

Министерство образования и науки Самарской области  
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя  
общеобразовательная школа «Образовательный центр «Южный город»  
пос. Придорожный муниципального района Волжский Самарской области  
Центр дополнительного образования

РЕКОМЕНДОВАНО  
Методическим советом  
Протокол № 1  
от «04» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом № 439-480 от «07» 08 2023 г.  
Заведующий ЦДО «Южный город»  
Д. А. Петрунин



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивная направленность  
«Легкая атлетика»**

Возраст учащихся: 9-14 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:  
Дворянчикова Светлана Анатольевна,  
тренер-преподаватель

п. Придорожный, 2023

## **Краткая аннотация**

Дополнительная общеобразовательная программа «Легкая атлетика» включает в себя три модуля.

Данная программа предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков.

Данная программа направлена на приобщение школьников к здоровому образу жизни, создание условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укрепление психического и физического здоровья детей.

## **Пояснительная записка**

В системе физического воспитания легкая атлетика играет ведущую роль благодаря большому разнообразию, доступности и прикладному характеру ее видов. Согласно основным целям дополнительного образования, программа базового уровня по виду спорта «легкая атлетика» выполняет образовательную функцию, направлена на воспитание, обучение и творческое развитие личности ребенка, предназначена для реализации в организациях общего и дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, иных организациях, имеющих спортивные секции, специализированные образовательные структурные подразделения, в школах и спортивных клубах.

Легкая атлетика – один из основных и наиболее массовых видов спорта. 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.

Занятия легкой атлетикой развивают основные физические качества человека – силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость, позволяют приобрести широкий круг двигательных навыков, воспитывают волевые качества. Они имеют также большое оздоровительное значение для организма в целом.

Разнообразие легкоатлетических упражнений и возможность варьировать нагрузку в ходьбе, беге, прыжках позволяют успешно использовать их в занятиях с детьми разного возраста и пола. Многие из этих упражнений не

сложны по технике, просты для обучения и могут выполняться на простейших площадках и местности.

Программа обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности, на развитие природных качеств личности ребенка, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания.

**Актуальность** данной программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся. Этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, цель которой – заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны.

Программа нацелена на решение задач, определенных следующими нормативными документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р).
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р).
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года

(утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441).

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

- Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 12.09.2022 №МО/1141-ТУ «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (новая редакция дополненная)».

- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».

**Новизна** данной программы заключается в том, что она включает в себя не только обучение технике бега и прыжков, но и является лучшим средством развития физических качеств, способствует воспитанию силы воли и физической выносливости, создаёт прекрасные условия для укрепления опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами ОФП. Легкая атлетика при начальной подготовке позволяет выявить задатки и способности ребенка к отдельным видам легкой атлетики, привить интерес к тренировочным занятиям.

**Педагогическая целесообразность** дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Легкая атлетика» в том, что она создает условия для гармоничного физического развития обучающихся, охраны и укрепления их здоровья, формирования ценностей здорового образа жизни, создания адаптивной образовательной среды для детей с проблемами и в здоровье, и в развитии.

**Форма занятий** – групповая, индивидуальная.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы колеблется от 9 до 14 лет.

**Сроки реализации программы:** 1 год.

**Режим занятий** - занятия проводятся 3,5 часа в неделю. В год 36 недель – 126 часов.

### **Планируемые ожидаемые результаты обучения**

**Личностными результатами** освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий спортивными играми;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Регулятивными результатами** освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью тренера, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать спортивные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания;
- уметь работать по предложенному тренером заданию, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- учиться совместно с тренером и другими спортсменами давать эмоциональную оценку деятельности команды на тренировке;
- формировать умение организовывать места занятий физическими упражнениями в сотрудничестве с тренером;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время тренировок;
- адекватно воспринимать оценку тренера, родителей и других людей во время соревнований, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения спортивного действия.

**Коммуникативными результатами** освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего, речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание;
- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль, слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёрами.

