государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Девлезеркино муниципального района Челно-Вершинский Самарской области

УТВЕРЖДАЮ:

Согласовано на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 30.07.2026 г.

Директор ГБОУ СОШ с.Девлезеркино
_____Е.А Белов
Приказ № 621-од от 30.07.2026 г.

Дополнительная общеобразовательная

общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности

«Лёгкая атлетика»

Возраст: 8-16 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчики:
Слесарев В.В.,
Антипов С.Н.-
педагоги дополнительного образования.

с. Челно- Вершины, 2026 г.

Оглавление.

1. Пояснительная записка_____3 стр.

2.Учебный план (ознакомительного уровня)_____9 стр.

3. Модуль 1_____10 стр.

4. Модуль 2_____13 стр.

5. Модуль 3_____15 стр.

6. Учебный план (базового уровня)_____19 стр.

7.Модуль 1_____20 стр.

8. Модуль 2_____ 22 стр.

9. Модуль 3_____ 24 стр.

10. Модуль «Воспитание»_____ 28 стр.

11. Ресурсное обеспечение_____39 стр.

12. Список литературы_____41 стр.

13. Приложение1.Календарный план по воспитательной работе_____42 стр.

Приложение2.Структура системы многолетней спортивной подготовки _____43 стр.

Приложение 3. Нормативы для оценки физической подготовленности в лёгкой атлетике_____47 стр.

Пояснительная записка.

Краткая аннотация.

Программа по «Легкой атлетике» физкультурно-спортивной направленности является целостным интегрированным курсом, включает теоретические и практические занятия для получения обучающимися знаний и навыков, необходимых для занятия легкой атлетикой.

Программа составлена в соответствии с документами:

Нормативно-правовые основания для создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Указ Президента Российской Федерации от 7.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- ИЗМЕНЕНИЯ, которые вносятся в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р (утверждены распоряжением Правительства РФ от 15.05.2023 №1230-р);
- Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 2 июня 2026 г. N 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Указ Губернатора Самарской области от 09.01.2025 №1-У «Об утверждении Программы социально-экономического развития Самарской области на 2024 – 2029 годы»
- 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»);
- Письмо министерства образования Самарской области от 10.07.2025 № МО/1064-ТУ (с «Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (новая редакция, 2025 год)»);

•Письмо Министерства просвещения РФ от 21.01.2026 № АБ-254/06 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеразвивающих программ, в том числе в части интеграции с учебными предметами «Труд (Технология)», «Музыка», «Изобразительное искусство», «Физическая культура»).

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Обучающиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по легкой атлетике различного масштаба.

Актуальность. Одним из приоритетных направлений социально-экономического развития Самарской области является поддержка детского спорта, как важной основы оздоровления населения. У каждого юного жителя муниципального района Челно-Вершинский Самарской области есть возможность бесплатно удовлетворить индивидуальные потребности в занятиях физической культурой и спортом в объединениях физкультурно-спортивной направленности в филиале дополнительного образования «Лидер» ГБОУ СОШ с. Девлезеркино.

Приоритетными направлениями в современной политике нашего государства являются: патриотическое воспитание молодого поколения, пропаганда здорового образа жизни, профилактическая работа по предотвращению вредных привычек – курения, алкоголизма и наркомании.

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Учебный план каждого уровня обучения программы состоит из 3 модулей.

Педагогическая целесообразность и актуальность программы "Легкая атлетика" заключается в том, что она отвечает потребности общества и образовательным стандартам второго поколения в формировании компетентной творческой личности. Программа носит сбалансированный характер и направлена не только на освоение предметного содержания, но и на развитие морально-волевых и нравственных качеств, повышение уровня общей культуры занимающихся, развитие коммуникативных навыков.

Цель программы – создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике.

Задачи:

Обучающие:

-формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;

-формирование специальных знаний, умений и навыков.

Развивающие:

-развитие физических способностей;

-раскрытия потенциала каждого ребенка;

-развития морально

-волевых качеств;

-развития внимания, мышления.

Воспитательные:

-воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям,

-взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

Срок реализации, возраст обучающихся: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Легкая атлетика" физкультурно-спортивной направленности рассчитана на 1 год обучения, для детей в возрасте 8 -16 лет.

Количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы - 3.5 часа в неделю, 126 часов в год.

Формы организации деятельности: по группам, индивидуально или всем составом.

Форма обучения – очная и апробировано дистанционное обучение.

Ожидаемые результаты:

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Данная программа ***делает акцент на формирование у обучающихся активистской культуры здоровья*** и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на

соревнованиях;

•спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

•стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Ожидаемые результаты к уровню подготовленности обучающихся:

В результате освоения программы «Лёгкая атлетика» на занятиях обучающиеся должны характеризовать:

•значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

•прикладное значение легкоатлетических упражнений;

•правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;

•названия разучиваемых легкоатлетических 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);

•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.

•сдача нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

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.

Основными формами подведения итогов программы являются:

•тестирование;

•умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжков и метаний, выполнять индивидуальные и коллективные действия;

•знание основ техники легкоатлетических, специальных беговых упражнений и способность применения их на практике;

•способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по легкой атлетике.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

•овладение теоретическими знаниями;

•знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных беговых упражнений;

•способность применять основные приёмы самоконтроля;

•знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;

•знание основ истории развития лёгкой атлетики.

