выполнения
3.10	Сдача нормативов ГТО		4	4	Контрольный, фиксирование результата выполнения
<b>Итого часов:</b>		2	134	136	

### Задачи обучения:

#### 1. Обучающие:

- привитие устойчивого интереса к занятиям;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- всестороннее физическое развитие;
- обучение и закрепление техники выполнения легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания);

#### 2. Развивающие:

- совершенствование техники легкоатлетических движений;
- формирование теоретических знаний по физической культуре и специальных знаний по лёгкой атлетике (техника выполнения разучиваемых двигательных действий, элементы правил соревнований и судейства, правил безопасности на занятиях по физической культуре);
- развитие основных двигательных качеств и физической работоспособности;

#### 3. Воспитательные:

- содействие формированию всесторонне развитой личности в процессе физического воспитания.
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Тема занятий	Содержание занятия.
1-4	1.Высокий и низкий старт стартовый разгон. 2.Прыжки в длину согнув ноги. 3.Развитие быстроты.	Бег 5 мин., беговые, прыжковые упр. Ускорения 3/30-40-60м. Высокий старт (старт. положения) бег с в/старта (гладкий в среднем темпе 500м) Низкий старт (старт. положения, старт упр.) стартовый разгон. Прыжки в длину согнув ноги. Прыжковые упр.
5-8	1.Высокий и низкий старт стартовый разгон. 2.Прыжки в длину согнув ноги. 3.Развитие быстроты.	Бег 5 мин., беговые, прыжковые упр. Полоса г/городка. Низкий старт (старт. упр.) стартовый разгон 3/20-30-40м, бег 60м. бег с в/старта (гладкий в среднем темпе 500м 1000м переменный с ходьбой). Прыжковые упр. в длину согнув ноги.
9-12	1.Бег 60-100м с н/старта. 2.Бег в равномерном темпе. 3.Прыжки в длину согнув ноги. 4.Скоростно силовые качества.	Бег 5 мин с ускорениями, беговые прыжковые упр. полоса г/городка. Бег 60-100м с н/старта, с преследованием 20-30сек Прыжки в длину согнув ноги, тройным. Бег в равномерном темпе 10мин.
13-16	1.Бег 60-100м с н/старта. 2.Прыжки в длину согнув ноги. 3.Развитие быстроты. 4.Тэсты ч/б, прыжок в длину с места, упр. подтягивание.	Тесты ч/б,4-6/9м, 3-5/10м, прыжок в длину с места, упр. подтягивание. Бег 60-100м с н/старта. Прыжковые упр. многоскоки, в длину согнув ноги, тройным. Спортивные игры ф/б, в/б.
17-25	1.Бег на средние дистанции 300-500м 2.Метание м/м в цель. 3.Скоростно силовые качества.	Бег на средние дистанции 300-500м. Метание м/м в цель, снарядов и предметов из разных и.п. с места и разбега, горизонт. и вертикал. цель Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б.
26-37	1.Бег на средние дистанции 300-500м 2.Метание м/м в цель. 3.Скоростно силовые качества.	Бег на средние дистанции 300-500м. Метание м/м в цель, снарядов и предметов из разных и.п. с места и разбега, горизонт. и вертикал. цель, Бег 1000-1500м кроссовый. Игры с бегом прыжками метанием,
38-49	1.Бег 1000-1500м. 2.Силовые качества.	Бег 1000-1500м кроссовый. Полоса г/городка, силовые упр. На снарядах, с различ. предметами, занятия на тренажерах Спортивные игры ф/б, в/б.
50-61	1.Бег 2000м. 2.Метание м/м в цель, гранаты	Бег 2000м. Полоса г/городка. Метание м/м, гранаты 500гр. с места и разбега, цель, на дальность. Спортивные игры ф/б, в/б.
62-73	1.Бег 60-100м с н/старта. 2.Прыжки в длину согнув ноги. 3.Развитие координации.	Бег 7-10мин. с ускорением 2/200, ч/б 4-6/9м, 3-5/10м. Бег 60-100 м 2-3 раза. Прыжковые упр. многоскоки, со скакалкой, серийные в длину согнув ноги, тройным. Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б,
74-85	1.Бег 60-100м с н/старта. 2.Прыжки в длину согнув ноги.	Бег 7-10мин. с ускорением 2/200, ч/б 4-6/9м, 3-5/10м. Беговые упр. Прыжковые упр. многоскоки, со скакалкой, серийные, с места, в длину, тройным, через препятствия. Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б,

