

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Дом детского творчества города Димитровграда  
Ульяновской области»



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»  
физкультурно-спортивной направленности**

Уровень подготовки - базовый

Срок реализации:

1 модуль обучения - 62 час.

2 модуль обучения – 82 час.

Возраст учащихся: 10-17 лет

Принята на заседании  
педагогического совета  
МБУДО ДДТ  
от «31» мая 2019 г.  
Протокол № 5

Программа разработана Гришиной  
Олесей Владимировной,  
педагогом дополнительного  
образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» рассчитана на школьников в возрасте от 10 до 17 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий.) Программа состоит из двух модулей.

**Актуальность программы** 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.

**Отличительная особенность программы** заключается в том, что с введением с 1 сентября 2014 года в образовательных организациях 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. Реализации программы предполагает использование ИКТ, просмотра видеоматериала. В программе использованы данные спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта.

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

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

Участниками программы дополнительного образования по легкой атлетике являются учащиеся 10–17 лет. Форма обучения включает в себя: Теоретические занятия, практические занятия, групповые занятия, соревнования.

Форма подведения итогов: участие в соревнованиях по легкой атлетике на школьном и районном уровне.

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

**Задачи:**

Образовательные - формировать знания и умения в области легко атлетических упражнений. - обучить и совершенствовать технику двигательных действий.

- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности.

Воспитательные

- воспитывать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности.

- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.

- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям.

Развивающие

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта. - развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость.

- расширять функциональные возможности организма.

Оздоровительные

- укрепить физическое и психологическое здоровье.

- дозировать физическую нагрузку с учётом состояния здоровья и функциональными возможностями организма.

- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

В группе занимаются и мальчики, и девочки. Программа позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений.

**Принцип комплектования группы.**

В группе собираются дети с разным уровнем развития. Набор в группу осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в кружке. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие детей, подготовленных слабее. Набор в группу детей более старшего возраста, учитывает увеличение физической нагрузки. В процессе занятий легкой атлетикой совершенствуют умение управлять своими движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, физическому развитию детей.

Все занимающиеся в кружке распределяются по группам с учетом возраста, пола и уровня спортивной подготовки первая группа — подготовительная (10—11 лет); вторая группа — начального обучения (12—13 лет); третья группа—учебно-тренировочная (14—15 лет); четвертая группа — спортивного совершенствования (16—17 лет).

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

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

**Реализация программы:** рассчитана на два модуля обучения, по 62 и 82 часа соответственно.

В конце учебного года проводятся итоговые соревнования на первенство школы или секции.

**Ожидаемые результаты:** Занятия, предусмотренные в программе, позволяют вызвать интерес к данному виду спорта с учетом возраста, половых и личностных особенностей учащихся. Они в дальнейшем будут способствовать повышению уровня результатов в беге, прыжках, метании, уровня знаний во время выступления на школьных, районных соревнованиях, умение достигать поставленных целей и задач, воспитании морально-волевых качеств, физической выносливости.

**По итогам обучения учащиеся должны знать и уметь:**

- историю развития легкой атлетики.
- демонстрировать технику бега на короткие и средние дистанции.
- иметь представление о технике бега на длинные дистанции.
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
- демонстрировать технику метания мяча на дальность с разбега и с места.

Умения и навыки проверяются во время участия во внешкольных и школьных соревнованиях. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май). Учащиеся выполняют контрольные нормативы. Система диагностики – тестирование физических качеств.

Содержание учебно-тренировочной работы должно отвечать требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников. Общими задачами кружка являются укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;

обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях; подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины, подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы (инструкторов и судей) по легкой атлетике для коллективов физической культуры общеобразовательных школ, по месту жительства и в летних лагерях.

В соответствии с общими задачами кружка легкой атлетики перед учебными группами ставятся следующие задачи.

В подготовительной группе: ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности; развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умения расслаблять мышцы; укрепление опорно-двигательного аппарата; воспитание общей выносливости, ловкости; изучение элементов техники ходьбы, бега, прыжков и метаний; ознакомление с отдельными разделами правил соревнований и некоторыми вопросами теории; подготовка к выполнению нормативов.

