

Министерство образования Тверской области  
МБОУ «Западнодвинская СОШ №1»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «30» августа 2020 г.,  
протокол № 1

Утверждаю:  
Директор МБОУ «Западнодвинская  
СОШ №1»



Абрамова В.В

*Приказ № 41/1 от* «30» августа 2020 г.

Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Легкая атлетика»

Возраст учащихся: 9-14 лет  
Срок реализации: 5 лет

Автор - составитель:  
Синявская Елена Викторовна

г. Западная Двина, 2020

## Оглавление

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы
  - 1.1. Пояснительная записка
  - 1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты
  - 1.3. Содержание программы
  
2. Комплекс организационно педагогических условий
  - 2.1. Календарный учебный график
  - 2.2. Условия реализации программы
  - 2.3. Формы аттестации
  - 2.4. Оценочные материалы
  - 2.5. Методические материалы
  - 2.6. Список литературы

# 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

## 1.1. Пояснительная записка

### Нормативные правовые основы разработки ДООП:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству».
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 19.03.2015 № 535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ».
- Положение о дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе ОУ (приказ № НОМЕР от ДАТА)

### Актуальность:

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.

**Обучение включает в себя следующие основные предметы:**

физическая культура

**Вид программы:** модифицированная

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Адресат программы:** участниками программы дополнительного образования по легкой атлетике являются юноши и девушки 9–14 лет. Набор учащихся свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе.

**Срок и объем освоения программы:**

5 лет, 170 педагогических часов, из них:

- «Стартовый уровень» - 1 год, 34 педагогических часа;
- «Базовый уровень» - 3 года, 102 педагогических часа;
- «Продвинутый уровень» - 1 год, 34 педагогических часа;

**Форма обучения:** очная

**Особенности организации образовательной деятельности:** группы разновозрастные.

**Режим занятий:**

<b>Предмет</b>	<b>Стартовый уровень</b>	<b>Базовый уровень</b>	<b>Продвинутый уровень</b>
<b>Физическая культура</b>	1 час в неделю; 34 часа в год.	1 час в неделю; 34 часа в год.	1 час в неделю; 34 часа в год.

## 1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты

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

### **Задачи:**

#### Образовательные

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

#### Воспитательные

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

#### Развивающие

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

#### Оздоровительные

- укрепить физическое и психологическое здоровье.
- дозировать физическую нагрузку с учётом состояния здоровья и функциональными возможностями организма.
- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

### **Ожидаемые результаты:**

	<b>Стартовый уровень</b>	<b>Базовый уровень</b>	<b>Продвинутый уровень</b>
<b>Знать</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- значение физических упражнений в жизни человека;</li><li>- правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях;</li><li>- результаты</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Значение физических упражнений в жизни человека;</li><li>- Правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях;</li><li>- Результаты</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Значение и место легкой атлетике в программе Олимпийских игр;</li><li>• Результаты выступлений российских легкоатлетов на соревнованиях различного уровня;</li></ul>

	<b>Стартовый уровень</b>	<b>Базовый уровень</b>	<b>Продвинутый уровень</b>
	<p>выступлений российских легкоатлетов на соревнованиях различного уровня;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- задачи и порядок прохождения медицинского контроля;</li> <li>- технику бега по прямой, повороту, стартовый разгон, бег по дистанции;</li> <li>- правила поведения на старте, прохождения дистанции.</li> </ul>	<p>выступлений российских легкоатлетов на соревнованиях различного уровня;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Задачи и порядок прохождения медицинского контроля;</li> <li>- Технику бега по прямой, повороту, стартовый разгон, бег по дистанции;</li> <li>- Правила поведения на старте, прохождения дистанции.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Календарь областных, городских и внутришкольных соревнований;</li> <li>• Историю спортивной школы, достижения и ее традиции;</li> <li>• Задачи и порядок прохождения медицинского контроля;</li> <li>• Технику бега по прямой, повороту, стартовый разгон, бег по дистанции;</li> <li>• Экипировку легкоатлета;</li> <li>• Правила соревнований;</li> <li>• Правила поведения на старте, прохождения дистанции.</li> </ul>
<p>Уметь Владеть</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правильно выполнять команды на старте;</li> <li>- соблюдать правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях;</li> <li>- выполнять подводящие и специальные упражнения бегуна;</li> <li>- выполнять общие развивающие упражнения в разминке.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Правильно выполнять команды на старте;</li> <li>- Соблюдать правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях;</li> <li>- Выполнять подводящие и специальные упражнения;</li> <li>- Выполнять общие развивающие упражнения в разминке.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вести дневник самоконтроля;</li> <li>• Работать по пульсу во время учебно-тренировочных занятий;</li> <li>• Определять признаки утомления;</li> <li>• Рационально использовать силы и время для прохождения дистанции;</li> <li>• Правильно выполнять команды на старте;</li> <li>• Высчитывать время прохождения дистанции на соревнованиях.</li> </ul>