Виды контроля: этапный, текущий, оперативный и самоконтроль. Этапный контроль позволяет подвести итоги тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макроцикла или этапа тренировки (оценка развития физических и функциональных качеств спортсменов, применяя нормативы федерального стандарта). Контроль общей, специальной и технической подготовки проводится в начале (февраль-март)

и в конце учебного года (сентябрь-ноябрь). Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований (в основном используются результаты измерений ЧСС и А/Д). Самоконтроль также входит в систему контроля за эффективностью спортивной подготовки (ведение дневника самоконтроля спортсмена). Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия. Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники. Оценка тактической подготовленности - оценка целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: 138 139 тактического мышления и действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования). Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе аттестационно-педагогических измерительных срезов (тестирования) или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях. Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины. Состав контрольных показателей по видам спортивной подготовленности определяется этапом подготовки и уровнем спортивного мастерства, а также видом и задачами контроля (этапного, текущего, оперативного). Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся легкой атлетикой; значимость текущего и оперативного

контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах спортивной подготовки. Контрольно-переводные нормативы проходят в форме промежуточной и итоговой аттестации обучающихся. Контроль общей, специальной и технической подготовки проводится в начале (сентябрь-октябрь) и в конце учебного года (май - июнь).

Учебный план ДООП «Легкая атлетика»

(ознакомительный уровень)

№ модуля	**Название модуля**	**Количество часов**		
		Всего	**Теория**	**Практика**
1	Теоретическая подготовка	12	8	4
2	Общая физическая подготовка	64	6	58
3	Специальная физическая подготовка	50	3	47
	ИТОГО	126	17	109

Модуль 1. Теоретическая подготовка.

Краткая аннотация. Теоретическая подготовка включает в себя правила поведения на занятиях, технику безопасности, формирование знаний об истории развития и современного состояния легкой атлетики, строении и функциях организма человека, понятия о физической культуре двигательной активности, здоровом образе жизни.

Цель: мотивация и привлечение обучающихся к физической культуре через углубленные занятия легкой атлетикой.

Задачи:

Развивающие:

- познакомить с выдающимися легкоатлетами;
- сформировать представление о физической культуре и здоровье как

факторах успешной учебы и социализации;

Обучающие:

- привить гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями:

Воспитательные:

- воспитывать дисциплинированность, организованность.

Ожидаемый результат:

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.

Учебно-тематический план Модуля 1.

Тема	**Кол-во часов**			**Форма контроля и аттестации**
	всего	**теория**	**практика**	
Введение в программу. Правила техники безопасности на занятиях.	0,5	0,5	0	беседа
Роль легкой атлетики в	1,5	0,5	1	Защита презентации.

укреплении здоровья. Выдающиеся легкоатлеты России и Мира.				Спортивная игра
Единая спортивная классификация порядок присвоения юношеских разрядов по легкой атлетике.	1	1	0	Беседа
Краткие сведения о методиках тренировки юных легкоатлетов	2	1	1	Спортивная игра
Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена	2	1	1	Мини проект «Я за ЗОЖ». Защита.
Врачебный контроль и самоконтроль	1	1	0	Наблюдение. Самоконтроль.
Правила легкой атлетики	2	1	1	Спортивная игра.
Места занятий, оборудование и инвентарь	1	0	1	Наблюдение.
Итоговое занятие.	1	0	1	Эстафета.
Итого:	12	6	6	

Содержание программы модуля

Тема 1. Введение в программу. Правила техники безопасности на занятиях.

Тема 2. Роль легкой атлетики в укреплении здоровья. Выдающиеся легкоатлеты России и Мира.

Тема 3. Единая спортивная классификация порядок присвоения юношеских разрядов по легкой атлетике.

Тема 4. Краткие сведения о методиках тренировки юных легкоатлетов:

- Принцип постепенности.
- Динамики нагрузки.
- Цикличности тренировочной нагрузки.
- Цикличности соревновательной нагрузки.
- Сознательного участия спортсмена в тренировочном процессе.

Тема 5. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Тема 6. Врачебный контроль и самоконтроль.

Тема 7. Правила легкой атлетики.

Тема 8. Места занятий, оборудование и инвентарь.

Тема 9. Итоговое занятие. Эстафета.

Модуль 2. Общая физическая подготовка(ОФП).

Краткая аннотация. Одно из основных условий достижения высоких результатов - единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение.

Средствами общей физической подготовки занимающихся легкой атлетикой являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении. Индивидуально, с партнером и в группе.

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

Задачи: Развивающие:

- познакомить с выдающимися легкоатлетами;
- сформировать представление о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

Обучающие:

- привить гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями:

Воспитательные:

- воспитывать дисциплинированность, организованность.

Ожидаемые результаты:

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.

Учебно-тематический план Модуля 2 «ОФП»

Тема	**Кол-во часов**			**Форма контроля и аттестации**
	всего	**теория**	**практика**	
Строевые упражнения, ходьба и бег.	10,5	1	9,5	Наблюдение
Общеразвивающие упражнения с предметами.	10,5	1	9,5	Сдача норматива

Общеразвивающие упражнения без предметов	10,5	1	9,5	Сдача норматива
Спортивные игры упрощенными правилами.	14	1	13	Спортивная игра
Эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов, комбинированный.	15,5	1	14,5	Эстафета
Итоговое занятие.	3	1	2	Самоконтроль.
Итого	64	6	58	

Содержание модуля 2. ОФП.

Тема 1. Строевые упражнения, ходьба и бег.

Тема 2. Общеразвивающие упражнения с предметами.

Тема 3. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Тема 4. Спортивные игры. Игра в футбол по упрощенным правилам.

Тема 5.Эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов, комбинированный.

Тема 6.Итоговое занятие. Турнир по мини футболу.

Модуль 3 Специальная физическая подготовка (СФП).

Краткая аннотация. Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех на конкретной плавательной дистанции. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

Целью специальной физической подготовки (СФП) является развитие отдельных мышечных групп легкоатлета, совершенствование двигательных

навыков, которые непосредственно обеспечивают успешное овладение техникой и рост результатов.

Задачи:

- развитие систем и функций организма занимающихся,
- овладение ими разнообразными умениями и навыками,
- воспитание у занимающихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества,
- создание условий успешной специализации в легкой атлетике.

Ожидаемые результаты:

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.

