



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ГИМНАЗИЯ № 56» Г.ИЖЕВСКА**

Рекомендовано  
Научно-методическим  
советом MAOU «Гимназия № 56»  
Протокол №1 от 23.06.2022г.

Рассмотрено на заседании  
методического объединения  
Протокол №1 от 23.06.2022г.

Утверждено  
Директор MAOU «Гимназия № 56»  
М.В. Никитина  
Приказ №417/2 от 23.06.2022г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 00FA FF88 65F5 4C3F 6746 2574 F148 9198 34  
Владелец: НИКИТИНА МАРИНА ВИКТОРОВНА  
Действителен: с 25.02.2022 до 21.05.2023

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Лёгкая атлетика»**

Возраст обучающихся: 10-17 лет  
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:  
Михалин Андрей Алексеевич,  
педагог дополнительного образования

г.Ижевск, 2022г.

## Пояснительная записка

В системе физического воспитания обучающихся одним из направлений является работа кружков и секций по видам спорта. Одно из основных направлений ее составляет организация спортивной работы в секциях школы. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования обучающихся, с использованием способов двигательной деятельности вида спорта «Легкая атлетика».

Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетические многоборья - десятиборье, пятиборье и др. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лёгкая атлетика» – физкультурно-спортивная, **уровень** базовый.

Программа разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (утвержден приказом Минспорта России от 24 апреля 2013 г. N 220). Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Данная Программа основывается на положениях основных законодательных и нормативных актах Российской Федерации:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 16.04.2022) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. No 678-р «Об утверждении Концепции дополнительного образования детей до 2030 года»;

**Цель:** развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма; освоение знаний о легкой атлетике и о её роли в формировании здорового образа жизни;

**Задачи:**

**Личностные:**

- 1.Обучение взаимодействию в коллективе;
- 2.Воспитание морально-волевых качеств;
- 3.Воспитание стремления к повышению спортивного результата.

**Метапредметные:**

- 1.Обучение построению модели двигательного действия;
- 2.Обучение рефлексивной деятельности при поиске ошибок в двигательном действии;
- 3.Знакомство с основами физиологии, анатомии, гигиены.

**Предметные:**

- 1.Обучение легкоатлетическим упражнениям;
- 2.Повышение спортивного разряда в избранном виде легкой атлетики;
- 3.Повышение уровня общей физической подготовленности.

**Актуальность:** программа создана с учетом физиологических потребностей детей в двигательной активности, учебный материал программы рассчитан таким образом, что

позволяет достигать совершенствования двигательных качеств учащихся без перегрузок и переутомления, тренировочный процесс проходит, как правило, непосредственно поле занятий в основной школе, что способствует рекреативной деятельности детей и повышает успешность обучения.

**Отличительные особенности программы** в разносторонней направленности тренировок (подбор упражнений позволяет развивать все двигательные качества, а игровая составляющая занятий делает учебный процесс интересней и способствует снятию напряжения после учебного дня).

**Педагогическая целесообразность:** под воздействием регулярных тренировок у детей повышается стрессоустойчивость, резистентность к простудным заболеваниям, и как следствие, успешность в учебе, а также приобретаются жизненно важные двигательные навыки. Морально-волевые качества, приобретаемые в процессе тренировок, оказывают положительное влияние на становление личности ученика.

**Адресат программы.** Программа рассчитана на обучающихся 10-17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий. Прием детей на первый год обучения ведется без конкурсного отбора, могут заниматься все желающие. В группы, начиная со второго года обучения дополнительный набор производится с учетом здоровья, тестирования, возраста и спортивной подготовки детей.

В группах 1-го года обучения должно быть не менее 14 человек и не более 20 человек, для 2-3 года обучения – не менее 12 человек и не более 20.

**Объем программы.** Срок реализации программы - три года. Полный объем программы – 432 часа. Программа рассчитана: 36 учебных недель, ежегодно на 144 часа, занятия могут проводиться 4 раза в неделю, продолжительность занятия – 40 минут, второй вариант – 2 раза в неделю по 2 часа, с 10-минутным перерывом.