В группе начального обучения: укрепление здоровья и дальнейшее закаливание организма занимающихся; повышение уровня разносторонней физической подготовленности; укрепление сердечно-сосудистой системы; развитие быстроты, силы; дальнейшее развитие гибкости, подвижности в суставах и эластичности мышц, умения их расслаблять; укрепление опорно-связочного аппарата; воспитание общей выносливости, ловкости, волевых качеств; выявление интереса к занятиям тем или иным видом легкой атлетики; обучение основам техники бега, прыжков и метаний. Выполнение нормативов III юношеского разряда по нескольким видам легкой атлетики. Расширение знаний по вопросам правил соревнований и разделам теории; приобретение инструкторских и судейских навыков в проведении занятий и соревнований по отдельным видам легкой атлетики; воспитание интереса к занятиям и соревнованиям и обучение самостоятельному ведению спортивной борьбы в период участия в соревнованиях подготовка.

В учебно-тренировочной группе дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся; повышение уровня разносторонней физической подготовленности; развитие силовых, скоростно-силовых и волевых качеств, воспитание общей выносливости; совершенствование быстроты, гибкости, ловкости, умения расслаблять мышцы; изучение элементов техники ходьбы, бега, прыжков и метаний; обучение ведению дневника тренировок и умению анализировать свое выступление и выступление товарищей в спортивных соревнованиях; определение вида для дальнейшей специализации в легкой атлетике; приобретение навыков в организации и практическом судействе соревнований по легкой атлетике и опыта в проведении учебно-тренировочных занятий.

В группе спортивного совершенствования: расширение двигательных возможностей организма; совершенствование разносторонней целенаправленной физической подготовленности занимающихся; развитие

скоростно-силовых и силовых качеств, общей и специальной выносливости; совершенствование техники ходьбы, бега, прыжков и метаний; воспитание волевых качеств; получение звания общественного инструктора и судьи по спорту

В настоящей программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены. В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединять учебно-тренировочные занятия в кружке с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному руководителем кружка совместно с учеником.

В конце каждого учебного года проводятся итоговые соревнования на первенство дворца молодежи, которые одновременно являются переводными испытаниями из группы в группу.

Наиболее способные и подготовленные в спорте учащиеся по предложению руководителя кружка и с разрешения врача могут быть допущены к занятиям в следующей (старшей) возрастной группе.

Кроме того, в каждой учебной группе не менее 3 раз в учебном году (в сентябре, декабре, апреле) проводятся испытания по контрольным упражнениям (тестам) которые разрабатывает методический совет кружка на основе программы.

**Учебно-тематический план  
занятий подготовительной группы (12—15 лет)  
1 модуль обучения**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретическ ие занятия	Практически е занятия
1	Физическая культура и спорт в РФ	1	1	
2	История развития легкоатлетического спорта	1	1	
3	Гигиена спортсмена и закаливание	2	1	1
4	Места занятий, их оборудование и подготовка	2	1	1
5	Техника безопасности во время	2	1	1

	занятий легкой атлетикой			
6	Правила соревнований	4	1	3
7	Общая физическая подготовка	50		50
8	ИТОГО:	62		

**Учебно-тематический план  
занятий подготовительной группы (12—15 лет)  
2 модуль обучения**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретическ ие занятия	Практически е занятия
1	Физическая культура и спорт в РФ	1	1	
2	История развития легкоатлетического спорта	1	1	
3	Гигиена спортсмена и закаливание	1	1	
4	Места занятий, их оборудование и подготовка	2	1	1
5	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой	1	1	
6	Правила соревнований	4	1	3
7	Общая физическая подготовка	20		20
8	Ознакомление с отдельными элементами техники ходьбы, бега, прыжков и метаний	52		52
9	ИТОГО:	82		

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ .

Физическая культура и спорт в РФ. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности, к защите Родины, влияние спорта на укрепление здоровья.

**История развития легкоатлетического спорта.** Возникновение легкоатлетических упражнений. Характеристика легкоатлетического спорта в целом и отдельных видов ходьбы и бега как естественных способов передвижения человека. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта.