1.3. Содержание программы  
«Легкая атлетика»

**Учебный план**

№	Предметная область	Год обучения				
		I	II	III	IV	V
<b>1.</b>	<b>Теория и методика ФКиС</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
1.	Техника безопасности на занятиях	1	1	1	1	1
1.	История развития легкой атлетики					
1.	Место и роль физической культуры в современном обществе	1	1	1	1	1
1.	Основы здорового образа жизни	1	1	1	1	1
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
<b>3.</b>	<b>Вид спорта</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
3.	Основы техники и тактики ВС	1	1	1	1	1
3.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	1	1	1	1	1
3.	Соревновательная практика	2	2	2	2	2
<b>4.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
<b>5.</b>	<b>Различные виды спорта и подвижные игры</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>6.</b>	<b>Контрольные нормативы</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
	Итого	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>

**Содержание учебного плана**

**1-й год обучения.**

Цель: укрепить здоровье, приобретение разносторонней физической подготовленности: быстроты, ловкости, силовых и координационных возможностей;

Задачи: определить уровень физической подготовленности каждого обучающегося, развить физические качества обучающихся, обучить основам техники легкоатлетических упражнений.

Теоретическая подготовка

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного

минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Правила поведения на стадионе в раздевалках, в парке во время учебно-тренировочных занятий. Соблюдение техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. История развития легкой атлетики

2. Место и роль физической культуры в современном обществе

3. Основы здорового образа жизни

Общая физическая подготовка (ОФП). Обще-подготовительные упражнения

Строевые упражнения .Ходьба. Бег. Прыжки. Метания.

Специальные упражнения бегуна

Бег. С высоким подниманием бедра, захлестом голени, прямыми ногами вперед. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки: наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками. Круговые движения туловищем. Прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами.

Упражнения для ног. В положении стоя приседания на двух и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинистыми движениями, различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении. Упражнения на гимнастических снарядах

На перекладине. Подтягивания на перекладине обычным хватом сверху и хватом снизу. Подтягивания на перекладине в парах. Поднимание ног до прямого угла. Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры и эстафеты. Игры с элементами бега, прыжков, лазания, ползания, метаний и кувырков. Комбинированные эстафеты.

Специальная физическая подготовка. Целью специальной физической подготовки (СФП) является развитие отдельных мышечных групп легкоатлета, совершенствование двигательных навыков, которые непосредственно обеспечивают успешное овладение техникой и рост результатов. Она должна состоять из специальных беговых и прыжковых упражнений, для развития специальной выносливости, кроссовой подготовки. Круг специальных упражнений применяемых в тренировке легкоатлета достаточно широк. Упражнение в зависимости от поставленных задач и методики применения используются как подготовительные, так и подводящие. Подготовительные упражнения применяются для развития физических и волевых качеств легкоатлета. Подводящие упражнения применяются с целью изучения элементов техники бега и прыжка. В СФП включают бег на отрезках до 100 м, до 150 м.



Упражнения направленные на развития скоростных качеств

Упражнения на развитие выносливости.

Средства развития гибкости:

- различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах;

- упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах;

- акробатические упражнения «полу-шпагаты», «шпагаты» и т.д.

Тактико-техническая подготовка

Многократное выполнение подводящих и специальных упражнений бегуна ( бег с высоким подниманием бедра, бег на прямых ногах, прыжко-образный бег и др. беговые упражнения) ; различные варианты ходьбы, имитация работы рук в основной стойке. Бег с высокого старта на отрезках до 40 м. самостоятельно и по команде, выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!».

Психологическая подготовка

Основными задачами психологической подготовки на этапе начальной подготовки 1-го года обучения являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям физической культурой;

- развитие коммуникативных свойств личности.

К числу главных методов психологической подготовки на данном этапе относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

Восстановительные мероприятия и медицинское обследование.

Первичный медицинский осмотр, этапный медицинский осмотр у врача не реже чем два раза в год. Медицинский осмотр перед соревнованиями.

Итоговая и промежуточная аттестация. Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. Согласно сдачи контрольно-переводных нормативов перевод на следующий год обучения.

Контрольные нормативы по ОФП для этапа начальной подготовки 1 года обучения

Контрольные упражнения	Бег 20 м, сек.	Бег 30 м., сек.	Бег 60м., сек.	Прыжок в длину с места (м)
Девочки	3,4	6,0	11,0	140
Мальчики	3,3	5,9	10,8	150

Участие в соревнованиях 1 раз в год, согласно календаря спортивно-массовых мероприятий.