**Особенности организации образовательного процесса.** Учебная деятельность осуществляется на основе данной программы, которая содержит материал теоретических и практических занятий. Теоретические занятия проводятся в форме бесед в процессе практических занятий. Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными.

**Форма обучения** – очная, с применением дистанционных образовательных технологий.

#### Учебный план 1 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы программы	Всего часов на тему, раздел	из них	
			практика	теория
1	Вводное занятие	1		1
2	История развития легкоатлетического спорта	3		3
3	Гигиена спортсмена и закаливание	4		4
4	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой	4		4
5	Ознакомление с правилами соревнований	4		4
6	Общая физическая и специальная подготовка	62	62	
7	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.	60	60	

	Бег на короткие дистанции. Кроссовая подготовка.			
8	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	6	6	
	<b>Итого за год</b>	<b>144</b>	<b>128</b>	<b>16</b>

## Содержание программы 1-ый год обучения

### Раздел 1. Вводное занятие.

*Теория:* Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.

### Раздел 2.

*Теория:* История развития легкоатлетического спорта.

### Раздел 3.

*Теория:* Гигиена спортсмена и закаливание. Инструктаж поведения на воде.

### Раздел 4.

*Теория:* Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Места закаливания, их оборудование и подготовка. Ознакомление с правилами соревнований по бегу и прыжкам. Теоретические особенности техники бега и ходьбы. Инструкторская и судейская практика.

### Раздел 5.

*Теория:* Ознакомление с правилами соревнований

### Раздел 6. Общая физическая и специальная подготовка

*Практика:* Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в длину с разбега. Бег на средние дистанции. Прыжки в длину с разбега. Бег на короткие дистанции. Бег 60 м. Эстафетный бег 4\*100 м. Развитие силы мышц ног. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Общая физическая и специальная подготовка. Упражнения на тренажерах. Развитие координации. Спортивные игры. Развитие силы мышц спины и пресса.

### Раздел 7.

*Практика:* Бег на короткие дистанции. Кроссовая подготовка. Контрольные упражнения. Бег 60м, 100м, челночный бег 3\*10м, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине. Бег на средние дистанции до 600 м. Общая физическая и специальная подготовка. Развитие силы мышц рук. Бег на средние дистанции до 1500 м. Общая физическая и специальная подготовка. Развитие силы мышц ног. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции до 600 м.

### К концу первого года обучения обучающиеся будут

#### Знать:

1. Правила безопасного выполнения легкоатлетических упражнений;
2. Особенности техники выполнения беговых упражнений, прыжковых упражнений, упражнений в метаниях.
3. Историю развития легкой атлетики;
4. Правила закаливания и гигиены.

#### Уметь:

1. Выполнять специальные беговые, прыжковые упражнения;
2. Принимать правильное положение низкого, высокого старта и старта с опорой на одну руку;
3. Выполнять команды судьи на старте;
4. Пробегать избранную дистанцию по 3 юношескому разряду.

## Учебный план 2-ой год обучения

	Наименование раздела,		из них
--	-----------------------	--	--------

№ п/п	темы программы	Всего часов на тему, раздел	практика	теория
1.	Вводное занятие.	1		1
2.	История развития легкоатлетического спорта.	3		3
3.	Гигиена спортсмена и закаливание.	4		4
4.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	4		4
5.	Ознакомление с правилами соревнований.	4		4
6.	Общая физическая и специальная подготовка.	66	66	-
7.	Тренировка в отдельных видах легкой атлетики. Бег на средние дистанции. Прыжки в длину с разбега.	62	62	-
	<b>Итого за год обучения</b>	<b>144</b>	<b>128</b>	<b>16</b>