**Гигиена спортсмена и закаливание.** Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятий.

**Места занятий, их оборудование и подготовка.** Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований, правила пользования спортивным инвентарем.

**Практические занятия.** Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест к занятиям отдельными видами легкой атлетики.

**Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.** Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

### **Знакомство с правилами соревнований.**

**Практические занятия.** Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании мяча, прыжках в высоту, длину.

## ПРАКТИЧЕСКИЙ ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

**Общая физическая подготовка.** Понятие о строе и командах; строевые упражнения на месте и в движении; строевой и походный шаг; переход на бег и с бега на шаг; ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук; бег с изменениями направления; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лежа и сидя, без предметов и с предметами. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.

**Упражнения из других видов спорта. Акробатика.** Различные кувырки вперед и назад; перекатывание; стойка на лопатках; «мостик», стойка на голове и руках, согнув ноги (обозначить); *Подвижные игры.* Эстафеты встречные и по кругу, в том числе с преодолением препятствий: «Перестрелка», «Удочка», «Мяч капитану», «Лапта», «Пионербол», «Третий лишний», «Не давай мяч водящему».



**Баскетбол.** Ведение мяча, ведение с изменением направления; ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди; передача мяча двумя руками от груди после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны и назад; умение держать игрока с мячом и без мяча. Тактика нападения: выбор места и умение открыться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

**Ручной мяч.** Ведение мяча; ловля мяча; броски мяча двумя руками, броски левой и правой рукой из-за головы, броски поворотом; двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

**Футбол.** Удары по мячу ногой (левой и правой) на месте и в движении, удары после остановки; ведение мяча, остановка мяча; простейшие навыки командной борьбы.

**Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами** (перекладина, кольца, брус, конь, канат, скамейка, стол, стенка, палка, скакалка и др.) в висах и упорах, подтягивания, перелезание, лазанье, сгибание и разгибание рук, поднимание согнутых ног, размахивания, соскоки, перевороты, подъемы; простейшие комбинации. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой и скамейкой.

**Ознакомление с отдельными элементами техники ходьбы, бега, прыжков и метаний.**

**Ходьба. Обычная** в равномерном темпе со свободным взмахом рук, глубоким и ритмичным дыханием; ходьба с палкой за спиной по доске и бревну, с выполнением упражнений, укрепляющих мышцы ног; ходьба в равномерном, быстром и переменном темпе на дистанции до 800 м (отрезки 60, 100, 200 и 400 м).

**Бег.** Свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции. Отталкивание как основная фаза бега, техника высокого старта, финиширование, выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (ознакомление), техника передачи и приема эстафетной палочки во время бега по кругу и навстречу друг другу, техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения «На старт!», «Внимание!»). Повторный бег с предельной и около предельной интенсивностью по прямой и повороту на отрезках от 20 до 60 м с хода с переходом в бег по инерции, эстафетный бег на отрезках 40—60 м; кроссовый бег до 1000 м; различные беговые упражнения и многоскоки.

**Прыжки.** С места в длину, тройной, пятерной, в высоту; прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; скачки на левой и правой ноге; маховые движения ног в прыжках в длину и в высоту, определение толчковой ноги, постановка толчковой ноги, ритм последних трех шагов, маховые движения рук в прыжках в длину и в высоту, отталкивание, приземление; прыжки в длину способом

«согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Различные прыжки с доставанием предметов головой, ногой и рукой.

*Метание.* Общее ознакомление с техникой метания, держание снаряда (хоккейного, теннисного мяча, гранаты), исходное положение для метания, отведение снаряда, скрестный шаг, метание (мяча, гранаты) с 1—3—5—7 шагов. Толкание ядра (ознакомление), толкание одной рукой вверх, вперед — вверх при держании его на весу. Упражнения с набивными мячами: перебрасывание и толкание в парах из различных положений (стоя, лежа, сидя); метание различными способами — снизу вперед, снизу через себя назад, вперед из-за головы двумя руками; толкание набивного мяча с места вверх, вперед, стоя лицом и боком в сторону толчка.

