

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа г. Свирска»

Принята на заседании  
Педагогического совета  
МБОУ ДО «ДЮСШ  
г. Свирска» протокол № 1  
«30» августа 2022 года

Утверждена приказом по  
МБОУ ДО «ДЮСШ г. Свирска»  
№ 30  
от «01» сентября 2022 года



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
по виду спорта легкая атлетика

Адресат программы: для детей 7-18 лет  
Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:  
Л.Е. Мальшева,  
тренер-преподаватель по легкой атлетике

Свирск, 2022 год

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеразвивающая общеобразовательная программа дополнительного образования «Легкая атлетика» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепцией развития дополнительного образования детей, Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Уставом МБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа г. Свирска».

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Легкая атлетика» - физкультурно-спортивная.

**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.

Реализация Программы способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей организма.

**Отличительные особенности программы** заключается в том, что с введением с физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», который предусматривает сдачу учащимися контрольных нормативов, предусмотрено уделить большее количество учебных часов на совершенствование навыков и умений различных видов техники легкоатлетического многоборья, развивая быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость повысить общую физическую подготовку, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности и в других видах спорта. Занятия легкой атлетикой являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразии дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, метания, и вовлекающего детей в соревновательную деятельность. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту, высокой работоспособности, развитию волевых качеств личности

**Адресат программы.** Программа рассчитана для детей в возрасте от 7 - 18 лет, желающие заниматься легкой атлетикой независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

Обязательным условием приема детей является наличие медицинской справки, дающей допуск к занятиям с физическими нагрузками и соревнованиям.

Количество детей в группе – 15 человек.

**Срок освоения программы.** 1 год - 222 академических часа на весь период обучения, рассчитана на 37 учебных недель (6 академических часов в неделю).

**Форма обучения** очная.

**Режим занятий.** Образовательная деятельность и тренировочный процесс организуются в соответствии с системой подготовки спортсменов. Программа рассчитана на 1 год обучения, занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Перерыв между занятиями 10 минут.

Продолжительность академического часа – 45 минут.

Для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся,

расписание занятий в учебных группах составляется тренером-преподавателем, с учетом санитарно - эпидемиологических требований, пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, их возрастных особенностей и утверждается директором МБОУ ДО «ДЮСШ г. Свирска».

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

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

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

**Воспитывающие:** формировать навыки здорового образа жизни, воспитать ценностное к своему здоровью и жизни окружающих людей.

## 2. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### 2.1 ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**Объем программы:** всего – 222 часа. Год обучения рассчитан на 37 недель. Занятия проводятся в групповой форме, продолжительностью 2 часа с перерывами, 3 раза в неделю.

#### Содержание 1 год обучения

№	Раздел, тема	Кол. час.
<b>I. Теоретическая подготовка</b>		<b>6</b>
1	Вводное занятие. История развития легкой атлетики	
2	Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание самоконтроль.	
3	Правила организации учебного занятия, нормы безопасного поведения.	
<b>II. Общефизическая подготовка</b>		<b>98</b>

1	Комплексы общеразвивающих физических упражнений	
2	Упражнения на развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты силы, координации, выносливости)	
<b>III. Специальная физическая подготовка</b>		<b>40</b>
1	Скоростно-силовая подготовка	
2	Специальная выносливость	
3	Специальная сила	
<b>IV. Техничко-тактическая подготовка</b>		<b>66</b>
1	Бег	
2	Прыжки в длину	
3	Прыжки в высоту	
4	Метания	
<b>V. Участие в соревнованиях</b>		<b>6</b>
<b>VI. Контрольные и переводные нормативы</b>		<b>4</b>
<b>VII. Медицинское обследование</b>		<b>2</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>6/222</b>

## 2.2 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### Знать:

- Историю возникновения и развития легкой атлетики
- правила техники безопасности, оказание помощи при травмах и ушибах.
- названия разучиваемых легко атлетических упражнений.
- технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой.
- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений.
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.

- основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность.
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

### **Уметь:**

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

### **Владеть:**

- основами движения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.
- с максимальной скоростью бегать 30, 60, 100 м, равномерном темпе 10-25 мин.
- стартом из различных исходных положений.
- отталкиванием и приземлением на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега.
- преодолением с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий.
- прыжками в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов.
- метанием небольших предметов, мячи массой до 150г, гранаты на дальность с места и разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой.