Требования к уровню подготовленности обучающихся 1 года обучения

В результате освоения программного материала по легкой атлетике обучающиеся 1 года должны: Знать/ понимать:

- значение физических упражнений в жизни человека;

- правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях;

- результаты выступлений российских легкоатлетов на соревнованиях различного уровня;

- задачи и порядок прохождения медицинского контроля;
- технику бега по прямой, повороту, стартовый разгон, бег по дистанции;

- правила поведения на старте, прохождения дистанции.

Уметь:

- правильно выполнять команды на старте;
- соблюдать правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях;

- выполнять подводящие и специальные упражнения бегуна;

- выполнять общие развивающие упражнения в разминке.

Другие виды спорта и подвижные игры

Подвижные игры, прежде всего, средство физического воспитания.

## **2-й год обучения.**

Цель: Развивать разносторонние физические способности, укрепить физическое состояние обучающихся. Воспитать у обучающихся уверенность в своих силах, решительность, трудолюбие.

Задачи: укрепить интерес к занятиям спортом, развить физические качества: быстроту, силу, выносливость, обучить технике бега с высокого и низкого старта, метания мяча.

### Теория и методика физической культуры и спорта

План теоретической подготовки для 2-го года обучения

1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Правила поведения на стадионе в раздевалках, в парке во время учебно-тренировочных занятий. Соблюдение техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. История развития легкой атлетики

2. Место и роль физической культуры в современном обществе

3. Основы здорового образа жизни

### Физическая подготовка. Общая физическая подготовка. Обще-подготовительные упражнения

Бег. Бег на короткие дистанции из различных исходных положений; по пересеченной местности, бег с переменной скоростью, ходьбой (фартлек), кроссовый бег до 2 км.

Прыжки. В длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; выпрыгивания на возвышение различной высоты; прыгивания с высоты; тройной прыжок, многоскоки.

Метания. Теннисного мяча вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад. Метание теннисного мяча с места и 1-3 шагов разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой.

Обще развивающие упражнения

Упражнения для плечевого пояса. Упражнения для туловища.

Упражнения для ног. Упражнения на расслабление. Дыхательные упражнения.

Общеразвивающие упражнения с предметами

Со скакалкой. С гимнастической палкой. С теннисным мячом. С набивным мячом (вес мяча от 2 до 3 кг).

Упражнения на гимнастических снарядах

На перекладине. Подтягивания на перекладине обычным хватом сверху и хватом снизу. Вис на согнутых руках. Поднимания ног до прямого угла и выше. Подтягивание на низкой перекладине в парах.

Подвижные и спортивные игры.

Спортивные игры. Двухсторонние игры по упрощенным правилам в футбол, баскетбол. Подвижные игры и эстафеты.

Специальная физическая подготовка

Целью специальной физической подготовки (СФП) является развитие отдельных мышечных групп легкоатлета, совершенствование двигательных навыков, которые непосредственно обеспечивают успешное овладение техникой и рост результатов. Она должна состоять из специальных беговых и прыжковых упражнений, для развития специальной выносливости, кроссовой подготовки. Круг специальных упражнений применяемых в тренировке легкоатлета достаточно широк. Упражнение в зависимости от поставленных задач и методики применения используются как подготовительные, так и подводящие.

Подготовительные упражнения применяются для развития физических и волевых качеств легкоатлета. Подводящие упражнения применяются с целью изучения элементов техники бега и прыжка. В СФП включают бег на отрезках до 100 м, до 150 м., 300м.

Упражнения направленные на развития скоростных качеств

Средства развития гибкости:

- различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах;
- упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах;
- акробатические упражнения «полу шпагаты», «шпагаты» и т.д.

Избранный вид спорта Техничко-тактическая подготовка

Основной задачей технической подготовки на этапе начальной спортивной специализации является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений. Особое значение имеет изучение элементов техники бега по прямой и повороту, прыжка в длину с разбега, бег с низкого старта, а также формирование ритма двигательных действий в беге, метания мяча. Низкий старт и стартовый разбег.

Стартовый разбег выполняется на первых 7 - 14 беговых шагах. На этом отрезке дистанции бегун должен набрать максимальную скорость. На первых 2-х беговых шагах бегун стремится активно выпрямлять ноги при отталкивании. Движение направлено вперед, при этом наклон туловища выпрямляется. Длина шагов постепенно возрастает и зависит от индивидуальных особенностей бегуна — силы ног, длины тела,

физической подготовленности. Ускорение заканчивается, как только длина шага станет постоянной.