**Учебно-тематический план  
занятий группы начального обучения (12—13 лет)  
1 модуль обучения**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		ВСЕГ О	Теоретич еские занятия	Практические занятия
1	Физическая культура и спорт в РФ	1	1	
2	Влияние занятий легкой атлетикой на организм занимающихся	1	1	
3	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1	
4	Правила, организация и проведение соревнований	2	1	1
5	Места занятий, инвентарь и оборудование	1	1	
6	Инструкторская и судейская практика	4		4
7	Общая и специальная физическая подготовка	52		52
9	ИТОГО:	62		

**Учебно-тематический план  
занятий группы начального обучения (12—13 лет)  
2 модуль обучения**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		ВСЕГО	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Физическая культура и спорт в РФ	1	1	
2	Влияние занятий легкой атлетикой на организм занимающихся	1	1	
3	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1	
4	Правила, организация и проведение соревнований	2	1	1
5	Места занятий, инвентарь и оборудование	1	1	
6	Инструкторская и судейская практика	4		4
7	Общая и специальная физическая подготовка	20		20
8	Тренировка в отдельных видах легкой атлетики	52		52
10	ИТОГО:	82		

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ .**

**Физическая культура и спорт в РФ.** Физическая культур как неотъемлемая часть воспитания подрастающего поколения. Спортивные звания.

**Влияние занятий легкой атлетикой на организм занимающихся.** Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями, и в частности легкой атлетикой, на совершенствование аппарата дыхания, опорно-двигательного аппарата, нервно-мышечной и сердечно-сосудистой систем. Влияние занятий легкой атлетикой на обмен веществ и укрепление здоровья.

**Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.** Гигиенические требования к местам проведения занятий и соревнований. Временные ограничения и противопоказания к занятиям легкой атлетикой. Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях легкой атлетикой. Травмы, их причины и профилактика.

Первая помощь при обмороке, растяжении связок и ушибах. Приемы искусственного дыхания. Способы остановки кровотечения.

**Правила, организация и проведение соревнований.** Виды, соревнования. Ознакомление с правилами организации и проведения соревнований в отдельных видах легкой атлетики (бег по дорожке стадиона, кроссовый, прыжки в длину и высоту, метание мяча, гранаты, толкание ядра). Права и обязанности судей, участников, тренеров преподавателей, руководителей команд Оценка достижений в различных видах легкой атлетики. Проведение соревнований по указанным выше видам легкой атлетика. Места занятий, инвентарь и оборудование Беговая дорожка на стадионе и кроссовая дистанция. Места для прыжков в длину и высоту, метание мяча, гранаты, толкания ядра. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием. Уход за спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Хозяйственный инвентарь. Инструкторская и судейская практика. Подготовка мест занятий по бегу, прыжкам и метаниям. Проведение разминки самостоятельно и с группой. Подача строевых команд. Проведение занятий с группой по отдельным видам легкой атлетики (на стадионе, на местности). Судейство соревнований по бегу на дорожке и кроссовому бегу, прыжкам в высоту, длину, метаниям мяча, гранаты и толканию ядра.

### **ПРАКТИЧЕСКИЙ ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ**

Общая физическая и специальная подготовка. Выполнение строевых команд на месте и в движении. Ходьба в различном темпе с изменением скорости и направления, переход с шага на бег и с бега на шаг. Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц ног, рук, туловища, без предметов и с предметами, выполняемые индивидуально и в парах, в различных положениях (стоя, лежа, сидя), на месте и в движении. Специальные подготовительные упражнения бегуна, прыгуна и метателя. Упражнения на дальнейшее развитие гибкости и подвижности в суставах, на расслабление мышц рук, ног, туловища. Бег в переменном темпе с изменением скорости и направления.

*Упражнения из других видов спорта. Акробатика.* Повторение ранее пройденных упражнений, соединения и комбинации из ранее пройденных упражнений; стойка на голове и руках (держат), стойка на руках (обозначить); переворот боком.