### **Предметные результаты.**

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

Данная программа позволит решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Легкая атлетика», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Цель:** создание особой образовательной среды для творческого, личностного и профессионального самоопределения детей посредством регулярных занятий легкой атлетикой с учетом их способностей и склонностей. Организация свободного времени. Создание условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности через занятия легкой атлетикой.

**Задачи:**

*1. Образовательные:*

- обучить учащихся технике бега и прыжков в легкой атлетике;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – легкая атлетика;
- развить физическую выносливость и укрепить опорно-двигательный аппарат;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

*2. Развивающие:*

- развить координацию движений и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности учащихся;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями в свободное время.

*3. Воспитательные:*

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

**Учебный план программы**

№	Наименование модуля	Количество учебных часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Базовый подготовительный	5	35	40
2	Базовый основной	5	51	56
3	Базовый поддерживающий	5	25	30
Итого		15	111	126

## **Критерии оценки знаний, умений, и навыков при освоении программы**

Для того, чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: тестирование (контрольные упражнения), участие в соревнованиях.

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание умений проводится посредством сдачи контрольных нормативов в форме соревнований.

### **Формы контроля качества образовательного процесса:**

- Наблюдение
- Тестирование
- Участие в соревнованиях

## **Модуль Базовый подготовительный**

**Цель:** формирование основ техники бега, прыжков, базовой выносливости и силы.

### **Задачи:**

#### *1. Обучающие:*

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности
- закаливание организма, развитие гигиенических навыков и привычки ежедневно заботиться о своем здоровье.

#### *2. Развивающие:*

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие силы, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты;
- обучение основам техники бега и прыжков, базовым движениям в легкой атлетике.

#### *3. Воспитательные:*

- развитие потребности в здоровом образе жизни;
- формирование негативного отношения к вредным привычкам;
- развитие целеустремленности, смелости, выносливости, решительности, способности к сотрудничеству.

### **Ожидаемые результаты**

Занимающийся должен знать:

- Сведения о строении и функциях организма
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся.



### Содержание и методика контрольных испытаний:

Физическое развитие – обследование физического развития производится по общей методике биометрических измерений.

Общая физическая подготовка.

Бег 30м, 60м, 100м, 300м, 600м, 1000м. Выполняется с высокого старта в соответствии с правилами легкоатлетических соревнований.

Прыжок в длину с места. Измерения производятся по общепринятым правилам отсчета длины прыжка. Каждый испытуемый имеет три попытки, засчитывается лучший результат.

### Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Физическая культура и спорт в России. История развития легкой атлетики. ОРУ. Подвижные игры	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение.
2	ОРУ. Переменный бег. Подвижные игры.		1	1	Беседа, наблюдение.
3	ОРУ. Интервальный бег. Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение.
4	Сведения о строении и функциях организма. ОФП. Эстафеты.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение.
5	ОРУ. ОФП. Эстафеты.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнование.
6	Специальные беговые упражнения. Фартлек.		1	1	
7	Сведения о строении и функциях организма. ОФП	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнование.

	Кросс 1500 м				
8	Подвижные игры. ОФП.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнование.
9	Специальные беговые упражнения. Прыжок с места в длину.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнование.
10	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. ОРУ. Эстафеты.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнование.
11	Кросс 2000м. ОФП.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнование.
12	Подвижные игры. ОРУ.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнование.
13	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. ОФП. Подвижные игры.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнование.
14	Прыжок с места в длину. Тройной прыжок. Десятерной прыжок.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнование.
15	Переменный бег. Подвижные игры.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнование.
16	Бег 30 м. Бег 60 м. Эстафеты.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнование.
17	Закаливание организма спортом. ОФП. Подвижные игры.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнование.
18	Специальные беговые упражнения. Тройной прыжок. Упражнения на гибкость.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнование.
19	Гигиена, врачебный контроль и	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнование.

	самоконтроль. Эстафеты. ОФП.				
20	Бег 600 м. Упражнения на гибкость.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнование.
21	Переменный бег. ОФП. Подвижные игры.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнование.
22	Гигиенические требования к местам проведения занятий. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Кросс 3000м.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнование.
23	Специальные беговые упражнения. Бег 300м. Упражнения на гибкость.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнование.
24	ОФП. Подвижные игры.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнование.
25	Интервальный бег. ОРУ.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнование.
26	Специальные беговые упражнения. Бег 100. Упражнения на гибкость.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнование.
27	Понятие о травмах, их причины, профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжении. ОФП. Подвижные игры.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнование.
28	ОФП. Эстафеты.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнование.
29	Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнование.