#### Психологическая подготовка

Целью психологического сопровождения спортивной деятельности является разносторонняя психологическая подготовка спортсмена, направленная на улучшение спортивного результата, а также оказание психологической поддержки тренерам в решение проблем, связанных с тренировочным процессом.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- вербальные (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- комплексные всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

#### Восстановительные мероприятия и медицинское обследование

Первичный медицинский осмотр, этапный медицинский осмотр у врача по спортивной медицине не реже чем два раза в год. Медицинский осмотр перед соревнованиями. Важное значение имеет соблюдения режима дня, сбалансированное питание.

#### Участие в соревнованиях

Согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий обучающиеся принимают участие в соревнованиях.

#### Итоговая и промежуточная аттестация

Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. Согласно сдачи контрольно-переводных нормативов производится перевод на следующий год обучения.

#### Контрольные нормативы по ОФП для 2 -го года обучения

Контрольные упражнения	Бег 30 м., сек.	Бег 60м., сек.	Прыжок в длину с места (м)	Тройной прыжок в длину с места (м)	Сгибание рук в упоре лежа
Девочки	5,5	10.8	150	450	8
Мальчики	5,4	10,5	160	480	10

#### Контрольные нормативы по СФП для 2 -го года обучения

Контрольные упражнения	Бег 300м. (сек.)
Девочки	1,10,0
Мальчики	1,06,0

Учащиеся 2-го года обучения в течение сезона должны принять участие в 4-5 стартах.

Требования к уровню подготовленности обучающихся групп 2 года обучения.

В результате освоения программного материала по легкой атлетике обучающиеся 2 года обучения должны: Знать/ понимать:

- Значение физических упражнений в жизни человека;
- Правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях;
- Результаты выступлений российских легкоатлетов на соревнованиях различного уровня;
- Задачи и порядок прохождения медицинского контроля;
- Технику бега по прямой, повороту, стартовый разгон, бег по дистанции;
- Правила поведения на старте, прохождения дистанции. Уметь:
- Правильно выполнять команды на старте;
- Соблюдать правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях;
- Выполнять подводящие и специальные упражнения;
- Выполнять общие развивающие упражнения в разминке.

#### Другие виды спорта и подвижные игры.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту.

Спортивные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление.

Подвижные игры, прежде всего, средство физического воспитания. Разнообразные движения требуют активной деятельности крупных и мелких мышц, способствуют лучшему обмену веществ, кровообращению, дыханию, т.е. повышению жизнедеятельности организма.

#### **3-й год обучения.**

Цель: формирование физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи: укрепление здоровья, привитие стойкого интереса к занятиям спортом, воспитание черт спортивного характера, формирование должных норм общественного поведения, выявление задатков, способностей и спортивной одарённости, развитие физические качества быстроту, силу, выносливость, обучить технике бега с низкого старта, бега по дистанции, прыжка в длину с разбега, барьерного бега.

#### Теория и методика физической культуры и спорт

План теоретической подготовки для 3 -го года обучения включает в

1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Правила поведения на стадионе в раздевалках, в парке во время учебно-тренировочных занятий. Соблюдение техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. История развития легкой атлетики

2. Место и роль физической культуры в современном обществе

3. Основы здорового образа жизни

#### Физическая подготовка. Общая физическая подготовка.

Обще подготовительные упражнения.

Бег. Бег на короткие дистанции из различных исходных положений; по пересеченной местности, бег с переменной скоростью, фартлек (бег, ходьба, прыжковые упражнения), кроссовый бег до 3 км.

Прыжки. В длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; выпрыгивания на возвышение различной высоты; спрыгивания с высоты; тройной прыжок, пятерной прыжок, различные многоскоки.

Метания. Теннисного мяча вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад. Метание теннисного мяча с места и 1 -3 шагов разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой. Метание теннисного мяча с разбега 5-10 метров.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения на расслабление. Дыхательные упражнения.

Общеразвивающие упражнения с предметами

Со скакалкой. С теннисным мячом. С набивным мячом (вес мяча от 2 до 3 кг).

Упражнения на гимнастических снарядах. На перекладине. Упражнения для рук. Упражнения для ног. Прыжок в длину с места, тройной прыжок пятерной прыжок. У опоры приседание на одной ноге («пистолет»)

Подвижные и спортивные игры. Спортивные игры. Двухсторонние игры по упрощенным правилам в футбол, баскетбол.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с элементами бега, прыжков, лазания, ползания, метаний и кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками. Комбинированные эстафеты.