## **3. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **3.1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

#### **1 год обучения**

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			По итогам раздела:
		всего	теория	практика	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	Опрос
1.1	Вводное занятие. История развития легкой атлетики	2	2	-	

1.2	Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание самоконтроль.	2	2	-	
1.3	Правила организации учебного занятия, нормы безопасного поведения.	2	2	-	
<b>2</b>	<b>Общефизическая подготовка (ОФП)</b>	<b>98</b>	<b>3</b>	<b>95</b>	Выполнение нормативов по ОФП
2.1	Комплексы ОРУ	38	1	37	
2.2	Упражнения на развитие физических качеств (гибкость, быстрота, сила, координация, выносливость)	60	2	58	
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>	<b>40</b>	<b>3</b>	<b>37</b>	Выполнение нормативов по ОФП
3.1	Скоростно-силовая подготовка	14	1	13	
3.2	Специальная выносливость	13	1	12	
3.3	Специальная сила	13	1	12	
<b>4</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>66</b>	<b>4</b>	<b>62</b>	Выполнение нормативов по СФП
4.1	Бег	17	1	16	
4.2	Прыжки в длину	17	1	16	
4.3	Прыжки в высоту	16	1	15	
4.4	Метания	16	1	15	
<b>5</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	Итоговый протокол соревнований

<b>6</b>	<b>Контрольно-переводные нормативы</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	Выполнение нормативов по ОФП
<b>7</b>	<b>Медицинское обследование</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	Медицинские справки
	<b>Итого:</b>	<b>222</b>	<b>17</b>	<b>205</b>	

### 3.2 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Всего часов
1	Теоритическая подготовка	1	1	1	1	1	1	-	-	-	6
2	Общезначительная физическая подготовка	13	13	12	10	10	10	10	11	9	98
3	Специальная физическая подготовка	3	4	4	4	5	5	5	5	5	40
4	Технико-тактическая подготовка	5	6	7	8	8	8	8	8	8	66
5	Игровая подготовка. Соревнования	-	-	1	-	1	1	1	1	1	6
6	Контрольные нормативы	-	-	-	2	-	-	-	-	2	4
7	медицинское обследование	2									2
	Всего	24	24	25	25	25	25	24	25	25	222

### 3.3 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

На протяжении всего учебного года планируется применять следующие виды контроля:

1. Опрос учащихся по пройденному материалу.
2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных занятий и соревнований.

3. Мониторинг результатов по окончанию курса обучения.
4. Контроль соблюдения техники безопасности.
5. Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
6. Контрольные тесты.
7. Выполнение контрольных упражнений.
8. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
9. Результаты соревнований.
10. Грамоты, дипломы, протоколы соревнований.

#### **Формы аттестации:**

Промежуточная: опрос, тестирование, анкетирование, выполнение упражнений и нормативов, выполнение контрольных нормативов.

Итоговая: соревнование, зачет, переводные итоговые занятия, коллективный анализ соревнований.

#### **НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скоростно – силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)
	Челночный бег 3*10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3*10 м (не более 9,8 с)
	Прыжки через скакалку в теч 30 сек (не менее 30 прыжков)	Прыжки через скакалку в теч 30 сек (не менее 40 прыжков)
	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя

	ногами, с приземлением на обе ноги (не менее 130)	ногами, с приземлением на обе ноги (не менее 125)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук

### 3.4 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

В процессе реализации программы используются различные **методы**, направленные на укрепление физического здоровья воспитанников

- словесные (беседа, объяснение) - словесное объяснение педагогом задания;
- практические (физические упражнения, специальная техническая подготовка)
- наглядные - показ педагогом правильности выполнения упражнений (демонстрация педагогом физических упражнений)

#### **Методы воспитания:**

- метод создания воспитывающих ситуаций – перед ребенком встает проблема выбора определенных решений;
- ситуация успеха – предоставление каждому ребенку максимальной возможности испытать радость успеха, яркое ощущение своей нужности, востребованности и полезности.

#### **Современные образовательные технологии:**

- игровые – естественный источник радостных эмоций, движения;
- педагогика сотрудничества – современный поиск истины;
- технология индивидуального обучения - работа с каждым ребенком;
- здоровьесберегающие технологии – формирование у воспитанников необходимых знаний, умений, навыков по здоровому образу жизни.