30	Самоконтроль в процессе занятий спортом. ОРУ. Эстафеты.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнование.
31	Бег 1000м. Упражнения на гибкость.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнование.
32	Переменный бег. Подвижные игр.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнование.
33	Правила проведения соревнований по легкой атлетике. ОРУ. Подвижные игры.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнование.
34	Бег 60м. Бег 600м. Упражнения на гибкость.		1	1	Наблюдение, соревнование.
35	Контрольные испытания.		1	1	Контрольные испытания.
Итого:		5	35	40	

## Содержание Модуля Базового подготовительного

### Тема 1.

*Теория:* Физическая культура и спорт в России. История развития легкой атлетики.

*Практика:*

Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры

### Тема 2.

*Практика:* Общеразвивающие упражнения. Переменный бег. Подвижные игры.

### Тема 3.

*Практика:* Общеразвивающие упражнения. Интервальный бег. Подвижные игры.

### Тема 4.

*Теория:* Сведения о строении и функциях организма.

*Практика:* Общая физическая подготовка. Эстафеты.

### Тема 5.

*Практика:* Общеразвивающие упражнения. Общая физическая подготовка. Эстафеты.

### Тема 6.

*Практика:* Специальные беговые упражнения. Фартлек.

**Тема 7.**

*Теория:* Сведения о строении и функциях организма.

*Практика:* Общая физическая подготовка. Кросс 1500 м.

**Тема 8.**

*Практика:* Подвижные игры. Общая физическая подготовка.

**Тема 9.**

*Практика:* Специальные беговые упражнения. Прыжок с места в длину.

**Тема 10.**

*Теория:* Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

*Практика:* Общеразвивающие упражнения. Эстафеты.

**Тема 11.**

*Практика:* Кросс 2000м. Общая физическая подготовка.

**Тема 12.**

*Практика:* Подвижные игры. Общеразвивающие упражнения.

**Тема 13.**

*Теория:* Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

*Практика:* Общая физическая подготовка. Подвижные игры.

**Тема 14.**

*Практика:* Прыжок в длину с места. Тройной прыжок. Десятерной прыжок.

**Тема 15.**

*Практика:* Переменный бег. Подвижные игры.

**Тема 16.**

*Практика:* Бег 30 м. Бег 60м. Эстафеты.

**Тема 17.**

*Теория:* Закаливание организма спортом.

*Практика:* Общая физическая подготовка. Подвижные игры.

**Тема 18.**

*Практика:* Специальные беговые упражнения. Тройной прыжок. Упражнения на гибкость.

**Тема 19.**

*Теория:* Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль при занятиях спортом.

*Практика:* Эстафеты. Общая физическая подготовка.

**Тема 20.**

*Практика:* Бег 600м. Упражнения на гибкость.

**Тема 21.**

*Практика:* Переменный бег. Общая физическая подготовка. Подвижные игры.

**Тема 22.**

*Теория:* Гигиенические требования к местам проведения занятий. Гигиенические требования к питанию спортсменов.

*Практика:* Кросс 3000м.

**Тема 23.**

*Практика:* Специальные беговые упражнения. Бег 300м. Упражнения на гибкость.

**Тема 24.**

*Практика:* Общая физическая подготовка. Подвижные игры.

**Тема 25.**

*Практика:* Интервальный бег. Общеразвивающие упражнения.

**Тема 26.**

*Практика:* Специальные беговые упражнения. Бег 100м. Упражнения на гибкость.

**Тема 27.**

*Теория:* Понятие о травмах, их причины, профилактика. Первая помощь при растяжениях, ушибах.

*Практика:* Общая физическая подготовка. Подвижные игры.

**Тема 28.**

*Практика:* Общая физическая подготовка. Эстафеты.

**Тема 29.**

*Практика:* Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.

**Тема 30.**

*Теория:* Самоконтроль в процессе занятий спортом.