Специальная физическая подготовка

Целью специальной физической подготовки (СФП) является развитие отдельных мышечных групп легкоатлета, совершенствование двигательных навыков, которые непосредственно обеспечивают успешное овладение техникой и рост результатов. Она должна состоять из специальных беговых и прыжковых упражнений, для развития специальной выносливости, кроссовой подготовки. Упражнения в зависимости от поставленных задач и методики применения используются как подготовительные, так и подводящие. Подготовительные упражнения применяются для развития физических и волевых качеств легкоатлета. Подводящие упражнения применяются с целью изучения элементов техники бега и прыжка. В СФП включают бег на отрезках до 100 м, до 150 м., 300м.

Упражнения на развитие выносливости.

Для успешного развития скоростной выносливости необходимо больше применять повторный бег на отрезках 100, 150, 200, 300 метров в зимний период со средней скоростью, а весной с максимальной скоростью. Применяются повторные отрезки, переменный бег, интервальный бег, фартлек, кросс до 3 км.

Средства развития гибкости:

- различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах;

- упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, с барьером и на снарядах;

- акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты» и т.д.

Технико-тактическая подготовка. Основной задачей технической подготовки на этапе начальной спортивной специализации является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений. Особое значение имеет изучение элементов техники бега по прямой и виражу, прыжка в длину с разбега, а также формирование ритма двигательных действий в беге. Бег по дистанции.

Прыжок в длину с разбега.

Эффективность современной техники прыжка обуславливается возможностью спортсмена развить высокую скорость на последних метрах разбега, сохраняя способность к отталкиванию, обеспечить высокую скорость вылета в отталкивании, технично выполнить приземление.

В прыжках в длину важным является стабильное выполнение разбега для исключения заступа. В случаях, когда разбег выполняется с подхода или с подбега, необходимо обеспечить попадание на контрольную отметку нужной ногой. При четном количестве шагов в разбеге на отметке должна быть толчковая нога, при нечетном — маховая;

В прыжках в длину выделяются следующие части: разбег, отталкивание, полет, приземление.

В разбеге решаются следующие задачи: набрать оптимальную горизонтальную скорость; обеспечить положение туловища для эффективного выполнения отталкивания.

Спортивная тактика — искусство ведения борьбы с противником, ее главная задача наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей легкоатлета для победы над соперником, для достижения максимальных для себя результатов. Главное средство обучения тактики — повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости, бег с определенным временем бега на заданных участках дистанции.

Психологическая подготовка

Целью психологического сопровождения спортивной деятельности является разносторонняя психологическая подготовка спортсмена, направленная на улучшение спортивного результата, а также оказание

психологической поддержки тренерам в решение проблем, связанных с тренировочным процессом.

Специфика легкой атлетики, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли. Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- вербальные (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- комплексные всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

На этапах 1-3 годов обучения важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, произвольного внимания, психосенсорных процессов.

#### Восстановительные мероприятия и медицинское обследование.

Первичный медицинский осмотр, этапный медицинский осмотр у врача по спортивной медицине не реже чем два раза в год. Медицинский осмотр перед соревнованиями. Восстановительные мероприятия.

#### Участие в соревнованиях.

Согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий обучающиеся принимают участие в соревнованиях.

#### Итоговая и промежуточная аттестация

Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. Согласно сдачи контрольно-переводных нормативов производится перевод на следующий год обучения.

#### Контрольные нормативы по ОФП для 3 -го года обучения

Контрольные упражнения	Бег 30 м., сек.	Бег 60м., сек.	Прыжок в длину с места (м)	Тройной прыжок в длину с места (м)	Сгибание рук в упоре лежа
Девочки	5,4	10,5	170	470	10
Мальчики	5,3	10,2	180	520	12

#### Требования к уровню подготовленности обучающихся групп 3 года обучения

В результате освоения программного материала по легкой атлетике обучающиеся должны: Знать/ понимать:

Значение физических упражнений в жизни человека;

Правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях;

Результаты выступлений российских легкоатлетов на соревнованиях различного уровня;



Задачи и порядок прохождения медицинского контроля;  
технику бега по прямой, повороту, стартовый разгон, бег по дистанции;  
Правила поведения на старте, прохождения дистанции.

Уметь:

Правильно выполнять команды на старте;

Соблюдать правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях; Выполнять подводящие и специальные упражнения; Выполнять общие развивающие упражнения в разминке.

Другие виды спорта и подвижные игры.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту.

Спортивные игры. Подвижные игры, дают возможность развивать и совершенствовать движения, упражняется в ходьбе, беге, прыжках, лазанье, ползании, метании, ловле и т.д.