Учебно-тематический план Модуля 3 «СФП»

Тема	**Кол-во часов**			**Форма контроля и аттестации**
	всего	**теория**	**практика**	
Прыжки в длину с места и с разбега. Анализ техники	9	1	8	Наблюдение

прыжка в длину с разбега.				
Техника прыжка в длину с места	10	1	9	Сдача норматива
Техника прыжка в длину с разбега	9	0	9	Сдача норматива
Техника бега на короткие дистанции	9	0	9	Наблюдение
Техника бега на средние дистанции	9	0	9	Наблюдение
Итоговое занятие. Тестирование.	4	1	3	Сдача норматива
итого	50	3	47	

Содержание модуля СФП.

Тема 1. Прыжки в длину с места и с разбега. Анализ техники прыжка в длину с разбега. Определение линии старта разбега, разбег, толчок, полет и приземление.

Тема 2. Техника прыжка в длину с места. Исходное положение. Подготовительные движения, толчок, полет и приземление. Угол отталкивания и угол вылета. Начальная скорость. Траектория ОЦТ тела прыгуна.

Тема 3. Техника прыжка в длину с разбега. Определение линии старта разбега. Разбег, отталкивание, полет, приземление.

Тема 4. Техника бега на короткие дистанции. Старт, разгон, бег по дистанции и финиширование. Длинна шагов, темп и скорость.

Тема 5. Техника бега на средние дистанции. Старт, разгон, бег по дистанции и финиширование. Длинна шагов, темп и скорость. Постановка стопы на грунт.

Тема 6. Итоговое занятие. Тестирование.

Методика проведения контрольных тестирований.

Прыжок в длину с места.

Техника прыжка с места делится на:

- подготовку к отталкиванию;
- отталкивание;
- полет;

- приземление.

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат. Тройной прыжок с места. Техника тройного прыжка с места делится на:

- первое отталкивание с двух ног;
- полет в первом шаге;
- второе отталкивание;
- полет во втором шаге;
- третье отталкивание;
- полет;
- приземление на две ноги.

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Подтягивание в висе на перекладине.

Выполняется из положения вис хватом сверху. Руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног или корпуса (туловища). Жим лежа в упоре. Выполняется из положения лежа в упоре путем сгибания и разгибания рук (отжимание), руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Сгиб считается выполненным, если при опускании корпус принимает горизонтальное положение, а при подъеме корпуса руки полностью выпрямляются. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях корпусом на подъеме и при неполном выпрямлении рук. Считается количество правильно выполненных упражнений. Бег на 20,30, 60 метров выполняется с высокого старта. Спортсмены бегут по своим дорожкам. Результат засекается секундомером.

Учебный план ДООП «Легкая атлетика»

(базовый уровень)

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	**Теория**	**Практика**
1	Общая физическая подготовка	29.5	3	26.5
2	Специальная физическая подготовка	49.5	3	46.5
3	Тактико-техническая подготовка	47	7	40
	ИТОГО	126	13	113

Модуль 1. Общая физическая подготовка(ОФП).

Краткая аннотация. Одно из основных условий достижения высоких результатов - единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение.

Средствами общей физической подготовки занимающихся легкой атлетикой являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении. Индивидуально, с партнером и в группе.

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

Задачи: Развивающие:

- познакомить с выдающимися легкоатлетами;

- сформировать представление о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

Обучающие:

- привить гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями:

Воспитательные:

- воспитывать дисциплинированность, организованность.

Ожидаемые результаты:

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.

Учебно-тематический план Модуля 1 «ОФП»

Тема	**Кол-во часов**			**Форма контроля и аттестации**
	всего	**теория**	**практика**	
Строевые упражнения, ходьба и бег.	6.5	1	5.5	Наблюдение
Общеразвивающие упражнения с	3.5	1	2.5	Сдача норматива

предметами.				
Общеразвивающие упражнения без предметов	3.5	1	2.5	Сдача норматива
Спортивные игры упрощенными правилами.	7	0	7	Спортивная игра
Эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов, комбинированный.	7	0	7	Эстафета
Итоговое занятие.	2	0	2	Самоконтроль.
Итого	29.5	3	26.5	

Содержание модуля 1. ОФП.

Тема 1. Строевые упражнения, ходьба и бег.

Тема 2. Общеразвивающие упражнения с предметами.

Тема 3. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Тема 4. Спортивные игры. Игра в футбол по упрощенным правилам.

Тема 5.Эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов, комбинированный.

Тема 6.Итоговое занятие. Турнир по мини футболу.

Модуль 2. Специальная физическая подготовка (СФП).

Краткая аннотация. Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех на конкретной плавательной дистанции. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

Целью специальной физической подготовки (СФП) является развитие

отдельных мышечных групп легкоатлета, совершенствование двигательных навыков, которые непосредственно обеспечивают успешное овладение техникой и рост результатов.

Задачи:

- развитие систем и функций организма занимающихся,
- овладение ими разнообразными умениями и навыками,
- воспитание у занимающихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества,
- создание условий успешной специализации в легкой атлетике.

Ожидаемые результаты:

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.

Учебно-тематический план Модуля 2 «СФП»

Тема	**Кол-во часов**			**Форма контроля и аттестации**
	всего	**теория**	**практика**	
Прыжки в длину с места и с разбега.	9	1	8	Наблюдение

Анализ техники прыжка в длину с разбега.				
Техника прыжка в длину с места	10	1	9	Сдача норматива
Техника прыжка в длину с разбега	9	0	9	Сдача норматива
Техника бега на короткие дистанции	9	0	9	Наблюдение
Техника бега на средние дистанции	9	0	9	Наблюдение
Итоговое занятие. Тестирование.	3.5	1	2.5	Сдача норматива
итого	49.5	3	46.5	

Содержание модуля СФП.