*Практика:* Общеразвивающие упражнения. Эстафеты.

**Тема 31.**

*Практика:* Бег 1000м. Упражнения на гибкость.

**Тема 32.**

*Практика:* Переменный бег. Подвижные игры.

**Тема 33.**

*Теория:* Правила проведения соревнований по легкой атлетике.

*Практика:* Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры.

**Тема 34.**

*Практика:* Бег 60м. Бег 600м. Упражнения на гибкость.

**Тема 35.**

*Практика:* Контрольные испытания.

## **Модуль Базовый основной**

**Цель:** формирование основ техники бега, прыжков, низкого и высокого стартов, стартового разгона и бега по дистанции

### **Задачи:**

#### *1. Обучающие:*

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности
- закаливание организма, развитие гигиенических навыков и привычки ежедневно заботиться о своем здоровье.

#### *2. Развивающие:*

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие силы, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты;
- обучение основам техники бега и прыжков, базовым движения в легкой атлетике.

#### *3. Воспитательные:*

- развитие потребности в здоровом образе жизни;
- формирование негативного отношения к вредным привычкам;
- развитие целеустремленности, смелости, выносливости, решительности, способности к сотрудничеству.

### **Ожидаемые результаты**

Занимающийся должен знать:

- Сведения о строении и функциях организма
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся
- Основы техники выполнения специальных беговых упражнений
- Основы техники выполнения низкого старта, высокого старта, стартового ускорения, бега по дистанции и финиша
- Основы техники прыжка в длину с места
- Базовые упражнения общефизической направленности

### **Содержание и методика контрольных испытаний:**

Физическое развитие – обследование физического развития производится по общей методике биометрических измерений.

Общая физическая подготовка.

Бег 30м, 60м, 100м, 300м, 600м, 1000м. Выполняется с высокого старта в соответствии с правилами легкоатлетических соревнований.

Прыжок в длину с места. Измерения производятся по общепринятым правилам отсчета длины прыжка. Каждый испытуемый имеет три попытки, засчитывается лучший результат.

Специальные беговые упражнения.

Челночный бег 3 по 10 м.

Базовые упражнения на основные крупные группы мышц.

### Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Правила проведения соревнований по легкой атлетике. ОФП. Кросс 3000м.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнование.
2	Переменный бег. ОФП. Упражнения на гибкость.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнование.
3	Бег 1500м. Многоскоки.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнование.
4	Правила проведения соревнований по легкой атлетике. СБУ. Подвижные игры.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнование.
5	Интервальный бег. ОФП. Упражнения на гибкость.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнование.
6	Правила и техника бега с высокого старта. Бег 1000м.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнование.
7	Правила проведения соревнований по легкой атлетике. ОФП. Подвижные игры.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнование.
8	Бег 600м. Подвижные игры.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнование.



9	ОФП. ОРУ. Упражнения на гибкость.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнование.
10	Понятие о травмах, их причинах, профилактика. Эстафеты. ОФП.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнование.
11	Бег 300м. Многоскоки.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнование.
12	Правила и техника низкого старта. Бег 30м. Бег 60м.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнование.
13	Понятие о травмах, их причинах, профилактика. Челночный бег 3 по 10м. ОФП.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнование.
14	Бег 100. Многоскоки. ОФП.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнование.
15	Переменный бег. ОРУ. Подвижные игры.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнование.
16	Совершенствование техники высокого старта. Бег 1000м.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнование.
17	ОРУ. Подвижные игры.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнование.
18	Кросс 3000м. Упражнения на гибкость. Восстановительные мероприятия.		1	1	Беседа, наблюдение.
19	Правила техники безопасности во время тренировочного процесса. Прыжок с места. Совершенствование техники низкого старта.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнование.