#### **4-й год обучения.**

Цель: формирование физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи: повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, углубленное изучение и совершенствование основных элементов техники, приобретение и накопление соревновательного опыта, воспитание специальных физических качеств, повышение функциональной подготовленности, совершенствование бега с низкого старта, с низкого старта по виражу, барьерного бега.

#### Теория и методика физической культуры и спорта

1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Правила поведения на стадионе в раздевалках, в парке во время учебно-тренировочных занятий. Соблюдение техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. История развития легкой атлетики

2. Место и роль физической культуры в современном обществе

3. Основы здорового образа жизни

Характеристика понятий «быстрота», «частота движений». Фаза спортивной работоспособности, контроль её продолжительности при выполнении нагрузок скоростной направленности. Перечень и характеристика упражнений, развивающих быстроту и частоту движений. Уровни развития быстроты, необходимые для показа результатов в беге 100-400м.

#### Физическая подготовка.

Физическая подготовка - подразделяется на общую и специальную. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

Общая физическая подготовка

Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, дальнейшее повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, совершенствование координационной способности. ОФП достигается путем выполнения различных упражнений на снарядах, со снарядами, на тренажерах, упражнения на развитие скоростных, скоростно-силовых качеств, упражнения на развитие силовой выносливости.

Общеразвивающие упражнения.

Ходьба и бег.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения на гимнастических снарядах. На перекладине.

Упражнения на развитие силы Упражнения для туловища. Лежа на полу сгибание и разгибание туловища с прямыми ногами.

Упражнения для рук. Отжимание в упоре лежа. Упражнения с набивными мячами: сидя ноги врозь броски мяча из-за головы, от груди, левой, правой рукой.

Упражнения для ног. Прыжок в длину с места, тройной прыжок пятерной прыжок., У опоры приседание на одной ноге («пистолет»).

С набивным мячом (вес мяча от 2 до 3 кг). Упражнения с набивными мячами броски вперед из-за головы в положении сидя ноги врозь, от груди, перекидывание мяча партнеру: из-за головы, от груди, от плеча одной рукой; ловля мяча двумя руками; эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад).

Круг специальных упражнений применяемых в тренировке легкоатлета достаточно широк. Упражнение в зависимости от поставленных задач и методики применения используются как подготовительные, так и подводящие.

Подготовительные упражнения применяются для развития физических и волевых качеств легкоатлета. Подводящие упражнения применяются с целью изучения элементов техники бега и прыжка. В СФП включают бег на отрезках до 100 м, до 150 м., 300, 500м. Упражнения направленные на развития скоростных качеств С этой целью применяются в течение всего года:

- бег с высокого и низкого старта на коротких отрезках 30, 60, метров на время,

- повторный бег на отрезках 30,60,80,100, 150 метров;
- бег с хода 60м;
- бег с ускорением и нарастанием ритма 60,80,100 метров;
- бег со скоростью 80 % от максимальной на отрезках 40,60,10 метров;
- бег в полную силу 40,60,80,100,150 метров;
- различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в

упоре, с резиной и т.д.;

- максимальная работа рук;
- выполнение специальных беговых упражнений на частоту;
- различные прыжковые упражнения;
- бег в гору, с горы 30, 40, 60 метров;
- бег по виражу;
- бег с сопротивлением в парах;
- бег отягощением до 10 кг.

Упражнения на развитие скоростной выносливости:

- повторный бег на отрезках 100,150,200,300 метров Упражнения на развитие специальной выносливости:

- темповый бег 1000, 1500, 2000 метров.
- переменный бег на отрезках 100, 150,200 метров. Скоростно-силовая

подготовка:

- круговая тренировка;
- различные прыжковые упражнения (тройной прыжок, пятерной прыжок, разновысокие прыжки, многоскоки и др.);
- бег в гору.

Упражнения на общей развитие выносливости.

- фартлек;
- кросс в переменном ритме до 3 км.
- кроссовая подготовка до 5 км.

### Избранный вид спорта Техничко-тактическая подготовка

Основной задачей технической подготовки на тренировочном этапе является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений. Особое значение имеет изучение и совершенствование элементов техники бега по прямой и виражу, прыжка в длину с разбега, а также формирование ритма двигательных действий в беге.

Спортивная тактика — искусство ведения борьбы с противником, ее главная задача наиболее целесообразное использование физических и

психических возможностей легкоатлета для победы над соперником, для достижения максимальных для себя результатов.

Тактика необходима во всех видах легкой атлетики. Тактическое искусство позволяет легкоатлету эффективнее использовать свою спортивную технику, физическую и морально-волевую подготовленность, свои знания и опыт в борьбе с разными соперниками в различных условиях. Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

Главное средство обучения тактики — повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости.