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Тема занятий	Содержание занятия.
1-4	1.Высокий и низкий старт стартовый разгон. 2.Прыжки в длину согнув ноги. 3.Развитие быстроты.	Бег 5 мин., беговые, прыжковые упр. Ускорения 3/30-40-60м. Высокий старт (старт. положения) бег с в/старта (гладкий в среднем темпе 500м) Низкий старт (старт. положения, старт упр.) стартовый разгон. Прыжки в длину согнув ноги. Прыжковые упр.
5-8	1.Высокий и низкий старт стартовый разгон. 2.Прыжки в длину согнув ноги. 3.Развитие быстроты.	Бег 5 мин., беговые, прыжковые упр. Полоса г/городка. Низкий старт (старт. упр.) стартовый разгон 3/20-30-40м, бег 60м. бег с в/старта (гладкий в среднем темпе 500м 1000м переменный с ходьбой). Прыжковые упр. в длину согнув ноги.
9-12	1.Бег 60-100м с н/старта. 2.Бег в равномерном темпе. 3.Прыжки в длину согнув ноги. 4.Скоростно силовые качества.	Бег 5 мин с ускорениями, беговые прыжковые упр. полоса г/городка. Бег 60-100м с н/старта, с преследованием 20-30сек Прыжки в длину согнув ноги, тройным. Бег в равномерном темпе 10мин.
13-16	1.Бег 60-100м с н/старта. 2.Прыжки в длину согнув ноги. 3.Развитие быстроты. 4.Тэсты ч/б, прыжок в длину с места, упр. подтягивание.	Тесты ч/б,4-6/9м, 3-5/10м, прыжок в длину с места, упр. подтягивание. Бег 60-100м с н/старта. Прыжковые упр. многоскоки, в длину согнув ноги, тройным. Спортивные игры ф/б, в/б.
17-25	1.Бег на средние дистанции 300-500м 2.Метание м/м в цель. 3.Скоростно силовые качества.	Бег на средние дистанции 300-500м. Метание м/м в цель, снарядов и предметов из разных и.п. с места и разбега, горизонт. и вертикал. цель Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б.
26-37	1.Бег на средние дистанции 300-500м 2.Метание м/м в цель. 3.Скоростно силовые качества.	Бег на средние дистанции 300-500м. Метание м/м в цель, снарядов и предметов из разных и.п. с места и разбега, горизонт. и вертикал. цель, Бег 1000-1500м кроссовый. Игры с бегом прыжками метанием,
38-49	1.Бег 1000-1500м. 2.Силовые качества.	Бег 1000-1500м кроссовый. Полоса г/городка, силовые упр. На снарядах, с различ. предметами, занятия на тренажерах Спортивные игры ф/б, в/б.
50-61	1.Бег 2000м. 2.Метание м/м в цель, гранаты	Бег 2000м. Полоса г/городка. Метание м/м, гранаты 500гр. с места и разбега, цель, на дальность. Спортивные игры ф/б, в/б.
62-73	1.Бег 60-100м с н/старта. 2.Прыжки в длину согнув ноги. 3.Развитие координации.	Бег 7-10мин. с ускорением 2/200, ч/б 4-6/9м, 3-5/10м. Бег 60-100 м 2-3 раза. Прыжковые упр. многоскоки, со скакалкой, серийные в длину согнув ноги, тройным. Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б,
74-85	1.Бег 60-100м с н/старта. 2.Прыжки в длину согнув ноги.	Бег 7-10мин. с ускорением 2/200, ч/б 4-6/9м, 3-5/10м. Беговые упр. Прыжковые упр. многоскоки, со скакалкой, серийные, с места, в длину, тройным, через препятствия. Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б,