#### **Педагогические образовательные технологии:**

- Технология индивидуального обучения - выбор способов, темпов, приема обучения обусловлен индивидуальными особенностями детей;
- Здоровьесберегающие технологии - формирование у воспитанников знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, использование полученных знаний в жизни; забота о сохранении и укреплении здоровья обучающихся;

- Педагогика сотрудничества - совместный поиск истины, сотворчества;
- Технология игровых ситуаций - организация активизирующей деятельности обучающихся через вовлечение в ролевые игры.

В программе применяются три основных группы методов - словесные, наглядные, практические. Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действий и др., дает возможность воспитанникам создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, осмыслить, устранить ошибки. Краткая, образная и понятная речь педагога определяет успех применения этих методов. Помимо решения учебных задач, педагог устанавливает взаимоотношения с обучающимися, воздействуя на их чувства. Эмоциональная окраска речи усиливает значение слов, - помогает решению учебных и воспитательных задач, стимулирует активность, уверенность, интерес.

### **Содержание учебного плана.**

#### **Раздел I. Теоритическая подготовка (6 часов)**

**Тема № 1.** Вводное занятие. История развития легкой атлетики. План работы секции. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

**Тема №2.** Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание самоконтроль. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий.

**Тема № 3.** Правила организации учебного занятия, нормы безопасного поведения. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

#### **Раздел II. Общефизическая подготовка. (98 часов)**

**Ходьба:** обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; пристанным шагом в одну и другую сторону и др.

**Бег:** на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и

длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

**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; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку и др.

**Метания:** теннисного мяча, гранаты, набивного мяча вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

**Переползания:** на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на  $360^\circ$ ; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезть через препятствия; в упоре сидя сзади согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола).

#### **Упражнения без предметов:**

а) упражнения для рук и плечевого пояса - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

б) упражнения для туловища - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор сидя; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от пола; круговые движения ногами (педалирование) и др.;

в) упражнения для ног - в положении стоя различные движения прямой и

согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

г) упражнения для рук, туловища и ног - в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены; пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

д) упражнения для формирования правильной осанки - стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное, количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скакалками), то же с приседаниями ходьба по линии с касание пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) - ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы;

е) упражнения на расслабление - из полунаклона туловища вперед - приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки

вверху – расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.;

ж) дыхательные упражнения – синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

#### **Упражнения с предметами:**

а) со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.;

б) упражнения с теннисным мячом - броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);

в) упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг) - сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами);

броски и подкиды-вания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

г) упражнения с гантелями - поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами; «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями - броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку и др.

#### **Упражнения на гимнастических снарядах:**

а) на гимнастической скамейке упражнения на равновесие в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°, сидя на скамейке поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднимание и опускание ног в седе углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партером), лежа на спине садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п., сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки и др.;

б) на гимнастической стенке - передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; раскачивания в висе; вис на стенке ноги в сторону, хватом за рейки на

разной высоте («флажок»); соскоки из виса спиной к стенке, лицом к стенке (выполняются с толчком и без толчка ногами); из виса вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, коснуться ногами пола; из упора хватом сверху за 4-6 рейку снизу (на расстоянии более 1 м от стенки) коснуться грудью пола и вернуться в и.п. (руки и ноги во время упражнения не сгибать); сидя спиной к стенке (хват за рейку над головой), прогнуться, не сгибая рук, выйти в стойку и вернуться в и.п.; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.;

в) на перекладине - подтягивание с разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким); подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны и др.

Эстафеты и подвижные игры (для этапа начальной подготовки), направленные на развитие быстроты, меткости, ловкости, выносливости.

Различные упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие и сопротивление, лазание по канату, лестнице, подтягивание на перекладине. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь). Прыжки через козла, коня с подкидным мостиком. Упражнения со скакалкой.

Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат», напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180° и 360°, сальто вперед, переворот боком (колесо).

Гимнастика и акробатика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Батут и акробатика - отличные разновидности гимнастики для

горнолыжника, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Спортивные игры - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

### **Раздел III. Специальная физическая подготовка. (40 часов)**

СФП - это тоже процесс развития физических качеств, но отвечающих специфическим требованиям деятельности в данном виде спорта и соревновательной деятельности.

СФП включает упражнения, воздействие которых осуществляется на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех в конкретном виде легкой атлетики.

Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения для каждого вида легкой атлетики, направленные на укрепление специфических мышечных групп. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- соответствие временного интервала работы.