**Содержание программы  
2-ой год обучения**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	
		Практические занятия	Теоретические занятия
1.	Вводное занятие. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.		1
2.	История развития легкоатлетического спорта в России в 20-21 веке. Гигиена спортсмена и закаливание.		1
3.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	3	
4.	Ознакомление с правилами соревнований по бегу и прыжкам.		1
5.	Бег на средние дистанции.	3	
6.	Бег 100 м. Эстафетный бег 4*100 м.	3	
7.	Общая физическая и специальная подготовка. Развитие силы мышц ног	3	
8.	Ознакомление с теорией техники бега на короткие дистанции.		1
9.	Контрольные упражнения. Бег 60м,100м, челночный бег 3*10м, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине.	3	
10.	Бег на средние дистанции до 800 м.	3	
11.	Общая физическая и специальная подготовка. Развитие силы мышц рук	3	

12.	Бег на средние дистанции до 3000 м.	3	
13.	Общая физическая и специальная подготовка. Развитие силы мышц ног.	3	
14.	Бег на средние дистанции до 800 м. Кроссовая подготовка.	3	1
15.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	3	1
16.	Анализ техники прыжковых упражнений.		1
17.	Общая физическая и специальная подготовка. Упражнения на тренажерах.	3	1
18.	Инструкторская и судейская практика.	3	1
19.	Бег на средние дистанции до 800 м.	3	1
20.	Кроссовая подготовка.	3	1
21.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	3	1
22.	Бег на средние дистанции. Бег 100 м. Эстафетный бег 4*100 м.	3	1
23.	Общая физическая и специальная подготовка. Развитие координации	3	
24.	Бег на средние дистанции. Бег 100 м. Эстафетный бег 4*100 м.	3	
25.	Бег на средние дистанции. Бег 100 м. Эстафетный бег 4*100 м.	3	
26.	Кроссовая подготовка.	3	1
27.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	3	
28.	Бег на средние дистанции до 800 м.	3	
29.	Общая физическая и специальная подготовка. Спортивные игры	3	
30.	Бег на средние дистанции. Бег 100 м. Эстафетный бег 4*100 м.	3	
31.	Общая физическая и специальная подготовка. Подвижные игры	3	
32.	Бег на средние дистанции. Бег 100 м. Эстафетный бег 4*100 м.	3	
33.	Бег на средние дистанции. Бег 100 м. Эстафетный бег 4*100 м.	3	
34.	Общая физическая и специальная подготовка. Развитие силы мышц спины и пресса.	2	
35.	Бег на короткие дистанции. Бег 100 м. Эстафетный бег 4*100 м.	3	
36.	Общая физическая и специальная подготовка. Упражнения на гибкость.	3	
37.	Техника метательных упражнений.	2	

38.	Техника метательных упражнений. Метание мяча 150 грамм.	2	
39.	Общая физическая и специальная подготовка. Кроссовая подготовка.	3	
40.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	5	
41.	Бег на короткие дистанции. Бег 100 м. Эстафетный бег 4*100 м.	5	
42.	Контрольные упражнения. Бег 60м,100м, челночный бег 3*10м, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине.	4	
43.	Общая физическая и специальная подготовка. Развитие силы мышц рук и ног.	35	
	<b>Всего за второй год обучения</b>	<b>128</b>	<b>16</b>