Тема 1. Прыжки в длину с места и с разбега. Анализ техники прыжка в длину с разбега. Определение линии старта разбега, разбег, толчок, полет и приземление.

Тема 2. Техника прыжка в длину с места. Исходное положение. Подготовительные движения, толчок, полет и приземление. Угол отталкивания и угол вылета. Начальная скорость. Траектория ОЦТ тела прыгуна.

Тема 3. Техника прыжка в длину с разбега. Определение линии старта разбега. Разбег, отталкивание, полет, приземление.

Тема 4. Техника бега на короткие дистанции. Старт, разгон, бег по дистанции и финиширование. Длинна шагов, темп и скорость.

Тема 5. Техника бега на средние дистанции. Старт, разгон, бег по дистанции и финиширование. Длинна шагов, темп и скорость. Постановка стопы на грунт.

Тема 6. Итоговое занятие. Тестирование.

Модуль 3.Техническая и тактическая подготовка

Краткая аннотация.

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства. Техническая подготовка

направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства. Спортивная техника -это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний.

Цель: создать условия для реализации физических, технических, психологических возможностей воспитанников.

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.

Ожидаемые результаты:

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.

Учебно-тематический план

Модуля 3 «Техническая и тактическая подготовка»

Тема	**Кол-во часов**			**Форма контроля и аттестации**
	всего	**теория**	**практика**	
Совершенствование техники бега.	7	1	6	Наблюдение
Бег на короткие дистанции.	3.5	1	2.5	Сдача норматива
Бег на средние и длинные дистанции	3.5	1	2.5	Сдача норматива
Эстафетный бег	7	1	6	Наблюдение
Прыжки в длину с места и с разбега.	12	1	11	Наблюдение
Метание снаряда	10.5	1	9.5	

Итоговое занятие Кросс	3.5	1	2.5	Сдача норматива
итого	47	7	40	

Содержание модуля 3. «Техническая и тактическая подготовка».

Тема 1.Совершенствование техники бега. Характеристика основных фаз техники бега. Роль специальных упражнений в совершенствовании техники прыжков. Пути совершенствования техники метания.

Одноопорное безопорное положение. Отталкивание – основная движущая сила.

Движение бегуна в полете. Значение инерции.

Вертикальные и поперечные колебания тела. Путь общего центра тяжести. Прямолинейность бега. Положения туловища и головы. Работа рук. Особенность дыхания.

Совершенствование основных фаз техники бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширования. Остановка после финиша. Особенности при беге по пересечённой местности и преодолении искусственных и естественных препятствий. Тактика при участии в соревнованиях.

Тема 2. Бег на короткие дистанции.

Совершенствование техники. Анализ основных фаз: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш. Сравнительная характеристика с бегом на средние дистанции. Положение головы, туловища. Работа рук и ног. Постановка споты на грунт. Особенности старта на повороте. Бег по повороту. Длина и частота шагов при беге на 100,200,400 метров. Изменение скорости бега на дистанции. Дыхание.Совершенствование тактики бега на короткие дистанции.

Тема 3.Бег на средние и длинные дистанции.

Сравнительная характеристика техники бега на различные дистанции. Старт, разгон, бег по дистанции и финиширование. Длинна шагов, темп и скорость. Постановка стопы на грунт. Продолжительность периода опоры у бегунов на короткие, средние и длинные дистанции. Дыхание при беге на средние и

длинные дистанции. Тактика на соревнованиях. Особенности техники и тактики бега по пересечённой местности.

Тема 4.Эстафетный бег.

Анализ техники. Разновидности эстафет. Способы передачи эстафеты. Зона для передачи эстафетной палочки. Определение контрольной отметки (допуска). Тактика на соревнованиях.

Общие основы техники прыжков.

Прыжок как естественный способ преодоления препятствия. Классификация прыжков. Прыжки с места и с разбега. Фазы прыжков в длину с разбега: разбег, толчок, полет, и приземление. Значение (важность) отдельных фаз при прыжках в длину с разбега. Факторы, влияющие на дальность полета. Угол отталкивания и угол вылета. Начальная скорость. Траектория ОЦТ тела прыгуна.

Тема 5.Прыжки в длину с места и с разбега.

Совершенствование техники прыжка в длину с места. Исходное положение. Подготовительные движения, толчок, полет и приземление.

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: разбег, толчок, полет и приземление. Скорость разбега ритм последних шагов. Траектория движения ОЦТ тела прыгуна. Прыжки различными способами: « согнув ноги» и его эффективность. Характеристика движений прыгуна в полете и способ приземления.

Тема 6. Метание снаряда.

Совершенствование техники метания мяча с места и с разбега. Исходное положение, разбег, финальное усилие, остановка.

Траектория полета, угол вылета снаряда.

Тема 7. Итоговое занятие. Легкоатлетический кросс.

Модуль «Воспитание».

Решающим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий,

комплексного влияния основных факторов социальной системы воспитания - семьи, коллектива детского объединения и педагога дополнительного образования. Главенствующая роль в реализации воспитания юных спортсменов принадлежит педагогу.

Целевой компонент.

Цель воспитания в детском объединении: способствовать развитию личностных качеств обучающихся, их социализации на основе духовно-нравственных, социокультурных ценностей; умственному, эмоциональному и физическому развитию личности, всемерно раскрывать творческие возможности обучающихся.

Воспитательные задачи:

- Способствовать формированию первичных (базовых) ценностных представлений о себе, о других, о здоровом образе жизни, о российской культурной принадлежности, об основах православной культуры.
- Способствовать формированию личностных качеств, обучающихся на основе гуманистических, конфессиональных добродетелей: уважения родителей и педагогов, старших и сверстников, умения детей слушаться, смиряться, быть милосердными, бережно относится к окружающему миру и другие.
- Формировать представление о формах традиционного уклада семьи, представлений своего места в семье и посильное участие в домашних делах; воспитывать любовь к отечеству и своей малой родине.
- Формировать у обучающихся готовности к взаимовыручке и сотрудничеству, способствовать развитию мотивации к трудовой деятельности.