Упражнения на развитие силы:

- парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением и т.д.).
- различные прыжковые упражнения (тройные, пятерные, десятерные с ноги на ногу и на одной ноге);
- с отягощением начиная с тренировочного этапа: приседания (девушки 40-50 % от веса тела; юноши – 80-120 %), рывки (юноши – 50-60 % от веса тела), толчки (10-20 % от веса тела); ходьба со штангой на плечах с перекатом с пятки на носок с весом

до 50 % от веса тела;

- метание гранаты, ядра;
- различные прыжковые упражнения с отягощением.

В недельный цикл такая силовая работа включается один раз. Необходимо учитывать возраст занимающихся и степень подготовленности.

В зимнее время упражнение на силу занимает большой объем. К весне объем силовой работы с максимальным весом уменьшается, но увеличивается интенсивность движений с небольшими весами.

**Упражнения на развитие быстроты и скоростно-силовых качеств:**

- бег с низкого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, 100 м на время; - бег с хода тоже на коротких отрезках;

- бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении 150-160 см);

- барьерный бег, бег по разметке, через препятствия и предметы;

- 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: без отягощения и с отягощением, на месте, с продвижением вперед, в гору, спрыгивание и запрыгивание на возвышение т.п.;

- бег в гору, с горы, по песку, против ветра, с отягощением (на поясе, на голени); - выполнение команд «на старт», «внимание», «марш» при беге с низкого старта.

Особенно интенсивность выполнения этих упражнений возрастает в весенний период

тренировки, доводя до максимальной. Упражнения на развитие выносливости: - кроссовый бег;

- повторный бег на отрезках 150, 200, 300, 500 м с различной скоростью; - повторные отрезки переменный бег, интервальный бег.

**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 «полушпагаты», «шпагаты» и т.д.

Специальные беговые упражнения:

- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлестом голени назад;
- бег с выпрыгиванием вверх на каждый шаг;
- бег с выпрыгиванием вверх на третий шаг;
- бег с прямыми ногами;
- бег боком со скрещиванием ног на каждые два шага;
- бег толчками.

#### **Раздел IV. Техничко-тактическая подготовка. (66 часов)**

Ознакомление с отдельными элементами техники бега.

1. Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег).
2. Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).
3. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).
4. Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2- 2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).
5. Прыжки в высоту. (Имитационные упражнения постановки толчковой ноги в сочетании со взмахом рук; то же с 2-х, 3-х, 4-х шагов; выпрыгивания вверх с 1-го, 2-х

и т.д. шагов в сочетании с работой рук и махом ног; прыжки в высоту с короткого и полного разбега; бег со старта; повторный бег на отрезках от 30 до 80 м; прыжковые упражнения на одной двух ногах, через предметы разной высоты.

#### **Раздел V. Участие в соревнованиях** Согласно плану спортивных мероприятий.

#### **Раздел VI. Контрольные и переводные нормативы. (4 часа)**

Система контрольных нормативов охватывает весь период обучения. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят контролирующий характер и являются важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующие этапы многолетней спортивной тренировки. Основными критериями оценки занимающихся являются - регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объёмов тренировочных нагрузок, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Освоение программы завершается обязательной итоговой аттестацией. При проведении итоговой аттестации учащихся учитывают результаты освоения программы по каждой предметной области. В учреждении устанавливаются следующие формы итоговой аттестации по каждой предметной области программы:

- теория и методика физической культуры и спорта - зачёт;
- общая физическая подготовка- сдача контрольных нормативов;
- технико-тактическая и психологическая подготовка к соревнованиям.

#### **Раздел VII. Медицинское обследование (2 часа)**

При обучении обучающиеся только предоставляют в спортивную школу медицинскую справку от участкового педиатра и врача лечебной физкультуры о допуске по состоянию здоровья к занятиям лёгкой атлетикой. В этот период медицинские работники школы контролируют применение физических нагрузок к детям визуально, выходя на занятия. Также проводятся беседы с учащимися согласно плана теоретической подготовки. Так же возможно, что врач и медработники школы дают оценку состояния здоровья и функционального состояния учащихся, а также рекомендации тренеру по дальнейшей работе.

## **4. ИНЫЕ КОМПОНЕНТЫ**

## 4.1 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### Техническое оснащение занятий:

- Скакалки
- Мячи набивные
- Гимнастические маты
- Эстафетные палочки
- Гимнастическая стенка
- Гимнастические палки
- Малые мячи для метания по 150 гр.
- Секундомер

### Материально-технические условия

1. Спортивный зал.
2. Школьный стадион с беговыми дорожками.
3. Прыжковая яма.