### Содержание программы 2-ой год обучения

1. *Теория:* Вводное занятие. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.
2. *Теория:* История развития легкоатлетического спорта в России в 20-21 веке.  
*Практика:* Гигиена спортсмена и закаливание.
3. *Практика:* Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»
4. *Теория:* Места закаливания, их оборудование и подготовка. Ознакомление с правилами соревнований по бегу и прыжкам.
5. *Практика:* Бег на средние дистанции. Прыжки в длину с разбега.
6. *Практика:* Бег на короткие дистанции. Бег 100 м. Эстафетный бег 4\*100 м.
7. *Практика:* Общая физическая и специальная подготовка. Развитие силы мышц ног
8. *Теория:* Теоретические особенности техники бега и ходьбы.  
*Практика:* Бег на короткие дистанции. Кроссовая подготовка.
9. *Практика:* Контрольные упражнения. Бег 60м,100м, челночный бег 3\*10м, тройной прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, сгибание –разгибание туловища.
10. *Практика:* Бег на средние дистанции до 1500 м.
11. *Практика:* Общая физическая и специальная подготовка. Развитие силы мышц рук
12. *Практика:* Бег на средние дистанции до 1500 м.
13. *Практика:* Общая физическая и специальная подготовка. Развитие силы мышц ног.
14. *Практика:* Бег на средние дистанции до 800 м.
15. *Практика:* Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»
16. *Практика:* Гигиена спортсмена и закаливание.
17. *Практика:* Общая физическая и специальная подготовка. Упражнения на тренажерах.
18. *Практика:* Бег на средние дистанции до 1500 м.
19. *Практика:* Бег на средние дистанции до 800 м.
20. *Практика:* Ознакомление с правилами соревнований по бегу и прыжкам.
21. *Практика:* Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»
22. *Практика:* Бег на короткие дистанции. Бег 100 м. Эстафетный бег 4\*100 м.
23. *Практика:* Общая физическая и специальная подготовка. Развитие координации
24. *Практика:* Бег на короткие дистанции. Бег 100 м. Эстафетный бег 4\*100 м.
25. *Теория:* Инструкторская и судейская практика.

26. *Практика:* Кроссовая подготовка.
27. *Практика:* Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»
28. *Практика:* Бег на средние дистанции до 800 м.
29. *Практика:* Общая физическая и специальная подготовка. Спортивные игры
30. *Практика:* Бег на короткие дистанции. Бег 100 м. Эстафетный бег 4\*100 м.
31. *Практика:* Общая физическая и специальная подготовка. Подвижные игры
32. *Практика:* Бег на короткие дистанции. Бег 100 м. Эстафетный бег 4\*100 м.
33. *Практика:* Спортивные игры.
34. *Практика:* Общая физическая и специальная подготовка. Развитие силы мышц спины и пресса.
35. *Практика:* Бег на короткие дистанции. Бег 100 м. Эстафетный бег 4\*100 м.

### **К концу второго года обучения обучающиеся:**

#### **Будут знать:**

1. Особенности подготовки в беге на короткую и среднюю дистанции;
2. Гигиенические требования к занятиям легкой атлетикой;
3. Правила проведения соревнований по легкой атлетике;
4. Особенности функционирования организма во время нагрузки и в период восстановления.

#### **Будут уметь:**

1. Самостоятельно проводить разминку перед соревнованиями;
2. Преодолевать избранную дистанцию по 2-му юношескому разряду;
3. Демонстрировать технику бега, ходьбы, метаний;
4. Самостоятельно проводить закалывающие процедуры.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния легкой атлетике, правил соревнований по легкой атлетике, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки отражено в примерном учебном плане. Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводится по контрольным тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимся.

### **Учебный план 3-ий год обучения**

№ п/п	Наименование раздела, темы программы	Всего часов на тему, раздел	из них		Формы контроля
			практика	теория	
1.	Вводное занятие	1		1	опрос
2.	История развития легкоатлетического спорта	3		3	тест
3.	Гигиена спортсмена и закалывание	4		4	опрос
4.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	4		4	тест



5.	Ознакомление с правилами соревнований	4		4	тест
6.	Общая физическая и специальная подготовка.	66	66	-	Открытое мероприятие
7.	Тренировка в отдельных видах легкой атлетики. Бег на средние дистанции. Прыжки в длину с разбега.	62	62	-	Участие в соревнованиях
	<b>Итого за год обучения</b>	<b>144</b>	<b>128</b>	<b>16</b>	

