

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Питкярантская детско-юношеская спортивная школа»  
Питкярантского муниципального района  
Республики Карелия

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 2 от 30.08.2021

Утверждаю  
Директор МБОУ ДО  
«Питкярантская ДЮСШ»  
Н.А. Гроицкая

Приказ № 40/21 от 30.08.2021



Рабочая дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Легкая атлетика (многоборье)»

Возраст обучающихся: 8-18 лет  
Срок реализации: 1 год

Авторы-составители:  
тренеры-преподаватели  
Иванова Н.А.  
Полунин Д.А.

г. Питкяранта

2021 г.

## Содержание

I. Основные характеристики программы	
1.1. Пояснительная записка .....	стр. 3-6
1.2. Цели и задачи программы.....	стр. 7-8
1.3. Содержание программы.....	стр.7-8
II. Организационно-педагогические условия	
2.1. Календарный учебный план-график .....	стр.8-13
2.2. Условия реализации программы .....	стр. 13
2.3. Формы аттестации.....	стр. 14
2.4. Методические материалы.....	стр. 15-19
2.5. Воспитательная работа .....	стр. 19
2.6. Требования безопасности на занятиях по легкой атлетике .....	стр.20-21
2.7. Список литературы.....	стр. 22-23

## **I. Основные характеристики программы**

### **1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по легкой атлетике /бег/ /далее Программа/ разработана в соответствии:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства Спортa РФ от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Письма Министерства образования и науки России от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Министерстве юстиции России 29.11.2018 № 52831);
- Устава Учреждения.

Программа является основным документом учебно-тренировочной работы на спортивно-оздоровительном этапе подготовки по лёгкой атлетике, охватывает систему подготовки новичков, имеет физкультурно-спортивную направленность, обучение на русском языке, срок обучения составляет 1 год для обучающихся от 7 до 18 лет.

Содержание и материал программы «Легкая атлетика (многоборье)» организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности. Обучение имеет минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания.

**Актуальность** данной программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и физической подготовленности обучающихся. Этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, для развития личности ребенка, развития мотивации к познанию и творчеству, обеспечения эмоционального благополучия ребенка, профилактики асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия легкой атлетикой способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, способствует формированию интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

### **Новизна. Отличительные особенности программы.**

Отличительные особенности программы заключаются в том, что занимаясь по программе, обучающиеся получают основы знаний и практические умения для дальнейшего обучения по дополнительной общеобразовательной программе. Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди обучающихся, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

### **Адресат программы.**

Программа рассчитана на обучающихся от 8 до 18 лет.

### **Характеристика возрастных особенностей детей.**

Все дети школьного возраста согласно физиологической периодизации делятся на 3 возрастные группы 7 лет – конец периода первого детства; 8-11 лет (девочки) и 8-12 лет (мальчики) - период второго детства. Подростковый возраст наступает с 12 лет у девочек и с 13 лет у мальчиков. С 16 лет у девочек и с 17 лет у мальчиков начинается юношеский возраст.

В подростковом и младшем юношеском возрасте отмечаются высокие темпы роста тела в длину, увеличиваются вес, мышечная масса. С 13 до 14 лет наблюдается интенсивный рост тела - его длина увеличивается на 9-10 см, а с 14 до 15 лет - на 7-8 см. Темпы роста длины тела резко падают к 16-17 годам. От 15 до 16 лет длина тела увеличивается на 5-6 см в год, а от 16 до 17 лет - только на 2-3 см.

В старшем школьном возрасте пропорции тела приближаются к показателям взрослых. К 16 годам прекращается рост у девушек. Рост тела в длину у юношей в основном заканчивается к 18 годам.

В подростковом и юношеском возрасте наблюдаются высокие темпы увеличения мышечной массы. Максимальный рост силы на 1 кг собственного веса наблюдается до 14 лет. После этого темпы роста относительной силы снижаются. Показатели относительной силы у девочек значительно уступают соответствующим показателям у мальчиков. Поэтому в занятиях с девочками старше 13-14 лет следует строго дозировать упражнения, выполняемые с большими напряжениями.

В возрасте от 7 до 12 лет наблюдается интенсивный рост темпа движений. Быстрота и частота движений, а также способность поддерживать их максимальный темп к 14-15 годам достигают значений, близких к предельным.

Напряженная мышечная работа предъявляет высокие требования к ресурсам систем дыхания и кровообращения, и так как сердце раньше, чем скелетные мышцы достигает границ работоспособности, то именно пределы его функциональных возможностей определяют способность человека к работе большой мощности. Уровень сердечной производительности имеет важное значение в обеспечении энергетических потребностей организма, связанных с мышечной работой. В процессе развития человека ЧСС уменьшается, достигая к подростковому возрасту величин, близких к показателям взрослых. ЧСС с 85-90 уд/в мин в 7 лет, снижается до 70-76 уд./мин к 14-15 годам. К 16-17

годам пульс составляет 65-75 уд./в мин, т.е. практически не отличается от ЧСС взрослых людей.