### 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 30, 60, 100, 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

Занятия, как правило, должны проводиться на свежем воздухе. Для этого имеются спортивные площадки, яма для прыжков в длину с разбега, мячи для метания, гранаты, беговые дорожки. Так же имеется методический материал с описанием основных легкоатлетических упражнений, наглядное пособие в виде картинок, журналов.

#### 4.2 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Арселли, Э.Е. Тренировка в марафонском беге: научный подход/ Э.Е. Арселли.-М.: Терра-Спорт, 2009.-79 с.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методики физического воспитания/ .Б.А. Ашмарин.- М.: Просвещение, 2012.-325 с.
3. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов/Ю.В. Верхошанский.- М.: Физкультура и спорт, 2008.- 135 с.
4. Каганов, Л.С. Развиваем выносливость/ Л.С. Каганов.- М.: Знание, 2011. - 98 с.
5. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф.Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.- 464с.
6. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера/ Н.Г. Озолин.- М.: Астрель, 2012.- 122с.
7. Селуянов, В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции/В.Н. Селуянов,- М.: Спорт АкадемПресс, 2011.- 104 с.
8. Филин, В.П. Новое в методике воспитания физических качеств у юных спортсменов/ В.П. Филин.- М.: Физкультура и спорт, 2009.-119 с.
9. Хоменков, Л.С. Книга тренера по легкой атлетике /Под ред. Л.С. Хоменкова. -М.; Физкультура и спорт, 2012.- 399с.
10. Янсен, П. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость/ П. Янсен.-Мурманск:Тулума, 2009.- 160 с.

### 4.3 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Нед.	Дата пл.	Дата факт.	тема	Кол-во часов (акад)	примечание
1	1	06.09.2022		Вводное занятие. Правила поведения и ТБ в секции.	2	
2		08.09.2022		Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха.	2	
3		10.09.2022		Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.	2	
4	2	13.09.2022		Комплекс ОРУ.	2	
5		15.09.2022		Лёгкоатлетическая разминка. Высокий старт.	2	
6		17.09.2022		Бег с ускорением. Высокий старт.	2	
7	3	20.09.2022		Повторный бег	2	
8		22.09.2022		Низкий старт. Бег на короткие дистанции	2	
9		24.09.2022		Развитие гибкости .Бег на короткие дистанции.	2	
10	4	27.09.2022		Бег «под гору», «на гору»	2	
11		29.09.2022		Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м	2	
12		01.09.2022		Техника метания мяча	2	
13	5	04.10.2022		Техника эстафетного бега 4x40м	2	
14		06.10.2022		Метания мяча на дальность.	2	
15		08.10.2022		Техника спортивной ходьбы	2	
16	6	11.10.2022		ОФП - подвижные игры	2	
17		13.10.2022		Специальные беговые упражнения	2	
18		15.10.2022		Бег на короткие дистанции 60, 100м - зачёт	2	
19	7	18.10.2022		Бег на средние дистанции 300-500 м	2	
20		20.10.2022		Бег на средние дистанции 300-500 м	2	
21		22.10.2022		Бег на средние дистанции 400-500 м	2	
22	8	25.10.2022		Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м	2	
23		27.10.2022		Гигиена спортсмена и закаливание	2	
24		29.10.2022		Повторный бег 2x60 м.	2	
25	9	01.11.2022		Равномерный бег 1000-1200 м	2	
26		03.11.2022		Техника эстафетного бега	2	
27		05.11.2022		Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	2	
28	10	08.11.2022		Кроссовая подготовка	2	
29		10.11.2022		Кроссовая подготовка	2	
30		12.11.2022		Круговая тренировка	2	