20	Бег 600м. Бег 60м.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнование.
21	ОФП. Многоскоки. Подвижные игры.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнование.
22	Правила техники безопасности во время тренировочного процесса. Тройной прыжок.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнование.
23	Совершенствование техники исполнения специальных беговых упражнений. Упражнения на гибкость.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнование.
24	Бег 100м. ОФП.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнование.
25	Кросс 3000. Упражнения на гибкость. Восстановительные мероприятия.		1	1	Беседа, наблюдение.
26	Переменный бег. Подвижные игры.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнование.
27	Правила техники безопасности во время тренировочного процесса. Прыжок с места. Тройной прыжок. Десятерной прыжок.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнование.
28	Бег 2000м. Бег 1000м.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнование.
29	ОРУ. Подвижные игры.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнование.
30	Правила безопасного обращения с инвентарем во время тренировок. Совершенствование техники низкого старта.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнование.

	Бег30м.				
31	Челночный бег 3 по 10м. Эстафеты.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнование.
32	Бег 300м. ОФП.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнование.
33	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Смешанное передвижение. Упражнения на гибкость. Восстановительные мероприятия.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение.
34	Совершенствование техники бега с высокого старта. Бег 800м.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнование.
35	ОФП. Подвижные игры.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнование.
36	Бег 450м. Бег 150м. Упражнения на гибкость.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнование.
37	СБУ. Бег 150м. Упражнения на гибкость.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнование.
38	ОРУ. Подвижные игры.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнование.
39	Восстановительный кросс 3000м. Восстановительные мероприятия.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнование.
40	СБУ. Многоскоки. Подвижные игры.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнование.
41	Бег 200м. Бег 100м. Бег 50м.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнование.
42	Переменный бег.		1	1	Беседа, наблюдение,

	Подвижные игры.				соревнование.
43	Совершенствование техники низкого старта. Прыжок с места. ОФП.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнование.
44	ОРУ. Подвижные игры.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнование.
45	Бег 600м. ОФП.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнование.
46	Подвижные игры. ОФП.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнование.
47	Бег 300м. Упражнения на гибкость.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнование.
48	СБУ. Тройной прыжок.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнование.
49	Бег 30м. Бег 60м. Упражнения на гибкость.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнование.
50	СБУ. Подвижные игры.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнование.
51	Контрольные нормативы.		1	1	Соревнования.
Итого:		5	51	56	

## Содержание модуля Базового подготовительного

### Тема 1.

*Теория:* Правила проведения соревнований по легкой атлетике.

*Практика:* Общая физическая подготовка. Кросс 3000м.

### Тема 2.

*Практика:* Переменный бег. Общая физическая подготовка. Упражнения на гибкость.

### Тема 3.

*Практика:* Бег 1500м. Многоскоки.

### Тема 4.

*Теория:* Правила проведения соревнований по легкой атлетике.

*Практика:* Специальные беговые упражнения. Подвижные игры.

### Тема 5.

*Практика:* Интервальный бег. Общая физическая подготовка. Упражнения на гибкость.

**Тема 6.**

*Практика:* Правила и техника бега с высокого старта. Бег 1000м.

**Тема 7.**

*Теория:* Правила проведения соревнований по легкой атлетике.

*Практика:* Общая физическая подготовка. Подвижные игры.

**Тема 8.**

*Практика:* Бег 600м. Подвижные игры.

**Тема 9.**

*Практика:* Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения на гибкость.

**Тема 10.**

*Теория:* Понятие о травмах, их причинах, профилактика.

*Практика:* Эстафеты. Общая физическая подготовка.

**Тема 11.**

*Практика:* Бег 300м. Многоскоки.

**Тема 12.**

*Практика:* Правила и техника низкого старта. Бег 30м Бег 60м.

**Тема 13.**

*Теория:* Понятие о травмах, их причинах, профилактика.

*Практика:* Челночный бег 3 по 10 м.

**Тема 14.**

*Практика:* Бег 100м. Многоскоки. Общая физическая подготовка.

**Тема 15.**

*Практика:* Переменный бег. Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры.

**Тема 16.**

*Практика:* Совершенствование техника бега с высокого старта. Бег 1000м.

**Тема 17.**

*Практика:* Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры.

**Тема 18.**

*Практика:* Кросс 3000м. Упражнения на гибкость. Восстановительные мероприятия.

**Тема 19.**

*Теория:* Правила техники безопасности во время тренировочного процесса.

*Практика:* Прыжок с места. Совершенствование техники бега с низкого старта.