Приоритетные направления:

- Физическое воспитание и развитие (в том числе организация здорового безопасного образа жизни).
- Духовно-нравственное и патриотическое воспитание.

•Сплоченность детского коллектива.

•Развитие организаторских способностей.

Основные целевые ориентиры воспитания:

•физическое воспитание и развитие (в том числе организация здорового безопасного образа жизни);

•традиционные духовно-нравственные ценности народов России с учётом личного мировоззренческого, национального, конфессионального самоопределения, неприятия антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих этим ценностям;

•уважение к жизни, достоинству, свободе мировоззренческого выбора каждого человека, к национальному достоинству и религиозным чувствам представителей всех народов России и традиционных российских религий, уважения к старшим, к людям труда;

•установки на солидарность и взаимопомощь людей в российском обществе, поддержку нуждающихся в помощи;

•уважение к художественной культуре народов России, мировому искусству, культурному наследию.

Содержательно- организационный компонент. Формы, приёмы и методы воспитания.

• Ключевыми формами воспитания обучающихся в дополнительном образовании являются игры и социальные пробы, кейс-пробы.

• Основные воспитательные методы и формы: аудиторные, внеаудиторные, в том числе, такие методы воспитания как: метод положительного примера; метод убеждения (беседа (этическая, проблемная и т.п.), рассказ, разъяснение, диспут, анализ, инструктаж, дискуссия и др.), метод воспитательных упражнений (приучения); кейс-метод (разбор проблемных воспитательных ситуаций), методы одобрения и поощрения (похвала, благодарность, награда и др.), педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных

представителей) и стимулирования (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей .

Эффективные технологии воспитания и педагогическое сопровождение саморазвития обучающихся.

•Игровые технологии: сюжетно-ролевые, подвижные и другие обучающие игры (усиление здоровье сберегающего и социально-ролевого аспекта обучения.)

•Личностно-ориентированные обучение и воспитание (социально-личностное и духовно-нравственное опережающее взросление).

•Гуманно-личностная технология (утверждает личность в ребенке путем выявления его свободной воли и строит, воспитывает оптимизм, духовность и нравственность).

• Обучение и воспитание в сотрудничестве (развитие взаимоответственности, способности обучаться в коллективе и индивидуально, развивать свои лидерские качества).

•Социальные пробы (выбор лучшего способа поведения, соответствующего социальным нормам и правилам, интересам).

•Кейс-технология (повышение качества личностного развития, обученности логически мыслить).

Результативно-диагностический компонент. Ожидаемые результаты воспитания.

Обучающийся:

•обладает установкой положительного отношения к миру, к себе и другим людям, к здоровому образу жизни, к общей культуре человека, в том числе православной;

•обладает основными культурными средствами и способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности;

•сформированы исходные представления о формах традиционного уклада семьи, представлений своего места в семье и посильном участии в домашних делах; проявляются качества уважения к отечеству и своей малой родине;

•укреплена способность выбирать участников по совместной деятельности, сформирована основная готовность к взаимовыручке и сотрудничеству, развита мотивация к трудовой деятельности.

Критерии воспитанности (показатели уровня сформированности различных качеств личности (или коллектива):

•Личностный рост каждого ребенка, позитивная система его отношений к миру, строящаяся на основе его положительной самооценки.

•Динамика развития физических качеств, совершенствование поведения обучающегося.

•Сознательное отношение к своему здоровью через занятия физкультурой и спортом.

•Активная гражданская позиция.

•Уровень креативных и коммуникативных качеств.

Материалы по диагностике

1. Психологическая диагностика развития школьников. Н.Г.Салмина, О.Г.Филимонова.

2. Методика диагностики личностного роста. И.В.Кулешова, П.В.Степанов, Д.В.Григорьев.

3. Методика «Шкала социально- ситуативной тревоги» Р.С. Кондаш.

Работа с родителями.

Для реализации данной программы необходима тесная связь педагогов с родителями воспитанников. Важно, чтобы родители были бы опорой и поддержкой для своих детей, сделавших выбор заниматься по программе физкультурно-спортивной направленности. Реализация данной программы начинается с родительского собрания, на котором педагог ведёт разъяснительную работу по содержанию программы, проводят

анкетирование родителей, проводит вводный мониторинг запросов родителей и детей, изучают особенности развития детей в семье.

Работа с родителями обучающихся детского объединения включает в себя:

- организацию системы индивидуальной и коллективной работы (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации);
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение родителей в жизнедеятельность детского объединения (организация и проведение открытых занятий в течение учебного года).

Для родителей учащихся в течение учебного года постоянно устраиваются показательные выступления обучающихся, беседы, консультации, различные совместные мероприятия. Родители объединения « Легкая атлетика» очень активны, совместно с детьми выезжают на соревнования, принимают участие социально- значимой деятельности на благо Челно-Вершинского района. Воспитанники являются активными участниками тестирования ВФСК ГТО, имеют различные знаки отличия ГТО.

Методическое обеспечение программы

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения в годичном цикле; рекомендуемые объемы нагрузок и планирования спортивных результатов по уровням; организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению спортивно- оздоровительных занятий.

Рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок строится на основе следующих методических положений:

Ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые взрослыми спортсменам;

увеличение темпов роста нагрузок;

учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем

растущего организма юного спортсмена.

только после наступления биологической зрелости обучающихся.

На ***ознакомительном уровне*** основное внимание обучающегося и педагога нацелено на создание фундамента общей физической подготовки. Поэтому занятия строятся с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость. Параллельно с этим проводится обучение основам техники видов легкой атлетики и других видов спорта.