**Содержание программы  
3-ий год обучения**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	
		Практические занятия	Теоретические занятия
1.	Вводное занятие. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.		1
2.	История развития легкоатлетического спорта в России в 20-21 веке. Гигиена спортсмена и закаливание.		1
3.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	3	
4.	Ознакомление с правилами соревнований по бегу и прыжкам.		1
5.	Бег на средние дистанции.	3	
6.	Бег 100 м. Эстафетный бег 4*100 м.	3	
7.	Общая физическая и специальная подготовка. Развитие силы мышц ног	3	
8.	Ознакомление с теорией техники бега на короткие дистанции.		1
9.	Контрольные упражнения. Бег 60м,100м, челночный бег 3*10м, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине.	3	
10.	Бег на средние дистанции до 800 м.	3	
11.	Общая физическая и специальная подготовка. Развитие силы мышц рук	3	
12.	Бег на средние дистанции до 3000 м.	3	
13.	Общая физическая и специальная подготовка. Развитие силы мышц ног.	3	
14.	Бег на средние дистанции до 800 м. Кроссовая подготовка.	3	1
15.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	3	1

16.	Анализ техники прыжковых упражнений.		1
17.	Общая физическая и специальная подготовка. Упражнения на тренажерах.	3	1
18.	Инструкторская и судейская практика.	3	1
19.	Бег на средние дистанции до 800 м.	3	1
20.	Кроссовая подготовка.	3	1
21.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	3	1
22.	Бег на средние дистанции. Бег 100 м. Эстафетный бег 4*100 м.	3	1
23.	Общая физическая и специальная подготовка. Развитие координации	3	
24.	Бег на средние дистанции. Бег 100 м. Эстафетный бег 4*100 м.	3	
25.	Бег на средние дистанции. Бег 100 м. Эстафетный бег 4*100 м.	3	
26.	Кроссовая подготовка.	3	1
27.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	3	
28.	Бег на средние дистанции до 800 м.	3	
29.	Общая физическая и специальная подготовка. Спортивные игры	3	
30.	Бег на средние дистанции. Бег 100 м. Эстафетный бег 4*100 м.	3	
31.	Общая физическая и специальная подготовка. Подвижные игры	3	
32.	Бег на средние дистанции. Бег 100 м. Эстафетный бег 4*100 м.	3	
33.	Бег на средние дистанции. Бег 100 м. Эстафетный бег 4*100 м.	3	
34.	Общая физическая и специальная подготовка. Развитие силы мышц спины и пресса	2	
35.	Бег на короткие дистанции. Бег 100 м. Эстафетный бег 4*100 м.	3	
36.	Общая физическая и специальная подготовка. Упражнения на гибкость.	3	
37.	Техника метательных упражнений.	2	
38.	Техника метательных упражнений. Метание мяча 150 грамм.	2	
39.	Общая физическая и специальная подготовка. Кроссовая подготовка.	3	
40.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	5	
41.	Бег на короткие дистанции. Бег 100 м. Эстафетный бег 4*100 м.	5	

42.	Контрольные упражнения. Бег 60м,100м, челночный бег 3*10м, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине.	4	
43.	Общая физическая и специальная подготовка. Развитие силы мышц рук и ног.	35	
	<b>Всего за третий год обучения</b>	<b>128</b>	<b>16</b>

### Содержание программы 3-ий год обучения

#### Раздел 1. Вводное занятие.

*Теория:* Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.

#### Раздел 2.

*Теория:* История развития легкоатлетического спорта в России в 20-21 веке.

#### Раздел 3.

*Теория:* Гигиена спортсмена и закаливание. Инструктаж поведения на воде.

#### Раздел 4.

*Теория:* Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Места закаливания, их оборудование и подготовка. Ознакомление с правилами соревнований по бегу и прыжкам. Теоретические особенности техники бега и ходьбы. Инструкторская и судейская практика.

#### Раздел 5.

*Теория:* Ознакомление с правилами соревнований

#### Раздел 6. Общая физическая и специальная подготовка

*Практика:* Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в длину с разбега. Бег на средние дистанции. Прыжки в длину с разбега. Бег на короткие дистанции. Бег 60 м. Эстафетный бег 4\*100 м. Развитие силы мышц ног. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Общая физическая и специальная подготовка. Упражнения на тренажерах. Развитие координации. Спортивные игры. Развитие силы мышц спины и пресса. Контрольные упражнения. Бег 60м,100м, челночный бег 3\*10м, тройной прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, сгибание –разгибание туловища.