**Тема 20.**

*Практика:* Бег 600м. Бег 60м.

**Тема 21.**

*Практика:* Общая физическая подготовка. Многоскоки. Подвижные игры.

**Тема 22.**

*Теория:* Правила техники безопасности во время тренировочного процесса.

*Практика:* Тройной прыжок.

**Тема 23.**

*Практика:* Совершенствование техники исполнения Специальных беговых упражнений. Упражнения на гибкость.

**Тема 24.**

*Практика:* Бег 100м. Общая физическая подготовка.

**Тема 25.**

*Практика:* Кросс 3000м. Упражнения на гибкость. Восстановительные мероприятия.

**Тема 26.**

*Практика:* Переменный бег. Подвижные игры.

**Тема 27.**

*Теория:* Правила техники безопасности во время тренировочного процесса.

*Практика:* Прыжок с места. Тройной прыжок. Десятерной прыжок.

**Тема 28.**

*Практика:* Бег 2000м. Бег 1000м.

**Тема 29.**

*Практика:* Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры.

**Тема 30.**

*Теория:* Правила безопасного обращения с инвентарем во время спортивных тренировок.

*Практика:* Совершенствование техники бега с низкого старта. Бег 30м.

**Тема 31.**

*Практика:* Челночный бег<sup>3</sup> по 10м. Эстафеты.

**Тема 32.**

*Практика:* Бег 300м. Общая физическая подготовка.

**Тема 33.**

*Теория:* Влияние физических упражнений на организм занимающегося.

*Практика:* Смешанное передвижение. Упражнения на гибкость. Восстановительные мероприятия.

**Тема 34.**

*Практика:* Совершенствование техники бега с высокого старта. Бег 800м.

**Тема 35.**

*Практика:* Общая физическая подготовка. Подвижные игры.

**Тема 36.**

*Практика:* Бег 450 м. Бег 150 м. Упражнения на гибкость.

**Тема 37.**

*Практика:* Специальные беговые упражнения. Бег 150 м. Упражнения на гибкость.

**Тема 38.**

*Практика:* Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры.

**Тема 39.**

*Практика:* Восстановительный кросс 3000м. Восстановительные мероприятия.

**Тема 40.**

*Практика:* Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Подвижные игры.

**Тема 41.**

*Практика:* Бег 200м. Бег 100м. Бег 50м.

**Тема 42.**

*Практика:* Переменный бег. Подвижные игры.

**Тема 43.**

*Практика:* Совершенствование техники бега с низкого старта. Прыжок с места. Общая физическая подготовка.

**Тема 44.**

*Практика:* Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры.

**Тема 45.**

*Практика:* Бег 600м. Общая физическая подготовка.

**Тема 46.**

*Практика:* Подвижные игры. Общая физическая подготовка.

**Тема 47.**

*Практика:* Бег 300м. Упражнения на гибкость.

**Тема 48.**

*Практика:* Специальные беговые упражнения. Тройной прыжок.

**Тема 49.**

*Практика:* Бег 30м. Бег 60м. Упражнения на гибкость.

**Тема 50.**

*Практика:* Специальные беговые упражнения. Подвижные игры.

**Тема 51.**

*Практика:* Контрольные нормативы.

## Модуль Базовый поддерживающий

**Цель:** формирование техники бега, прыжков, низкого и высокого стартов, стартового разгона, бега по дистанции, восстановительные мероприятия, укрепление основных крупных групп мышц.

### **Задачи:**

#### *4. Обучающие:*

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности
- закаливание организма, развитие гигиенических навыков и привычки повседневно заботиться о своем здоровье.

#### *5. Развивающие:*

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие силы, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты;
- обучение основам техники бега и прыжков, базовым движения в легкой атлетике.

#### *6. Воспитательные:*

- развитие потребности в здоровом образе жизни;
- формирование негативного отношения к вредным привычкам;
- развитие целеустремленности, смелости, выносливости, решительности, способности к сотрудничеству.

### **Ожидаемые результаты**

Занимающийся должен знать:

- Сведения о строении и функциях организма
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся
- Основы техники выполнения специальных беговых упражнений
- Основы техники выполнения низкого старта, высокого старта, стартового ускорения, бега по дистанции и финиша
- Основы техники прыжка в длину с места
- Базовые упражнения общефизической направленности
- Основы восстановительных мероприятий.