*Подвижные игры.* Повторение ранее пройденных игр: «Борьба за мяч», «Бой петухов», «Защита крепости». *Баскетбол.* Повторение ранее пройденных упражнений. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой, ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передача мяча двумя руками от груди после ловли в движении; броска мяча в кольцо с места двумя руками; двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

*Ручной мяч.* Повторение ранее пройденных элементов взаимодействия двух нападающих против одного защитника; противодействие игроку, ловящему и бросающему мяч; овладение простейшими тактическими комбинациями; двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

*Футбол.* Повторение ранее пройденных упражнений, простейшие тактические комбинации, двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

*Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами* (перекладина, кольца, брусья, конь, козел, канат, скамейка, стенка, полка, скакалка, обруч, мяч и др.) в висах и упорах, в переталкивании и перетягивании, подтягивании, лазанье и перелезание, поднимании согнутых и прямых ног. Повороты и перевороты, подъемы и соскоки, напрыгивания на снаряды, опорные прыжки. Различные соединения из разученных упражнений.

Тренировка в отдельных видах легкой атлетики. *Ходьба.* Техника спортивной ходьбы (ознакомление), движение рук, ног, плеч, таза. Обычная ходьба на дистанции от 400 до 1000 м; спортивная ходьба на отрезках 200—400 м с оценкой техники и указанием недостатков Спортивная ходьба в темпе 180—200 шагов в минуту на отрезках 100—200 м. Повторная спортивная ходьба на отрезках 100—400 м и более, закрепление навыков быстрой обычной ходьбы. Специальные упражнения на месте и в движении для освоения техники спортивной ходьбы.

*Бег.* Совершенствование техники бега; свободный бег по прямой и повороту, при выходе с поворота на прямую; бег по инерции после пробегания небольших отрезков с предельной скоростью; повторный и переменный бег на отрезках от 60 до 100 м; кроссовый бег до 500 м (девочки) и до 1000 м (мальчики).

Изучение и отработка низкого старта (установка стартовых колодок, выполнение команд «На старт!», Внимание!», «Марш!», выход со старта, стартовое ускорение и переход от стартового ускорения к бегу по прямой. Техника передачи эстафетной палочки без перекладывания в другую руку после приема (стоя на месте, в ходьбе и беге), без ограничения зоны передачи и в зоне передачи.

*Прыжки.* Закрепление навыков, полученных в подготовительной группе. Техника специальных упражнений для прыжков в высоту и длину, техника прыжка в высоту с разбега способом «ножницы» (угол, длина, скорость разбега), переход через планку, приземление, сочетание движений маховой, толчковой ноги и руки в момент Отталкивания. Тренировка прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (постановка толчковой ноги, движения толчковой и маховой ноги, рук в момент отталкивания, в фазе полета,

приземление), прыжок в длину с полного разбега. Техника прыжка способом «ножницы» (прыжки с 4—6 шагов, с опусканием маховой ноги и приземлением на толчковую ногу). Специальные упражнения прыгуна, обеспечивающие повышение функциональных возможностей организма и улучшение развития двигательных качеств занимающихся, способствующие совершенствованию техники прыжка.

**Метания.** Закрепление навыков, полученных в подготовительной группе. Техника специальных упражнений в метании копья, диска, толкании ядра. Техника метания мяча (150 г) и гранаты. Метание в цель в на дальность. Техника толкания ядра (держание, толкание с места, стоя боком в сторону толкания, финальное усилие, толкание из круга, со скачка, стоя спиной в сторону толкания).

### **Предполагаемые результаты освоения программного материала**

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся будут

#### **знать:**

- историю возникновения и развития легкоатлетических упражнений в стране и в мире.
- Олимпийские игры современности.
- 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.

#### **Демонстрировать:**

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

- с максимальной скоростью бегать 30, 60, 100 м, равномерном темпе 10-25 мин.
- стартовать из различных исходных положений.
- отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега.
- преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий.
- прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов.
- метать небольшие предметы, мячи массой до 150г, гранаты на дальность с места и разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой.

**Универсальными компетенциями** учащихся являются:

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- организовывать и проводить легкоатлетические упр. во время самостоятельных занятий.