#### Раздел 7.

*Практика:* Бег на короткие дистанции. Кроссовая подготовка. Контрольные упражнения. Бег 60м,100м, челночный бег 3\*10м, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине. Общая физическая и специальная подготовка. Развитие силы мышц рук. Бег на средние дистанции до 1500 м. Общая физическая и специальная подготовка. Развитие силы мышц ног. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции до 600 м. Упражнения на тренажерах. Бег на средние дистанции до 1500 м. Бег на средние дистанции до 800 м.

### К концу третьего года обучения обучающиеся:

#### Будут знать:

1. Особенности подготовки в беге на короткую и среднюю дистанции;
2. Гигиенические требования к занятиям легкой атлетикой;
3. Правила проведения соревнований по легкой атлетике;
4. Особенности функционирования организма во время нагрузки и в период восстановления.

#### Будут уметь:

1. Самостоятельно проводить разминку перед соревнованиями;
2. Преодолеть избранную дистанцию по 2-му юношескому разряду;
3. Демонстрировать технику бега, ходьбы, метаний;
4. Самостоятельно проводить закаливающие процедуры.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния легкой атлетике, правил соревнований по легкой атлетике, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки отражено в примерном учебном плане. Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводится по контрольным тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимся.

### **Планируемые результаты освоение образовательной программы**

В ходе реализации программы у обучающихся будут сформированы:

#### **Личностные результаты:**

- Умение взаимодействовать в коллективе;
- Целеустремленность, настойчивость в достижении результата;
- Умение самостоятельно организовать личное время;
- Способность к анализу и корректировке собственных действий для достижения результата.

#### **Метапредметные результаты:**

##### **Обучающиеся научатся:**

- Отслеживать изменения, происходящие в организме под воздействием нагрузки;
- Дозировать нагрузку при самостоятельных занятиях, основываясь на знаниях физиологии организма;
- Анализировать и корректировать собственные двигательные действия;
- Методике обучения новому движению.

#### **Предметные результаты:**

- Знание особенности техники выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний;
- Умение демонстрировать технику легкоатлетических видов;
- Высокий уровень общей физической подготовленности;
- Участие в соревнованиях городского и республиканского уровня;
- Крепкое здоровье, отсутствие простудных заболеваний.

**Формы организации занятий.** Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- групповые, теоретические и практические занятия,
- соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные),
- подвижные игры,
- эстафеты,
- квалификационные испытания.

В целях совершенствования спортивной подготовки и организации досуга детей и планируется проведение летней лагерной смены в июне месяце (Приложение 3)

### Календарный учебный график

месяц	Сентябрь				сентябрь	Октябрь					октябрь-ноябрь	Ноябрь			ноябрь-декабрь	Декабрь				Январь	январь-февраль	Февраль			февраль - март				
	1	2	3	4		5	6	7	8	9		10	11	12		13	14	15	16			17	18	19		20	21	22	23
№ недели																													
1 год обуч	*	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Вид деятельности	К	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У
2 год обуч	*	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Вид деятельности	К	К	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У
3 год обучения	*	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Вид деятельности	К	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У

01-08.01  
праздничные дни

месяц	Март			Март-апрель	Апрель				апрель-май	Май			ВСЕГО Часов по ДООП
	27	28	29		30	31	32	33		34	35	36	
№ недел и													
1 год Обуч	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	*	<b>144 часа</b>
Вид деятельности	У	У	У	У	У	У	У	У	У	ПА	ПА	Р	
2 год обуч	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	*	<b>144 час</b>
Вид деятельности	У	У	У	У	У	У	У	У	У	ПА	ПА	Р	
3 год обучения	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	*	<b>144 часа</b>
Вид деятельности	У	У	У	У	У	У	У	У	У	АИ	АИ	Р	

\*Начало учебных занятий начинается с даты указанной в приказе по учреждению о начале учебного года

У- учебные занятия

ПА- промежуточная аттестация (время проведения может быть выбрано в период с 15.12 по 25.01, в зависимости от содержания программы)

АИ- аттестация итоговая (период итоговой аттестации, может быть выбран в период с 15.04 по 15.05)

Р- резервное время;

К – комплектование групп.