#### Психологическая подготовка

Специфика легкой атлетики, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитанию воли. Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- вербальные (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- комплексные всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

#### Восстановительные мероприятия и медицинское обследование

Первичный медицинский осмотр, этапный медицинский осмотр у врача по спортивной медицине не реже чем два раза в год. Медицинский осмотр перед соревнованиями.

#### Участие в соревнованиях

Согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий обучающиеся принимают участие в соревнованиях. Учащиеся 4-го года обучения в течение сезона должны принять участие в 7-8 стартах.

Итоговая и промежуточная аттестация

Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. Согласно сдачи контрольно-переводных нормативов производится перевод на следующий год обучения.

Требования к уровню физической подготовленности обучающихся заключается в выполнении контрольных нормативов. Контрольные испытания обучающиеся сдают 2 раз в год в начале учебного года (сентябрь) в конце учебного года (май).

**Контрольные нормативы по ОФП для 4 -го года обучения**

Контрольные упражнения	Бег 60м., сек.	Бег 300м., (сек.)	Прыжок в длину с места (м)	Тройной прыжок в длину с места (м)	Сгибание рук в упоре лежа
Девочки	0.1	58,0	180	510	15
Мальчики	.6	55.0	190	550	20

**Контрольные нормативы по СФП для 4 -го года обучения**

Контрольные упражнения	Участие в соревнованиях
Девочки	Выполнение норм ЕВСК
Мальчики	Выполнение норм ЕВСК

**5-й год обучения**

Цель. Формирование физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки легкоатлета и предполагается решение следующих задач:

- повышение разносторонней физической;
- воспитание специальных физических качеств;
- углубленное изучение и совершенствование основных элементов техники;
- приобретение и накопление соревновательного опыта;
- повышение функциональной подготовленности.

Программа для тренировочного этапа пятого года обучения рассчитана на 42 недели в год.

### Теория и методика физической культуры и спорта

1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетики

2. Режим дня школьников, занимающихся спортом.

3. Режим питания юных легкоатлетов.

4. Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия

Физическая подготовка - подразделяется на общую и специальную.

Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

### Общая физическая подготовка

ОФП направлена на общее развитие и укрепление здоровья, которое достигается путем выполнения различных упражнений на снарядах, со снарядами, на тренажерах, упражнения на развитие скоростных, скоростно-силовых качеств, упражнения на развитие силовой выносливости.

Общеразвивающие упражнения.

Ходьба и бег. Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения на гимнастических снарядах

Упражнения на развитие силы Упражнения для туловища. Лежа на полу сгибание и разгибание туловища с прямыми ногами.

Упражнения для рук. Отжимание в упоре лежа. Упражнения с набивными мячами: сидя ноги врозь броски мяча из-за головы, от груди, левой, правой рукой.

С набивным мячом (вес мяча от 2 до 3 кг). Упражнения с набивными мячами броски вперед из-за головы в положении сидя ноги врозь, от груди, перекидывание мяча партнеру: из-за головы, от груди, от плеча одной рукой; ловля мяча двумя руками; эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад).

Упражнения на развития гибкости.

### Специальная физическая подготовка

Круг специальных упражнений применяемых в тренировке легкоатлета достаточно широк. Упражнение в зависимости от поставленных задач и методики применения используются как подготовительные, так и подводящие.

Подготовительные упражнения применяются для развития физических и волевых качеств легкоатлета. Подводящие упражнения применяются с

целью изучения элементов техники бега и прыжка. В СФП включают бег на отрезках до 100 м, до 150 м., 300м. Упражнения направленные на развития скоростных качеств С этой целью применяются в течение всего года:

- бег с высокого и низкого старта на коротких отрезках 30, 60, 100,150 метров м на время;
- повторный бег на отрезках 30,60,80,100, 150 метров;
- бег с хода 60м;
- бег с ускорением и нарастанием ритма 40, 60,80 метров;
- бег со скоростью 80 % от максимальной на отрезках 40,60,10 метров;
- бег в полную силу 40,60,80,100,150 метров;
- различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.; максимальная работа рук;
- выполнение специальных беговых упражнений на частоту;
- различные прыжковые упражнения;
- бег в гору, с горы 30, 40 , 60 метров;
- бег по виражу;
- бег с сопротивлением в парах, бег отягощением до 10 кг. Упражнения на развитие скоростной выносливости:

- повторный бег на отрезках 100,150,200,300 метров Упражнения на развитие специальной выносливости:

- темповой бег 1000, 1500, 2000 метров.
- переменный бег на отрезках 100, 150,200 метров. Скоростно-силовая подготовка:

- круговая тренировка;
- различные прыжковые упражнения (тройной прыжок, пятерной прыжок, разновысокие прыжки, многоскоки и др.);
- бег в гору.