**Личностными результатами** освоения учащимися являются следующие умения:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** учащихся являются следующие умения:

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** учащихся являются следующие умения:

- организовывать и проводить со сверстниками легко атлетические упр. и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Формы аттестации**

Для определения уровня освоения содержания данной программы проводятся различные виды контроля: вводный, промежуточный и итоговый.

Вводный контроль проводится в начале учебного года в форме опроса, теста учащихся с целью определения исходного первоначального уровня оценки уровня подготовленности детей, выявления их уровня знаний и умений, физического развития занимающихся.

Промежуточный контроль проводится в конце каждого блока программы в форме опроса, теста, зачёта, спарринга с целью проверки степени усвоения учащимися учебного материала по итогам прохождения раздела или темы. Эти сведения необходимы для успешного управления процессом обучения в ходе занятий.

Итоговый контроль проводится по окончании срока обучения в форме соревнования с целью определения прогресса у занимающихся. Данные итогового контроля при сопоставлении их с результатами входного контроля позволяют оценить эффективность учебно - воспитательного процесса и внести коррективы на следующий год.

Определение форм контроля:

Опрос - метод сбора информации, способ, позволяющий получать информацию непосредственно с помощью вопросов.

Тест - система формализованных заданий, по результатам выполнения которых можно судить об уровне развития определённых качеств испытуемого, а также о его знаниях, умениях и навыках.

Зачёт - вид проверочного испытания (в спортивных упражнениях и т. п.), а также отметка, удостоверяющая прохождение таких испытаний.

Соревнования - форма деятельности, соперничество за достижение превосходства, лучшего результата (выигрыша, признания и т. п.)

Спарринги – форма боев между противниками,

Степень усвоения учебной программы оценивается по результатам контрольных нормативов выполнения различных упражнений по общей и специальной физической подготовке, а также по результатам участия в соревнованиях.

### Методическое обеспечение программы.

Раздел подготовки	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Теоретическая	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, изучение знаний по физической культуре. Учебники по физической культуре, легкой атлетике. Методические пособия по л/а, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Просмотр аудио и видео материала. Наблюдение за	Опрос учащихся.



		соревнованиями.	
Техническая	Объяснение, демонстрация технического действия, Практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы.	Контрольные упражнения, соревнования, товарищеские встречи.
Тактическая	Лекция, беседа, видео материала, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный методы.	Игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Физическая	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, фронтальный, круговой, повторный, попеременный, игровой методы.	Тесты и контрольные упражнения.
Контроль умений и навыков	Соревнования (школьные, районные) товарищеские встречи, судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах.	Обсуждение результатов соревнований.

### Контрольно-нормативные требования

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.

### Оценочные материалы

### **Выполнение нормативов по ОФП и СФП**

- Бег 30 м / сек. 5,2 сек - 5,0
- Бег 100 м / сек. 14,2 сек - 15,0
- Бег 1500 м /мин 8 мин - 9 мин
- Толкание ядра 3 кг /левой 4м 0 - 6 м 0
- Толкание ядра 3 кг/ правой 4 м 50 - 6м 50 см
- Подтягивание /раз 5-7 раз
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 13 - 20 раз
- Прыжки через скакалку за 30 сек.- 75-85 раз
- Подъём туловища к ногам в положении лёжа за 30 сек. – 30-35 раз.
- Выполнение третьего юношеского разряда.

Оценивание результативности освоения программного содержания учащимися проводится на основе разработанных критериев.

**Низкий уровень:** слабое знание теории изучаемого предмета, технические и тактические приёмы требуют отработки, не активное участие в соревнованиях.

**Средний уровень:** неуверенное применение теоретических знаний, тактических и технических приёмов на соревнованиях различного уровня, нуждается в помощи педагога и в дополнительных занятиях.

**Высокий уровень:** имеют хорошие теоретические знания и практические навыки по предмету, имеют призовые места на соревнованиях различного уровня.