## Условия реализации программы

Данная программа может быть реализована при взаимодействии следующих составляющих её обеспечения:

- **Материально-техническое обеспечение:** спортивный зал, школьный стадион, тренажерный зал, плавательный бассейн, легкоатлетический инвентарь.
- **Информационное обеспечение:** компьютер с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы, компакт-диски с учебным материалом. Учебники по физической культуре. Учебники по легкой атлетике. Методические пособия по методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности (приложение 1). Нормативные документы по дополнительному образованию. Разработанные и утверждённые тесты, и нормативы по контролю ОФП (приложение 2).
- **Кадровое обеспечение:** Реализацию программы может осуществлять педагог дополнительного образования, имеющий диплом о средне-специальном или высшем педагогическом образовании данной направленности.

## Формы аттестации

В течение учебного года предусматривается проведение бесед с родителями, проведение контрольных тренировок, а также соревнований школьного, городского, республиканского уровней.

**Формы аттестации** - проведение опросов по теоретическим разделам программы, открытое занятие, событие; проведение зачетных занятий по общей физической подготовке, а также анализ участия спортсменов на соревнованиях.

### **Форма отслеживания и фиксации образовательных результатов:**

- видеозапись, фиксация результатов в журнале тренера и в дневниках самоконтроля, отзыв детей и родителей, протоколы и грамоты после участия в соревнованиях.

### **Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:**

- аналитический материал - оценивание сформированных компетентностей учащихся как нового качества образования проводится по методике, основанной на уровневой оценке проявления компетентностей в определенной образовательной ситуации: события и комплексной метапредметной работе.

## Методические материалы

**Методы обучения** - словесный (объяснение, беседа); наглядный (видео- и фотоматериалы); практический - игровой (подвижные и спортивные игры на улице и в спортивном зале).

**Формы организации образовательного процесса** - групповая, индивидуальная.

**Формы организации учебного занятия** – экскурсия, среда, лекция, игра, мастер-класс, соревнование, праздник, открытое занятие, презентация, творческая мастерская, интегрированное занятие, просмотр учебных фильмов.

**Педагогические технологии** – технология коллективной творческой деятельности, технология игровой деятельности; коммуникативная технология обучения, обучение в сотрудничестве, личностно-ориентированная технология.

### **Алгоритм учебного занятия:**

- Организационный этап урока – задачи, мотивация, настрой на тренировочную работу;
- Разминочные упражнения.
- Основная часть тренировочного занятия - изучение новых, отработка ранее изученных соревновательных упражнений.
- Заминочные упражнения.
- Подведение итогов.



**Дидактические материалы** – средства фото-видеофиксации движений, личные секундомеры, сохраненные кадры фото-видео съемки отдельных движений, барьеры, скакалки, мячи, эспандеры, утяжелители, гимнастические маты и др. спортивные снаряды.

### **Рабочая программа воспитания**

**Воспитательные задачи:**

1. Формирование у обучающихся высоких морально-волевых качеств, патриотизма.
2. Формирование ответственности за учёбу и спортивный результат.
3. Формирование потребности к овладению новыми знаниями, умениями, навыками.

### **Календарный план воспитательной работы**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание рабочей программы (тема занятий, мероприятие)</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Форма занятий</b>	<b>Методы (технологии)</b>	<b>Оборудование/электронные образ.ресурсы</b>	<b>Дата проведения</b>
1.	Советские и российские спортсмены – призёры Олимпийских игр	1	Беседа, просмотр фильма.	Рассказ-показ	Компьютер	10.09.
2.	Советские спортсмены – герои Великой Отечественной Войны	1	Беседа, просмотр фильма.	Рассказ-показ	Компьютер	10.11.
3.	Нравственные начала спорта	1	Беседа, просмотр фильма.	Рассказ-показ	Компьютер	10.02.
4.	Олимпийское движение, как символ мира	1	Беседа, просмотр фильма.	Рассказ-показ	Компьютер	10.04.
5.	День Победы	1	Соревнование анкетирование			8.05.