86-89	1. Кроссовый бег 10-15-20 2. Метание м/м, гранаты в цель и на дальность. 3. Скоростно силовые качества.	Бег, беговые упр. с полосой г/городка. Бег с преследованием 20-30сек. повторно. Метание м/м, гранаты 500гр. цель, на дальность. Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б,
90-91	1. Прыжки в высоту. 2. Скоростно силовые качества. 3. Развитие координации.	Бег, беговые упр. полоса г/городка. Бег с преследованием 30-40сек. Повторно 2р. ч/б 4-6 -8/9м, 3-5/10м. изменением направления и скорости. Прыжки в высоту, прыжковые упр. Игры эстафеты с предметами.
92-93	1. Прыжки в высоту. 2. Скоростно силовые качества. 3. Развитие координации.	Бег и беговые упр. полоса г/городка. Бег с преследованием 30-40сек. Повторно 2р. ч/б 4-6 -8/9м, 3-5/10м. изменением направления и скорости. Прыжки в высоту, прыжковые упр. Игры эстафеты с предметами.
94-95	1. Эстафетный бег. 2. Развитие быстроты. 3. Прыжки в высоту.	Бег 8-10м с ускорением 2/200. Бег с ускорением из разных и. п. по различным сигналам. Передача эстафеты. Эстафетный бег 60-100м. 2-3р. Прыжковые упр., в высоту. Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б.
96-97	1 Эстафетный бег 2 Развитие быстроты. 3 Прыжки в высоту.	Бег 8-10м с ускорением 2/200. Бег с передачей эстафеты. Эстафетный бег 60-100м. 2-3р. Прыжковые упр., в высоту. Бег 15-20-25мин. с переменной скоростью. Игры ф/б, в/б.
98-99	1 Кроссовый бег 15-20-25. 2 Метание м/м, гранаты в цель и на дальность. 3 Скоростно силовые качества.	Кроссовый бег 15-20-25мин. с переменной скоростью, парами, преследованием, заданиями. Метание м/м, гранаты 500гр. в цель, на дальность. Игры ф/б, в/б.
100-101	1 Кроссовый бег 20-25-30. 2 Метание м/м, гранаты в цель и на дальность. 3 Скоростно силовые качества.	Кроссовый бег 20-25-30мин. с переменной скоростью, парами, преследованием, заданиями. Метание м/м, гранаты 500гр. в цель, на дальность. Игры ф/б, в/б.
102-103	1 Н/старт стартовый разгон 2 Прыжки в длину согнув ноги. 3 Развитие быстроты, координации.	Бег 8-10мин. н/старт стартовые положения, бег 30м, ускорения из р/и. п. по р/сигналам. Эстафеты с предметами. Прыжки в длину согнув ноги Бег 20-25-30мин. с переменной скоростью, парами, преследованием.
104-105	1 Н/старт стартовый разгон 2 Прыжки в длину согнув ноги. 3 Развитие быстроты, координации.	Бег 8-10мин. Стартовые положения, бег 30м/3 Эстафеты с предметами с ч/б 4-6 8/9м, 3- 5/10м. Прыжки в длину согнув ноги Бег 20-25-30мин. с переменной скоростью, парами, преследованием. Подвижные игры.
106-107	1 Кроссовый бег 20-25-30. 3 Скоростно силовые качества.	Кроссовый бег 20-25-30мин. с переменной скоростью, парами, преследованием. Бег с преследованием 30-40сек. Повторно 2р. Игры.
108-109	1 Эстафетный бег. 2 Прыжки в высоту. 3 Развитие выносливости.	Бег 8-10м с ускорением 2/200-300м. Эстафетный бег 3/100м. Прыжки в высоту, прыжковые упр. Бег 20-25-30 с переменной скоростью, парами, преследованием. Игры ф/б, в/б.
110-111	1 Эстафетный бег. 2 Прыжки в высоту. 3 Развитие быстроты, координации.	Бег 8-10м с ускорением 2/200-300м. Беговые, прыжковые упр. 3 серии. Эстафетный бег 2/200м. Прыжки в высоту. Эстафеты с предметами, ускорениями, ч/б 4-6 -8/9м, 3- 5/10м Бег 20-25-30мин.
112-113	1 Н/старт стартовый разгон 2 Бег 60-100м. 3 Развитие быстроты, координации.	Беговые упр. Полоса препятствий. С/разгон со спец. старт/упр. 30-40м. Бег 60-100м. 2-3р. Броски б/б мяча из р/и. п. Бег 20-25-30мин. Подвижные игры.