Упражнения на общей развитие выносливости.

- фартлек;
- кроссовая подготовка до 8 км;
- кросс в переменном ритме до 3 км.

Избранный вид спорта. Техничко-тактическая подготовка. Техническая подготовка.

Основной задачей технической подготовки на тренировочном этапе является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений. Особое значение имеет изучение и совершенствование элементов техники бега по прямой и виражу, прыжка в длину с разбега, а также формирование ритма двигательных действий в беге.

Бег на отрезках 30, 60, 100 метров с низкого старта, барьерный бег 60, 100, 110, 400 метров.

Техника бега по виражу.

Техника бега по виражу отличается от бега по прямой дистанции следующими особенностями:

- при беге по виражу для преодоления действия центробежной силы необходимо наклонить туловище влево, стопы ставить с небольшим поворотом влево;

- правая рука движется больше внутрь, левая-наружу;

- выход из поворота на прямую сопровождается плавным уменьшением наклона.

Тактика необходима во всех видах легкой атлетики. Тактическое искусство позволяет легкоатлету эффективнее использовать свою спортивную технику, физическую и морально-волевую подготовленность, свои знания и опыт в борьбе с разными соперниками в различных условиях.

Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство. Главное средство обучения тактики — повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости.

#### Психологическая подготовка

Специфика легкой атлетики, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитанию воли. Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- вербальные (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;

- комплексные всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

На этапе 5-го года обучения важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, произвольного внимания, психосенсорных процессов.

#### Восстановительные мероприятия и медицинское обследование



Первичный медицинский осмотр, этапный медицинский осмотр у врача по спортивной медицине не реже чем два раза в год. Медицинский осмотр перед соревнованиями.

Участие в соревнованиях

Учащиеся 5 -го года обучения в течение сезона должны принять участие в 13-15 стартах.

Итоговая и промежуточная аттестация

Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. Согласно сдачи контрольно-переводных нормативов производится перевод на следующий год обучения.

Требования к уровню физической подготовленности обучающихся заключается в выполнении контрольных нормативов. Контрольные испытания обучающиеся сдают 2 раз в год в начале учебного года (сентябрь) в конце учебного года(май).

Контрольные нормативы по ОФП для 5 -го года обучения

Контрольные упражнения	бег 60м., сек.	Бег 300м. (сек.)	Прыжок в длину с места (м)	Тройной прыжок в длину с места (м)	Сгибание рук в упоре лежа
Девочки	0.1	5 8,0	180	510	15
Мальчики	.6	5 5.0	190	550	20

## 2. Комплекс организационно - педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

(заполнить с учетом срока реализации ДООП)

Таблица 2.1.1.

Количество учебных недель	34*5
Количество учебных дней	34*5
Продолжительность каникул	с 01.06.2021 г. по 31.08.2022 г.
Даты начала и окончания учебного года	с 14.09.2021 по 25.05.2022 г.

### 2.2. Условия реализации программы

Таблица 2.2.1.

Аспекты	Характеристика (заполнить)
Материально-техническое обеспечение	Инвентарь по программе «Успех каждого ребенка»
Информационное обеспечение	- аудио - видео - фото - интернет источники
Кадровое обеспечение	Учителя физической культуры

### 2.3. Формы аттестации

Формами аттестации являются:

- Зачет
- Соревнования

### 2.4. Методические материалы

Методы обучения:

- Словесный
- Наглядный
- Объяснительно-иллюстративный
- Игровой

Формы организации образовательной деятельности:

- Индивидуальная
- Индивидуально-групповая
- Групповая
- Практическое занятие
- Открытое занятие
- Беседа

- Игра
- Мини-чемпионат
- Турнир

**Педагогические технологии:**

- Технология индивидуального обучения
- Технология группового обучения
- Технология коллективного взаимодействия
- Технология модульного обучения
- Технология дифференцированного обучения
- Технология проблемного обучения
- Здоровьесберегающая технология

**Дидактические материалы:**

- Раздаточные материалы
- Инструкции
- Технологические карты

## **2.7. Список литературы**

1. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора.- М.: Терра-спорт, 2000. - 240 с.
2. Ивочкин В.В. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. - М.: Советский спорт, 2005. - 114 с.
3. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010. - 240с.
4. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. - М.: Физическая культура, 2010. - 208с.
5. Попов В.Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. - М.:Олимпия Пресс, 2006 - 224с.

### **Интернет-ресурсы**

1. <http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетики;
2. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации;
3. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России.