### **Планируемые результаты**

1. Знание исторических фактов о героях-спортсменах.
2. Понимание персональной ответственности за результат.
3. Умение переносить трудности спортивной подготовки.

## Список литературы для педагогов

1. «Правила и Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2015г
2. А.Л. Попов. Спортивная психология. 2000.
3. В.Б. Зеличенко, В.Г. Никитушкин. Критерии отбора в легкой атлетике. 2000.
4. В.В. Мехрикадзе. Тренировка юного спринтера. 1999.
5. В.И. Дубровский. Массаж при травмах и заболеваниях у спортсменов. 1.Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта. 2000.
6. В.И. Дубровский. Спортивная медицина. 1999
7. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М, 3-е издание 2010г
8. Научный атлетический вестник по легкой атлетике. 1999-2000.
9. С.С. Чернов. Игровые методы на начальных этапах подготовки бегунов на выносливость. 1999. Игорь Тер-Ованесян. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. 2000.
10. Фомин В.С. Вавилов,И.Г. Физиологические основы двигательной деятельности. М, ФК и С ,2010 г
11. Чичикин В.Т. Игнатьева П.В. «Проектирование учебного процесса в общеобразовательном учреждении». – Нижний Новгород: НГЦ, 2010г.

### Дополнительная литература для обучающихся:

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.
2. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.
3. В.Б. Попов. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. 2001.
4. В.Т. Назаров. Движение спортсмена. 1984.
5. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.
6. И.А. Пирогова, Л.Я. Иващенко, Н.Л. Странко. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека.1986.
7. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1984г.
8. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 1988г.
9. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 1981г.

## Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике

### 1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются школьники, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
- выполнение упражнений без разминки.

1.4. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть медаптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю, который информирует об этом администрацию учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

1.8. Грабли и лопаты нельзя оставлять на местах занятий. Грабли надо класть зубьями вниз, а спортивную обувь — шипами вниз.

### 2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.3. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (ядро, гранату и т. п.).

2.4. Провести разминку.

### 3. Требования безопасности во время занятий

3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.

3.2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.

3.4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

3.5. Не производить метания без разрешения преподавателя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

3.6. Не стоять справа от метаемого, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения преподавателя.

3.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

3.8. Бег на стадионе проводить только в направлении против часовой стрелки;

3.9. в качестве финишной ленточки использовать только легко рвущиеся ткани, шерстяные нитки. Использование капроновых, нейлоновых тканей и ниток запрещено;

3.10. запрещается проводить одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например, футбол и метание, футбол и бег).

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях
- 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.
- 4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
5. Требования безопасности по окончании занятий
- 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- 5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## Приложение 2

### Обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня общей физической подготовленности обучающегося

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	10 11-12	4,6 и выше 4,4	6,2–5,0 5,0–4,7	6,2 и ниже 5,8	5,8 и выше 5,0	6,9–6,3 6,7–6,0	7,1 и ниже 6,8
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	10 11-12	7,6 и выше 7,4	8,2–7,9 8,0–7,7	8,8 и ниже 8,4	8,6 и выше 8,4	9,3–8,7 9,3–8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	10 11-12	190 и выше 200	165–185 170–190	160 и ниже 170	180 и выше 190	160–175 170–185	150 и ниже 160
4	Выносливость	6-ти минутный бег, м	10 11-12	1250 и выше 1300	1150–1000 1200	1100 и ниже 1100	1000 и выше 950	950–1000	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	10 11-12	15 и выше 15	9–12 9–12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12–14 12–14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	10 11-12	6 и выше 8	3-4 4-5	2 и ниже 4	18 и выше 18	13–15 13–15	6 и ниже 6