114-115	1.Бег 60-100м. 2.Развитие быстроты, координации.	Беговые упр. Полоса препятствий. С/разгон со спец. старт/упр. 30-40м. Бег 60-100м. 2-3р. Броски б/б мяча из р/и. п. Бег 20-25-30. Игры ф/б, в/б.
116-117	1.Бег на средние дистанции 300-500-600м. 2.Прыжки в длину согнув ноги.	Бег 8-10м с ускорением 3/100-150м. Полоса г/городка. Бег на средние дистанции 300-500-600м. Прыжковые упр. многоскоки, со скакалкой, серийные, в длину согнув ноги, тройным. Игры ф/б, в/б.
118-119	1.Бег на длинные дистанции 1000-2000м. 2.Метание м/м, гранаты на дальность.	Бег 1000-2000м. Полоса г/городка. Метание м/м, гранаты на дальность. Игры ф/б, в/б.
120-121	1.Эстафетный бег. 2.Метание м/м, гранаты на дальность.	Бег 2000м. Полоса г/городка с бегом передачей эстафеты. Метание м/м, гранаты на дальность. Бег 20-25-30м с переменной скоростью. Игры ф/б, в/б.
122-123	1.Бег 60-100м. 2.Прыжки в длину согнув ноги.	Бег 3000м. Спец. беговые упр. ускорения со спец. старт/упр. 30-40м. Бег 60-100м 2-3р.Прыжковые упр. многоскоки, со скакалкой, серийные, в длину согнув ноги, тройным. Эстафеты с предметами. Бег 20-25мин. с ускорением 3-4р. в подъем.
124-125	1.Эстафетный бег. 2.Прыжки в длину согнув ноги	Бег 3000м. Ускорения со спец. старт упр. 30-40м. Эстафетный бег 60-100-200м. Прыжковые упр. в длину согнув ноги, тройным. Бег 20-25мин. с ускорением 3-4р. в подъем. Игры ф/б.
126-127	1.Бег на средние дистанции 400-500-800м. 2.Метание м/м, гранаты на дальность, в цель.	Бег 1000м Полоса г/городка. Бег на средние дистанции 400-500-800м. Метание м/м, гранаты на дальность, в подвижную цель. Игры с бегом, прыжками, метанием.
128-129	1.Бег 2000-3000м. 2.Развитие координации.	Кросс 2000-3000м. Броски б/б мяча. Игры с бегом, прыжками, метанием.
130-131	1.Бег 60-100м. 2.Прыжки в длину согнув ноги	Спец. беговые упр. ускорения- серии. Бег 60-100м 4-5р. Прыжковые упр. в длину согнув ноги, тройным. Бег 20-25 с ускорением 3-4р. в подъем. Игры
132-133	1.Бег 600-1000м. 2.Метание м/м, гранаты на дальность, в цель.	Бег 600-1000м. Метание м/м, гранаты на дальность, в подвижную цель. Бег 20-25мин. с переменной скоростью, парами, преследованием.
134	1.Бег 2000-3000м 2.Метание м/м.	Кросс 2000-3000м. Метание м/м. Игры ф/б, в/б
135	Итоговое занятие.	Специальные беговые упражнения. ОФП. Подвижные игры.
136	Итоговый контроль.	Контрольные тесты.