31	11	15.11.2022		Бег на средние дистанции 300-500м	2	
32		17.11.2022		Бег на средние дистанции 300-500м	2	
33		19.11.2022		Подвижные игры и эстафеты	2	
34	12	22.11.2022		Экспресс-тесты.	2	
35		24.11.2022		История развития легкоатлетического спорта	2	
36		26.11.2022		Развитие координации	2	
37	13	29.11.2022		Спортивная ходьба	2	
38		01.12.2022		ОФП - подтягивания	2	
39		03.12.2022		Низкий старт, стартовый разбег	2	
40	14	06.12.2022		Бег по повороту	2	
41		08.12.2022		Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности	2	
42		10.12.2022		Бег 500м	2	
43	15	13.12.2022		Метание мяча	2	
44		15.12.2022		Бег 700м	2	
45		17.12.2022		Метание мяча в цель и на деятельность	2	
46	16	20.12.2022		Кросс 900м	2	
47		22.12.2022		Челночный бег	2	
48		24.12.2022		Челночный бег	2	
49	17	27.12.2022		Кросс 1000м	2	
50		29.12.2022		Бег 60, 100м	2	
51		31.12.2022		Кросс 1300м	2	
52	18	03.01.2023		Прыжок в длину с разбега.	2	
53		05.01.2023		Места занятий, их оборудование и подготовка	2	
54		07.01.2023		Прыжок в длину с разбега.	2	
55	19	10.01.2023		Кросс 2000м	2	
56		12.01.2023		Встречная эстафета	2	
57		14.01.2023		Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Метания	2	
58	20	17.01.2023		Равномерный бег 1000-1200м	2	
59		19.01.2023		Развитие силы	2	
60		21.01.2023		Специальные беговые упражнения	2	
61	21	24.01.2023		Эстафетный бег	2	
62		26.01.2023		Специальные беговые упражнения	2	
63		28.01.2023		Ознакомление с правилами соревнований	2	
64	22	31.01.2023		Бег 60, 100м	2	
65		02.02.2023		Бег 500-800м	2	
66		04.02.2023		ОФП - прыжковые упражнения	2	
67	23	07.02.2023		Круговая эстафета	2	
68		09.02.2023		Места занятий, их оборудование и подготовка.	2	
69		11.02.2023		Прыжок в длину с разбега	2	

70	24	14.02.2023		Челночный бег 3x10м и 6x10 м	2	
71		16.02.2023		Бег по пересечённой местности	2	
72		18.02.2023		Подвижные игры. Прыжок в высоту	2	
73	25	21.02.2023		Прыжок в высоту. Развитие гибкости	2	
74		23.02.2023		Развитие гибкости	2	
75		25.02.2023		Прыжок в длину с разбега. Кросс 1000м	2	
76	26	28.02.2023		Экспресс-тесты	2	
77		02.03.2023		Судейство соревнований. Метание мяча, гранаты	2	
78		04.03.2023		Обучение технике барьерного бега. Развитие координации движения.	2	
79	27	07.03.2023		Развитие специальной выносливости, силы	2	
80		09.03.2023		Обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств	2	
81		11.03.2023		Обучение технике эстафетного бега, развитие быстроты	2	
82	28	14.03.2023		Развитие специальной выносливости, силы	2	
83		16.03.2023		ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. Спортивные игры.	2	
84		18.03.2023		ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	2	
85	29	21.03.2023		Инструктаж по ТБ. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг. Спортивные игры.	2	
86		23.03.2023		Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета. Спортивные игры.	2	
87		25.03.2023		Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Спортивные игры.	2	
88	30	28.03.2023		Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой.	2	
89		30.03.2023		Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по прямой.	2	
90		01.04.2023		Совершенствование техники спринтерского бега. Бег с высокого старта.	2	
91	31	04.04.2023		Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег	2	
92		06.04.2023		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	2	
93		08.08.2023		Соревнования по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.	2	

94	32	11.04.2023		Совершенствование техники метания мяча. Спортивные игры.	2	
95		13.04.2023		Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность.	2	
96		15.04.2023		Совершенствование техники эстафетного бега.	2	
97	33	18.04.2023		Встречная эстафета. Эстафета 4 по 100.	2	
98		20.04.2023		Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	2	
99		22.04.2023		Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции	2	
100	34	25.04.2023		Равномерный бег 1000-1200 м.	2	
101		27.04.2023		Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	2	
102		29.04.2023		Развитие общей выносливости, координации движений	2	
103	35	02.05.2023		Развитие скоростно-силовых качеств, общей выносливости	2	
105		04.05.2023		Развитие специальной выносливости, силы	2	
105		06.05.2023		Теоретическое занятие. Развитие общей выносливости	2	
106	36	09.05.2023		Развитие специальной выносливости, силы	2	
107		11.05.2023		Развитие скоростно-силовых качеств, общей выносливости	2	
108		13.05.2023		Совершенствование техники эстафетного бега.	2	
109	37	16.05.2023		ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	2	
110		18.05.2023		Контрольные тесты или участие в соревнованиях	2	
111		20.05.2023		Контрольные тесты или участие в соревнованиях	2	