### **Содержание и методика контрольных испытаний:**

Физическое развитие – обследование физического развития производится по общей методике биометрических измерений.

Общая физическая подготовка.

Бег 30м, 60м, 100м, 300м, 600м, 1000м. Выполняется с высокого старта в соответствии с правилами легкоатлетических соревнований.



Прыжок в длину с места. Измерения производятся по общепринятым правилам отсчета длины прыжка. Каждый испытуемый имеет три попытки, засчитывается лучший результат.

Специальные беговые упражнения.

Челночный бег 3 по 10 м.

Базовые упражнения на основные крупные группы мышц.

### Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Строение и функции организма. ОФП. Подвижные игры.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнование.
2	Восстановительный кросс 3000м. Упражнения на гибкость. ОРУ.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнование.
3	Переменный бег. Подвижные игры.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнование.
4	Строение и функции организма. ОРУ. ОФП.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнование.
5	Бег 200. Многоскоки. Упражнения на гибкость.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнование.
6	СБУ. ОФП. Подвижные игры.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнование.
7	Правила проведения соревнований по легкой атлетике. Совершенствование техники низкого старта. Бег 30м.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнование.

	ОФП.				
8	Переменный бег. ОФП.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнование.
9	СБУ. Эстафеты.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнование.
10	ОРУ. Подвижные игры.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнование.
11	Бег 600м. Бег 60м. ОФП.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнование.
12	ОРУ. Подвижные игры.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнование.
13	Личная гигиена спортсмена. Многоскоки. Бег 150м.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнование.
14	Челночный бег 60 сек. ОФП.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнование.
15	Личная гигиена спортсмена. ОФП. Упражнения на гибкость.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение.
16	Бег 300м. Бег 150м.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнование.
17	Восстановительный кросс 2000м. Восстановительные мероприятия.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнование.
18	Техника выполнения специальных беговых упражнений. СБУ. Бег 50м.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнование.
19	Техника выполнения специальных беговых упражнений. СБУ.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнование.

	Бег 100м.				
20	Эстафеты. Подвижные игры.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнование.
21	Совершенствовании техники бега с низкого старта. ОФП.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнование.
22	Техника выполнения специальных беговых упражнений. СБУ. ОФП.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнование.
23	Бег 200м. Упражнения на гибкость.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнование.
24	Техника выполнения специальных беговых упражнений. СБУ. Совершенствование техники бега с низкого старта.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнование.
25	Контрольные испытания.		1	1	Контрольные испытания.
Итого:		5	25	30	

### Содержание Модуля Базового подготовительного

#### **Тема 1.**

*Теория:* Строение и функции организма.

*Практика:* Общая физическая подготовка. Подвижные игры.

#### **Тема 2.**

*Практика:* Восстановительный кросс 3000м. Упражнения на гибкость.

Общеразвивающие упражнения.

#### **Тема 3.**

*Практика:* Переменный бег. Подвижные игры.

#### **Тема 4.**

*Теория:* Строение и функции организма.

*Практика:* Общеразвивающие упражнения. Общая физическая подготовка.

**Тема 5.**

*Практика:* Бег 200м. Многоскоки. Упражнения на гибкость.

**Тема 6.**

*Практика:* Специальные беговые упражнения. Общая физическая подготовка. Подвижные игры.

**Тема 7.**

*Теория:* Правила проведения соревнований по легкой атлетике.

*Практика:* Совершенствование техники бега с низкого старта. Бег 30м. Общая физическая подготовка.

**Тема 8.**

*Практика:* Переменный бег. Общая физическая подготовка.

**Тема 9.**

*Практика:* Специальные беговые упражнения. Эстафеты.

**Тема 10.**

*Теория:* Правила проведения соревнований по легкой атлетике.

*Практика:* Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры.

**Тема 11.**

*Практика:* Бег 600м. Юег 60м. Общая физическая подготовка.

**Тема 12.**

*Практика:* Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры.

**Тема 13.**

*Теория:* Личная гигиена спортсмена.