Задачи работы в этих группах отражают задачи физического воспитания: содействие укреплению здоровья и физического развития обучающихся, разносторонней физической подготовленности и совершенствованию жизненно важных двигательных умений и навыков, привитие стойкого интереса и привычки к регулярным занятием физическими упражнениями, обучение основам техники подготовки в лёгкой атлетике.

Структура и содержание занятия основывается на физиологических, психологических и педагогических закономерностях, с учётом индивидуальные особенностей занимающихся. При продолжительности одного учебного занятия не более 2 академических часов (90 мин.), независимо от вида и типа занятия оно состоит из трех частей: ***подготовительной, основной и заключительной***. Перед каждым занятием ставится определённая педагогическая цель и задачи. Так подготовительная часть занятия длится 10-15 мин.

Основными задачами являются:

Организация группы (построение, рапорт, проверка присутствующих, сообщение задач занятия), мобилизация внимания.

Подготовка к выполнению основной части занятия. Материал для подготовительной части занятия подбирается в зависимости от содержания основной его части. Средствами подготовительной части занятия выступают: строевые и порядковые упражнения, ходьба, ходьба с различными

движениями, бег, прыжки и другие общеразвивающие и специальные упражнения.

Задачи ***подготовительной части*** занятия:

Организация группы (привлечение внимания занимающихся к предстоящей работе).

Повышение работоспособности организма спортсменов, эмоциональный настрой на предстоящую работу.

Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

Средствами решения этих задач могут быть:

различные подготовительные упражнения общего характера; игровые упражнения и подвижные игры.

Методы выполнения упражнений:

равномерный; повторный; игровой; круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей. Основная задача первой части:

- поднять общую работоспособность организма за счет воздействия главным образом на вегетативные функции; второй

-настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения. Обычно рекомендуется сначала выполнять упражнения для рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и ног.

На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени занятия, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

Задачи ***основной части*** занятия:

Ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений и видов легкой атлетики.

Направленное воздействие на развитие физических качеств (например, воспитание выносливости или нескольких физических качеств).

Общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию. В качестве учебного материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения. Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений, или "блоков" тренировочных заданий: для овладения и совершенствования техники;

развития быстроты и ловкости; развития силы;

развития выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий. Методы выполнения упражнений:

равномерный; повторный; переменный; интервальный; игровой; круговой; контрольный.

Основная часть должна соответствовать подготовленности обучающихся, возрасту и полу, периоду и этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам.

Основная часть занимает 45-60 мин. В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы занимающиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма.

На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени.

Задачи ***заключительной части*** занятия:

Направленное постепенное снижение функциональной активности организма обучающихся. Подведение итогов проведенного занятия и выдача задания на дом. Средствами для решения этих задач являются:

легко дозируемые упражнения; умеренный бег;

ходьба;

относительно спокойные игры. Методы выполнения упражнений:

равномерный; повторный; игровой.

Заключительная часть. Чтобы создать условия для перехода обучающихся к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузка снижается постепенно, то отрицательной реакции не возникнет.

Заключительная часть – 5-15 мин.

На заключительную часть отводится 10-15% общего времени занятия. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки на занятиях. Физическая нагрузка определяется дозировкой упражнений или тренировочных заданий, их повторяемостью, длительностью, а также условиями выполнения.

Система педагогического контроля в подготовке юных спортсменов основывается на раде методических положений. Первое – целевая направленность к достижению высокого результата. Второе – установка на соразмерность развития физических качеств, т.е. обеспечение их должного соотношения. Реализация этого положения в контрольных показателях общей и специальной подготовки юных спортсменов состоит в том, что контрольные нормативы, определяющие уровень развития отдельных физических качеств, должны находиться в оптимальном соотношении, характерном для данного этапа многолетней подготовки спортсмена.

Ресурсное обеспечение.

Это физическая база и инвентарь, без которых занятия в принципе не состоятся.

- Площадки и сооружения: беговая дорожка, сектора для прыжков (с ямой для приземления), места для метаний (с кругом или дорожкой для разбега и сектором/коридором для снарядов).
- Спортивный зал: для общефизической подготовки (ОФП), работы над техникой в зале.
- Инвентарь и оборудование: легкоатлетические барьеры, брусок для отталкивания, набивные мячи (медболы), гимнастические маты, скакалки,

эстафетные палочки, рулетки (металлические или нейлоновые), стартовые колодки, утяжелители (манжеты, жилет), спортивные жгуты или ленты.

- Дополнительное оснащение: секундомер, свисток, фишки, гимнастическая стенка, скамейки, перекладины для подтягиваний.
- Бытовые и вспомогательные помещения: раздевалки, душевые, медицинский кабинет (с необходимым оснащением для оказания первой помощи).

2. Учебно-методическое обеспечение

Это материалы и подходы, которые помогают организовать процесс и оценить результаты.

- Учебная литература: методические пособия, учебники по теории и методике физического воспитания, специализированная спортивная литература.
- Наглядные материалы: плакаты, схемы техники бега/прыжков/метаний, видеоматериалы (записи соревнований, разбор техники). Цифровые ресурсы: образовательные онлайн-платформы, видеоуроки, вебинары, электронные учебники, ресурсы по антидопинговым правилам (сайты ВФЛА, РАА «РУСАДА»).
- Оценочные нормативы по ОФП и СФП, критерии оценки техники, формы для фиксации результатов (дневники тренировок, протоколы соревнований).
- Методические рекомендации: по построению учебно-тренировочного процесса, организации соревнований, работе с индивидуальными планами.

3. Кадровое обеспечение

Программу должен реализовывать специалист с соответствующей подготовкой.

- Тренер-преподаватель (или педагог дополнительного образования) с высшим или средним профессиональным образованием в области физической культуры и спорта.
- Наличие у тренера знаний в области анатомии, физиологии, гигиены, основ спортивной медицины и антидопинговых правил.
- Готовность к повышению квалификации: участие в семинарах, курсах, мастер-классах.