### **Материально–техническое обеспечение занятий по программе «Легкая атлетика»**

Для реализации данной программы имеется и может быть использовано:

1. Спортивный зал размером не менее 9\*18 м
2. Уличная спортивная площадка с беговой дорожкой до 200 м.
3. Сектор для прыжков длину.
4. Сектор для метаний.
5. Набивные мячи – 5 штук.
6. Гимнастическое оборудование и т.п.
7. 10 комплектов утяжелителей разного веса, и амортизатором из резины
8. Секундомер, измерительная рулетка, ядра 4-6кг
9. Эстафетные палочки-8шт.
10. Гимнастические маты-10шт
11. Гимнастическая стенка-12шт.
12. Гимнастические палки-10шт.
13. Скамейка гимнастическая-2шт.
14. Скакалки - 12 шт.
15. Малые мячи для метания по 150 гр-6 шт.
16. Перекладина-1шт.
17. Мячи набивные - 4 шт.
18. Мячи баскетбольные-10шт.
19. Щиты с кольцами и с сетками-2 комплекта

20. Волейбольные мячи-5шт.

21. Волейбольная сетка-1шт.

**Календарный учебный график**  
**занятий подготовительной группы (12—15 лет)**  
**1 модуль обучения**

№ п/п	Дата проведения	Форма организации занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
1		Комплексное занятие	Физическая культура и спорт в РФ	1		Собеседование
2		Комплексное занятие	История развития легкоатлетического спорта	1		Собеседование
3		Комплексное занятие	Гигиена спортсмена и закаливание	2		Собеседование
4		Комплексное занятие	Места занятий, их оборудование и подготовка	2		Собеседование
5		Комплексное занятие	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой	2		Контрольные упражнения
6		Комплексное занятие	Правила соревнований	4		Собеседование
7		Комплексное занятие	Общая физическая подготовка	50		Контрольные упражнения, соревнования

**Календарный учебный график**  
**занятий подготовительной группы (12—15 лет)**  
**2 модуль обучения**

№ п/п	Дата проведения	Форма организации занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
1		Комплексное занятие	Физическая культура и спорт в РФ	1		Собеседование
2		Комплексное занятие	История развития легкоатлетического спорта	1		Собеседование
3		Комплексное занятие	Гигиена спортсмена и закаливание	1		Собеседование
4		Комплексное занятие	Места занятий, их оборудование и подготовка	2		Собеседование
5		Комплексное занятие	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой	1		Контрольные упражнения
6		Комплексное занятие	Правила соревнований	4		Собеседование
7		Комплексное занятие	Общая физическая подготовка	20		Контрольные упражнения, соревнования
8		Комплексное занятие	Ознакомление с отдельными элементами техники ходьбы, бега, прыжков и	52		Контрольные упражнения, соревнования

			метений			
--	--	--	---------	--	--	--

### Календарный учебный график

#### занятий группы начального обучения (12—13 лет)

#### 1 модуль обучения

№ п/п	Дата проведения	Форма организации занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
1		Комплексное занятие	Физическая культура и спорт в РФ	1		Собеседование
2		Комплексное занятие	Влияние занятий легкой атлетикой на организм занимающихся	1		Собеседование
3		Комплексное занятие	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1		Собеседование
4		Комплексное занятие	Правила, организация и проведение соревнований	2		Собеседование
5		Комплексное занятие	Места занятий, инвентарь и оборудование	1		Контрольные упражнения
6		Комплексное занятие	Инструкторская и судейская практика	4		Собеседование
7		Комплексное занятие	Общая и специальная физическая	52		Контрольные упражнения,

			подготовка			соревнования
--	--	--	------------	--	--	--------------

**Календарный учебный график**  
**занятий группы начального обучения (12—13 лет)**  
**2 модуль обучения**

№ п/п	Дата проведения	Форма организации занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
1		Комплексное занятие	Физическая культура и спорт в РФ	1		Собеседование
2		Комплексное занятие	Влияние занятий легкой атлетикой на организм занимающихся	1		Собеседование
3		Комплексное занятие	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1		Собеседование
4		Комплексное занятие	Правила, организация и проведение соревнований	2		Собеседование
5		Комплексное занятие	Места занятий, инвентарь и оборудование	1		Контрольные упражнения
6		Комплексное занятие	Инструкторская и судейская практика	4		Собеседование
7		Комплексное занятие	Общая и специальная	20		Контрольные упражнения