### **Организационно педагогические условия реализации программы**

Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана, рабочей программы и регламентируется расписанием занятий.

В качестве нормативно-правовых оснований проектирования данной программы выступает Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Устав, правила внутреннего распорядка обучающихся, локальные акты детско-юношеской спортивной школы. Указанные нормативные основания позволяют образовательному учреждению разрабатывать образовательные программы с учетом интересов и возможностей обучающихся.

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся;
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

Для занятий по программе требуется: спортивный зал, стадион спортивный инвентарь и оборудование:

- баскетбольные мячи;
- скакалки;
- фишки;
- гантели;
- гимнастические скамейки;
- маты;
- тренажерный зал;
- эстафетные палочки;
- набивные мячи;
- перекладина для подтягиваний;
- секундомер.

#### **Техническое оснащение:**

- проектор;

- экран;
- компьютер.

#### **Дидактическое обеспечение программы**

- «Правила по легкой атлетике».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства по легкой атлетике».
- Регламент проведения соревнований по легкой атлетике различных уровней.

#### **Санитарно-гигиенические требования**

Занятия должны проводиться в просторном помещении, соответствующем требованиям техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарным нормам. Кабинет должен хорошо освещаться и периодически проветриваться.

#### **Кадровое обеспечение**

Педагог, работающий по данной программе, должен иметь профессиональное образование в области, соответствующей профилю детского объединения.

#### *Методическое обеспечение образовательной программы*

Для реализации программы используются современные методы и формы занятий:

1. Словесные: рассказ, беседа, объяснение, работа с книгой, метод примера.

2. Наглядные: использование подлинных вещей; просмотр фотографий, видеofilмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов.

3. Практические: тренировки, игры, соревнования.

4. Методы стимулирования и мотивации: формирование опыта эмоционально-ценностных отношений у обучающихся; интереса к деятельности и позитивному поведению (соревнования, познавательные и ролевые игры); долга и ответственности (учить проявлять упорство и настойчивость, предъявлять конкретные требования, разъяснять положительное в получении знаний).

5. Методы контроля:

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

6. Методы создания положительной мотивации обучаемых:

- эмоциональные: ситуации успеха, поощрение и порицание, познавательная игра, удовлетворение желания быть значимой личностью
- волевые: предъявление образовательных требований, формирование ответственного отношения к получению знаний.

### Оценочные материалы

#### Примерные нормативные требования по общей физической подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет								
		8	9	10	11	12	13	14	15	16
Прыжок в высоту с места, см	м	28	32	36	40	48	53	57	60	64
	д	25	29	32	34	36	38	40	42	44
Прыжок в длину с места, см	м	150	160	170	178	185	190	194	197	200
	д	130	135	140	145	150	155	160	165	170
Метание набивного мяча (1 кг), м	м	5,0	5,3	5,8	6,2	6,8	7,2	7,6	8,0	8,4
	д	3,4	3,8	4,2	4,6	4,8	5,2	5,6	6,0	6,4
Подтягивание из виса на перекладине, раз	м	-	-	-	-	-	5	6	7	8
	д	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Отжимания из упора на полу, раз	м	4	6	8	10	15	-	-	-	-
	д	3	4	5	7	9	12	14	16	18

#### Примерные нормативные требования по специальной подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет								
		8	9	10	11	12	13	14	15	16
Бег 30 м с высокого старта, с	м	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9	4,8
	д	6,5	6,4	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5
Бег 300 м, с	м	66,0	64,0	62,0	60,0	58,0				
	д	68,4	66,2	64,2	62,0	61,0				
Челночный бег, 3*10	м	9,5	9,3	9,0	8,8	8,6	8,5	8,3	8,0	