*Практика:* Бег 150 м.

**Тема 14.**

*Практика:* Челночный бег 60 секунд. Общая физическая подготовка.

**Тема 15.**

*Теория:* Личная гигиена спортсмена.

*Практика:* Общая физическая подготовка. Упражнения на гибкость.

**Тема 16.**

*Практика:* Бег 300м. Бег 150 м.

**Тема 17.**

*Практика:* Восстановительный кросс 3000м. Восстановительные мероприятия.

**Тема 18.**

*Теория:* Техника выполнения специальных беговых упражнений.

*Практика:* Специальные беговые упражнения. Бег 50 м.

**Тема 19.**

*Теория:* Техника выполнения специальных беговых упражнений.

*Практика:* Специальные беговые упражнения. Бег 100м.

**Тема 20.**

*Практика:* Эстафеты. Подвижные игры.

**Тема 21.**

*Практика:* Совершенствование техники бега с низкого старта. Общая физическая подготовка.

**Тема 22.**

*Теория:* Техника выполнения специальных беговых упражнений.

*Практика:* Специальные беговые упражнения. Общая физическая подготовка.

**Тема 23.**

*Практика:* Бег 200м. Упражнения на гибкость.

**Тема 24.**

*Теория:* Техника выполнения специальных беговых упражнений.

*Практика:* Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники бега с низкого старта.

**Тема 25.**

*Практика:* Контрольные испытания.

### **Задачи контрольных нормативов**

- Содействие разносторонней физической подготовленности учащихся, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья;
- Обучение знаниям по развитию специальных физических качеств, необходимых для успешной деятельности в легкой атлетике;
- Формирование теоретических знаний в области физической культуры и спорта, физиологических основ воздействия физических упражнений на организм занимающихся и навыков здорового образа жизни;
- Воспитание двигательных способностей на основе деятельности в избранном виде спорта с учетом индивидуальных особенностей и способностей занимающихся.

### **Предполагаемый результат**

*Общие знания:*

- развитие легкой атлетике в России и за рубежом;
- основные меры безопасности и правила поведения в спортивном зале;
- предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях легкой атлетикой;
- требования к организации и проведению соревнований по легкой атлетике;
- личная гигиена легкоатлета;
- закаливание;

- режим дня. Влияние физических упражнений и занятий легкой атлетикой на организм занимающихся;
- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий легкой атлетикой;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому
- развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

*Знания и навыки в области избранного вида спорта:*

- овладение основами техники и тактики в легкой атлетике;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов, и званий по легкой атлетике.

*Знания и навыки в области других видов спорта и подвижных игр:*

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в легкой атлетике средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы

**Формы контроля и подведение итогов**

Оценивание результатов обучения осуществляется через практическую деятельность и через организацию мониторинга результатов обучения и личностного развития обучающихся в процессе освоения ими дополнительной образовательной программы, а также по итогам выступлений и результатов, показанных на соревнованиях и при проведении контрольных нормативов (тестов).

## **Психологическая подготовка**

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств легкоатлета происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

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

К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

## **Методическое обеспечение программы**

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки. Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения – бег на 30м, 60м, 100м, 1000 м, челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу, метание набивного мяча на дальность. Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств. Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель за 1-1,5 недели до соревнований.

## **Материально-техническое обеспечение**

Основной учебной базой для проведения занятий являются стадион и спортивные залы ГБОУ СОШ ОЦ «Южный город» по адресу: Самарская

область, Волжский район, жилой район Южный город – 1, Николаевский проспект, д. 50, и стадион и спортивные залы Центра дополнительного образования ГБОУ СОШ ОЦ «Южный город» по адресу: Самарская область, Волжский район, жилой район Южный город – 2, у. Алабина, д. 40, оснащенными беговыми дорожками, прыжковой ямой, тренажерным залом.

### **Список источников**

1. Белоусова В. В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.
2. Былеева Л. Л. «Подвижные игры». М. 1984г.
3. Вамк Б. В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 1984г.
4. Добровольский В. К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.
5. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.
6. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 1988г.
7. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 1981г.
8. Филин В. П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984 г.