4. Организационные и вспомогательные условия

- Планирование: учебный план, календарный график, индивидуальные планы подготовки.
- Восстановительные мероприятия: рациональное распределение нагрузки, разгрузочные дни, упражнения на расслабление, элементы аутогенной тренировки.
- Медико-биологическое сопровождение: контроль состояния здоровья, реабилитационные мероприятия после травм или болезней.
- Инструкторская и судейская практика: для старшеклассников и взрослых занимающихся — формирование навыков организации занятий и судейства.

Список литературы

1. Алабин В.Г., Кривоносов М.П. Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике. М.: ФиС. 1982.Должиков И.Н. Бег на длинные дистанции (для школы) // Физкультура в школе. № 6. 2016. С.36.

2. Лебедев И.А. О содержании и организации уроков по беговой подготовке в школе. Методическая разработка. Изд-во: ЯГПИ. 2017.

3. Лебедев И.А. Уроки бега в старших классах // Физкультура в школе. №5. 2016. С.28.

4. Лебедев И.А. Не только тест, но и средство тренировки.// Физкультура в школе. № 2. 2016. С. 35.

3. Легкая атлетика. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеский спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2013. – 116 с.: ил.

4. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации. Министерство спорта Российской Федерации приказ от 24 октября 2016 года № 525.

5. Подготовка юных легкоатлетов. М.: Терра-Спорт. 2017.

6. Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при занятиях физической культурой. М.: ФиС. 2016.

7. Портал легкой атлетики http://www.trackandfield.ru/ 8.Легкая атлетика России http://www.rusathletics.com/

9.Легкая атлетика: новости, результаты, фото http://www.runners.ru/

Приложение 1.

Календарный план воспитательной работы
по ДОП «Легкая атлетика»
за 2026-2027 учебный год

№	Название события,	Месяц	Форма работы	Практический

п\п	мероприятия			результат и информационный продукт
1	Товарищеская игра по футболу Челно-Вершины-Сергиевск, посвященная Дню солидарности в борьбе с терроризмом	сентябрь	соревнования	Сайт ГБОУ СОШ с. Девлезеркино ГБОУ СОШ С.ДЕВЛЕЗЕРКИНО | государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Девлезеркино муниципального района Челно-Вершинский Самарской области https://vk.ru/club53985023
2	Легкоатлетический кросс посвященный «Дню здоровья»	октябрь	кросс	ГБОУ СОШ С.ДЕВЛЕЗЕРКИНО | государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Девлезеркино муниципального района Челно-Вершинский Самарской области https://vk.ru/club53985023
3	«Молодежь за ЗОЖ»	ноябрь	беседа	ГБОУ СОШ С.ДЕВЛЕЗЕРКИНО | государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Девлезеркино муниципального района Челно-Вершинский Самарской области
4	Ночной спринт	декабрь	Вечерняя программа	
5	Районный творческий конкурс «Зимушка, зима»	январь	конкурс	https://vk.ru/club53985023

6	«Я и мой тренер»	февраль	Встреча с выпускниками	ГБОУ СОШ С.ДЕВЛЕЗЕРКИНО | государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Девлезеркино муниципального района Челно-Вершинский Самарской области
7	«Поздравляем милых наших дам!»	март	акция	
8	Товарищеский турнир «Крымская весна»	апрель	соревнования	https://vk.ru/club53985023
9	Легкоатлетический кросс посвященный Дню Победы	май	кросс	ГБОУ СОШ С.ДЕВЛЕЗЕРКИНО | государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Девлезеркино муниципального района Челно-Вершинский Самарской области

Приложение 2.

Структура системы многолетней спортивной подготовки.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: - оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; - рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; - строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; - одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого. 13 Система многолетней спортивной подготовки

включает: - систему отбора и ориентации по виду спорта, по дисциплине данного вида спорта; - тренировку; - систему соревнований; - оптимизирующую систему сопровождения тренировки. Настоящая программа охватывает три этапа многолетней подготовки: 1) начальной подготовки (НП); 2) тренировочный (этап спортивной специализации) (Т); 3) совершенствования спортивного мастерства (ССМ). Основной целью организаций, осуществляющих спортивную подготовку, является подготовка спортивного резерва в связи с чем, для ее достижения на каждом ее этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач. Этап начальной подготовки - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, разносторонняя физическая подготовка; формирование интереса к занятиям спортом; освоение основных двигательных умений и навыков; освоение основ техники вида спорта «лѐгкая атлетика». Длительность 3 года.

Возраст - 9-11 лет. Тренировочный этап (этап спортивной специализации) - повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта легкая атлетика; формирование спортивной мотивации; укрепление здоровья спортсменов. Длительность 5лет.

Возраст - 12-16 лет. Этап совершенствования спортивного мастерства - повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана, режима восстановления и питания. Длительность - без ограничений.

Возраст - с 17 лет. Виды подготовки Теоретической подготовкой называется процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-

биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др. Технической подготовкой называется процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине. Тактической подготовкой называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания. Физической подготовкой называется процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих 14 благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки. Подразделяется на общую (ОФП) и специальную подготовку (СФП). - ОФП называется развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта. Средства ОФП: бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др. - СФП называется уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта. Средства СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражнения. Психической подготовкой называется система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надѐжного выступления в них. Таблица №3 Примерная структура многолетней спортивной подготовки Стадии Название Начальной подготовки Этапы спортивной подготовки Обозначение Продолжительность Период Базовой подготовки НП 3 года До 1 года Свыше 1 года Тренировочный (спортивной специализации) Т (СС) До 2 лет Начальной спортивной специализации Максимальной реализации индивидуальных возможностей Совершенствова ния спортивного мастерства ССМ До 3 лет Углубленная специализация С учѐтом спортивных достижений Совершенствова ния спортивного мастерства Структура многолетней