м, с	д	10,1	9,7	9,5	9,3	9,1	9,0	9,0	8,8	8,6
6-минутный бег, м	м	-	-	-	-	1150	1200	1200	1300	1350
	д	-	-	-	-	950	1000	1050	1100	1100

*Информационное обеспечение программы:*

1. Министерство спорта Российской Федерации - [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
2. Центр спортивных инновационных технологий и сборных команд
3. Федерация легкой атлетики России - [www.rusathletics.com](http://www.rusathletics.com)
4. Российское антидопинговое агентство - [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru)
5. Всемирное антидопинговое агентство - [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)
6. Олимпийский комитет России - [www.roc.ru](http://www.roc.ru)
7. Международная ассоциация легкоатлетических федераций - [www.iaaf.org](http://www.iaaf.org)
8. Международный олимпийский комитет - [www.olympic.org](http://www.olympic.org)
9. Всероссийский реестр видов спорта. // <http://www.minsport.gov.ru/sport/high->

## ЛИТЕРАТУРА

### Нормативно-правовые документы:

1. Конвенция о правах ребенка, одобренная Генеральной Ассамблеей ООН 20.11 1989г.
2. Конституция РФ.
3. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
7. Концепцией развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2030 года;
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.3172-14»

### Литература для педагога:

1. Аршинник С. П. Элементы кросса на уроках [Текст] / С. П. Аршинник, В. И. Тихорев // Физическая культура в школе. - 2008. - № 1. - с. 23-26.
2. Балыбердин О. А. О развитии скоростно-силовых качеств на занятиях легкой атлетикой / О. А. Балыбердин // Физическая культура в школе. - 2011. - № 5. - с. 6-9. - № 6. - с. 35-39.
3. Баранцев С. А. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги": 10 класс [Текст] / С. А. Баранцев, А. П. Сергеев // Физическая культура в школе. - 2007. - № 4. - с. 18 - 21.
4. Валеев Н. М. Дифференцирование методики восстановления работоспособности травмированных легкоатлетов на этапе спортивной реабилитации [Текст] / Н. М. Валеев, Н. В. Швыгина // Теория и практика физической культуры. - 2007. - № 1. - с. 49 - 54.
5. Левинтов И. Я. Подготовка бегунов - легкоатлетов на внеклассных занятиях [Текст] / И. Я. Левинтов // Физическая культура в школе. - 2007. - № 5. - с. 61 - 66.
6. Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба [Текст]: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ / Федеральное агентство по физ. культуре и спорту. - М. : Советский спорт, 2007. - 105 с.
7. Должиков И. И. Об обучении легкоатлетическим стартам в средних и старших классах [Текст] / И. И. Должиков // Физическая культура в школе. - 2006. - № 4. - с. 32-34.

### Литература для учащихся:

8. Легкая атлетика. Барьерный бег [Текст] : примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ

- Федеральное агентство по физ. культуре, спорту и туризму. - М. : Советский спорт, 2004. - 148 [2] с.
9. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции [Текст]: примерная программа спортивной подготовки - М. : Советский спорт, 2005. - 114 [1] с.
  10. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: этапы спортивного совершенствования: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ - М. : Советский спорт, 2004. - 86 [1] с.
  11. Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба; примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. / Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту. - М. : Советский спорт, 2004. - 105 [2] с.
  12. Легкая атлетика. Метания [Текст] : примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ; / Федеральное агентство по физ. культуре и спорту. - М. : Советский спорт, 2005. - 102 с.
  13. Легкая атлетика. Многоборье [Текст]: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спорт;/ Федер. агентство по физ. культуре и спорту. - М. : Советский спорт, 2005. - 111 с.