			физическая подготовка			я, соревнования
			Тренировка в отдельных видах легкой атлетики	52		

### Список литературы для педагога

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 2003г.
2. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2001г.
3. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2003г.
4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 2006г.
5. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 2007г.
6. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.
7. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 2004г.
8. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 2004г.
9. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.2001г.
10. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 2002г.
11. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.
12. Воротилкина И. Физкультурно-познавательные технологии в начальной школе(здоровьесберегающий аспект) // ФИЗКУЛЬТУРА№2.- с 39.
13. Детская легкая атлетика. Программа международной ассоциации легкоатлетических федераций.- М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002.
14. Езушина Е. В. Уроки здоровья: программа, уроки здоровья, Волгоград, 2009 г.
15. Ерёменко И. Профилактика вредных привычек., Москва. Глобус, 2007 г.
16. Железняк Н. Ч. Физкультура для старших дошкольников: играем, тренируемся, развиваемся: пособие для педагогов и руководителей учреждений, обеспечивающих получение дошк. Образования. Мозырь: «Белый Ветер», 2008 г.
17. Иванова Н.Д. Авторская дополнительная образовательная программа по легкой атлетике «К олимпийской медали через многоборье». Оренбург, 2014г.
18. Информация о противопоказаниях к занятиям физкультурой и целесообразном возрасте начала занятий отдельными видами спорта: нормативная консультация // Практика административной работы в школе. – 2005.-№8.-С.28.
19. Ковалько В. И. Школа физкультминуток., Москва, «ВАКО», 2009 г.
20. Кузнецов В. С. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: метод. Пособие. – М.; Издательство НЦ ЭНАС, 2006 г.
21. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских

спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2003.-116 с.

### Список литературы для учащихся

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 2003г.
2. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2001г.
3. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 2006г.
4. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 2007г.
5. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 2004г.
6. Никитушкин В. Г., Губа В. П., Гапаев В. И. Легкая атлетика: Учебное пособие для общеобразовательных школ.-М., 2005.-224с.
7. Николаева Н. И. Школа мяча., Санкт-Петербург, «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2008 г.
8. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 2004г.
9. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.2001г.
10. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 2002г.
11. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.

### Интернет-ресурсы:

1. Библиотека международной спортивной информации // <http://bmsi.ru/>
2. Виртуальный ресурс ФизкультУРА // <http://www.fizkult-ura.com/judo>
3. Государственный научно-исследовательский институт информационных технологий и телекоммуникаций (ГНИИ ИТТ «Информика») // <http://www.informika.ru> Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов // <http://school-collection.edu.ru> Информационно-правовой портал «Гарант» // <http://base.garant.ru/>
7. Информационный портал «Новости спорта» // <http://news.sportbox.ru/>
8. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" // <http://window.edu.ru>
9. Официальный сайт компании КонсультантПлюс // <http://www.consultant.ru/>
10. Официальный интернет-портал правовой информации «Государственная система правовой информации» // <http://pravo.gov.ru/>
11. Правовая система нового поколения «Референт» // <http://www.referent.ru/>
12. Спортивная интернет-газета // <http://www.sports.ru/>
13. Спортивный портал // <http://www.sport-express.ru/>
14. Открытое сочинское образование: информационный портал // <http://www.sochi.edu.ru>
24. Сайт о спорте // <http://sportbox.by/>
25. Спортивный портал // <http://www.sport.ru/>
26. Спортивный портал // <http://www.sportivno.ru/>
27. Спортивный портал // <http://sportaim.ru/>
28. Статистика российского образования // <http://stat.edu.ru>



### **Список литературы для родителей**

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 2003г.
2. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2001г.
3. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 2006г.
4. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 2007г.
5. Локтев С. А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: Практическое руководство для тренера.- М.: Советский спорт, 2007. – 404с.
6. Николаева Н. И. Школа мяча., Санкт-Петербург, «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2008 г.
7. Фатеева Л. П. 300 подвижных игр для младших школьников. Популярное пособие для родителей и педагогов.- Ярославль: Академия развития: Академия, Ко: Академия Холдинг, 2000.-224 с.