спортивной подготовки учитывает специфику легкоатлетических дисциплин и строится в виде 4-летнего олимпийского цикла, имея своей целью подготовку ведущих спортсменов к летним Олимпийским играм текущего цикла, а молодых перспективных атлетов к Олимпийским играм следующего олимпийского цикла. Данная структура отражена в построении международного, всероссийского и регионального календарей проведения соревнований по легкой атлетике. Естественно, что подготовка спортсменов осуществляется по легкоатлетическим дисциплинам, включенным в программу летних Олимпийских игр. Это бег 100 м, 200 м, 400 м, 800 м, 1500 м, 5000 м, 10000 м, 110 м с/б, 400 м с/б, 3000 м с/п, прыжок в длину, высоту, тройным, с шестом, метание диска, молота, копья, толкание ядра, спортивная ходьба на 20 км и 50 км, 10-борье - у мужчин и 100 м, 200 м, 400 м, 800 м, 1500 м, 5000 м, 10000 м, 100 м сл, 400 м сл, 3000 м с/п, прыжок в длину, высоту, тройным, с шестом, метание диска, молота, копья, толкание ядра, спортивная ходьба на 20 км, 7 борье - у женщин. Чтобы подготовиться к этим дисциплинам к Олимпийским играм, на разных этапах спортивной подготовки используются смежные дисциплины, 15 такие как бег 60 м, 300 м, 600 м, 1000 м, 1 миля, 60 м с/б, 2000 м с/п, кросс, полумарафон, 7-борье у мужчин, 5-борье у женщин и другие дисциплины. Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учетом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки: - организационно-управленческий процесс построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по легкой атлетике; - система отбора и спортивной ориентации, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям по легкой атлетике, выявление индивидуальных возможностей в этом виде деятельности; - тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского

обеспечения и восстановительных мероприятий.

Приложение3.

Нормативы для оценки физической подготовленности в лёгкой атлетике зависят от цели тестирования (школьная программа, спортивная подготовка, ГТО) и категории занимающихся (возраст, пол, уровень подготовки).

Для школьников (общеобразовательная программа)

Чаще всего используют такие контрольные упражнения:

- **Бег на 30 м или 60 м** — оценивает скоростные качества. Время фиксируется с точностью до десятых долей секунды.
- **Челночный бег 3×10 м** — проверяет скорость и координацию.
- **Прыжок в длину с места** — показывает взрывную силу ног. Результат измеряют в сантиметрах от линии отталкивания до ближайшего следа приземления.
- **Подтягивания (мальчики) / отжимания (девочки)** — оценивают силовую выносливость верхнего плечевого пояса. Засчитываются только технически правильные повторения.
- **Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье** — определяет гибкость. Результат фиксируют в сантиметрах относительно уровня скамьи (плюс — ниже, минус — выше).
- **Бег на длинную дистанцию** (например, 1 км или кросс по пересечённой местности) — оценивает общую выносливость.

Для спортивной подготовки (по федеральному стандарту Минспорта)

Нормативы здесь строже и дифференцированы по этапам подготовки и дисциплинам лёгкой атлетики. Примеры из стандарта для этапа начальной подготовки:

- **Челночный бег 3×10 м**: мальчики до года обучения — не более 9,6 с, девочки — не более 9,9 с.

- **Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа**: мальчики до года — не менее 10 раз, девочки — не менее 5 раз.
- **Прыжок в длину с места**: мальчики до года — не менее 130 см, девочки — не менее 120 см.
- **Метание мяча 150 г**: мальчики до года — не менее 24 м, девочки — не менее 13 м.
- **Наклон вперёд на скамье**: мальчики до года — не менее +2 см, девочки — не менее +3 см.

Для учебно-тренировочного этапа и выше вводят более специализированные тесты: бег на 60 м, 150–300 м, тройные прыжки, специфические силовые тесты в зависимости от дисциплины (спринт, прыжки, метания, бег на средние/длинные дистанции).

Комплекс ГТО как отдельный ориентир

В нормативах ГТО для разных возрастных ступеней есть свои легкоатлетические тесты:

- бег на короткие дистанции (30 м, 60 м, 100 м);
- смешанное передвижение или бег на длинную дистанцию (1 км, 2 км, 3 км);
- прыжок в длину с места;
- наклон вперёд;
- подтягивания/отжимания.

Здесь результаты соотносят с бронзовым, серебряным и золотым знаками отличия.

Важные нюансы

1. **Возраст и пол.** Нормативы всегда разделены по возрастным группам и полу — это обязательно для корректной оценки.
2. **Условия тестирования.** Для объективности важны ровная поверхность, исправные измерительные приборы, правильная техника выполнения и, по возможности, квалифицированный судья.

3. **Динамика, а не разовый результат.** В тренировочном процессе важнее отслеживать прогресс спортсмена от замера к замеру, чем ориентироваться только на «проходной» норматив.

   Если скажете, для кого нужны нормативы (например, школьники 10–12 лет, начинающие спортсмены, подготовка к ГТО) и какая цель (отбор в секцию, промежуточный контроль, итоговая аттестация), подскажу конкретный набор тестов и ориентиры по результатам.

Планируемые показатели соревновательной деятельности.

Спортивные соревнования в лѐгкой атлетике являются основным элементом, определяющим всю систему подготовки спортсмена. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку: - соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта лѐгкая атлетика; - соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта лѐгкая атлетика; - выполнение плана спортивной подготовки; - прохождение предварительного соревновательного отбора; - наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; - соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями. Под планируемыми показателями соревновательной деятельности подразумевается определѐнный результат, показанный в соревнованиях, в которых спортсмены принимают участие в течение года. Выделяют контрольные, отборочные и основные соревнования. Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки.

Контрольными могут быть как специально организованные, таки официальные соревнования различного уровня. Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования. Основными соревнованиями являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования. На этих соревнованиях спортсмен должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.