При мышечной деятельности у юных спортсменов наблюдается ряд особенностей, связанных с высокими темпами возрастных морфологических и функциональных перестроек сердечно-сосудистой системы. Особенно значительны темпы развития сердечно-сосудистой системы на этапе полового созревания, когда размеры сердца, его вес и объем систолического выброса на протяжении трех-четырёх лет (от 12 до 15-16 лет) увеличивается почти вдвое.

Под влиянием систематической тренировки у подростков и юношей отмечается рост показателей, характеризующих эффективность потребления кислорода. Основным источником энергетического обеспечения при напряженной мышечной работе является анаэробный обмен. Об уровне анаэробного обмена можно судить по величине кислородного долга, накоплению молочной кислоты в крови или косвенным показателям ее концентрации. Известно, что все физические качества в многолетнем плане развиваются неравномерно. Для каждого качества имеется свой благоприятный период. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются.

Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

#### **Сенситивные (благоприятные) периоды развития**

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет													
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Рост							+	+	+	+				
Мышечная масса							+	+	+	+				
Быстрота				+	+	+								
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+					
Сила							+	+	+					
Выносливость (аэробные возможности)			+	+	+					+	+	+	+	
Анаэробные возможности				+	+	+				+	+	+	+	
Гибкость	+	+	+	+	+									
Координационные способности				+	+	+	+							
Равновесие	+	+	+		+	+	+	+	+					

Занятия могут посещать все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

#### **Объем и срок освоения программы**

Программа рассчитана на 1 год обучения. Учебный план составляет для СО первого года обучения – 216 часов. Обучение осуществляется в группах спортивно-оздоровительного этапа и направлена на разностороннюю физическую подготовку, выполнение контрольных нормативов по общефизической, технической и тактической подготовке.

Форма обучения – очная. Образовательный процесс осуществляется в соответствии с учебно-тематическим планом. Формирование учебных групп проводится по возрастному принципу. Возможен добор детей в группы в течение учебного года.

Обучение проводится на русском языке.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность:**

Количественный состав групп 15-20 чел. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа. Количество учебных часов 216 часов в год.

**Организация образовательной деятельности  
и режим тренировочной работы**

Во всех периодах образовательного процесса большое внимание уделяется общей физической подготовке (до 80%), игровому методу разучивания, закрепления и совершенствования изучаемого материала. Занятия проводятся в группах с учётом возраста (смешанная группа), уровня физической подготовленности, строго дозируется нагрузка.

**Наполняемость учебных групп и режим  
учебно-тренировочной работы**

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Наполняемость группы (чел)
1-й год	6	3	15 - 20
Весь период	6	3	15 - 20

Периоды обучения	Минимальный возраст зачисления	Наполняемость групп (чел.)	Объём учебно-тренировочной нагрузки (час./нед.)	Спортивно-технические результаты
1 год	8	15-20	6	Выполнение нормативов ОФП

**Условия зачисления**

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Выполнение контрольных нормативов по ОФП	Выполнение программы	Участие в соревнованиях
1 год	8	+	80-90%	Контрольные соревнования

Тренировочная деятельность организуется в течение учебного года, включая каникулярное время в соответствии с календарным учебным графиком, учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий.

## 1.2. Цели и задачи программы на весь период обучения

Создание условий для развития физических качеств и способностей, укрепления здоровья и формирования у воспитанников потребности в здоровом образе жизни и интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, для массового привлечения детей и подростков к занятиям легкой атлетикой в спортивно-оздоровительных группах.

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

### **Задачи и направленность программы:**

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

- обучение основам техники легкой атлетики и широкому кругу двигательных навыков;

- приобретение обучающимися разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скоростных, силовых и координационных возможностей;

- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;

- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

### **Задачи первого года обучения:**

#### **Обучающие:**

1. Введение обучающихся в мир лёгкой атлетики, усвоение значения наследуемых ценностей.

2. Изучение истории лёгкой атлетики, основных достижений спортсменов.

3. Изучение и отработка основных движений. Изучение техники бега, совершенствование техники и тактики.

#### **Развивающие:**

1. Развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию как основы формирования образовательных запросов и потребностей.

2. Повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;

3. Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;

4. Расширение функциональных возможностей организма;

5. Укрепление физического и психологического здоровья;

6. Дозирование физической нагрузки с учётом состояния здоровья и функциональными возможностями организма;

7. Повышение устойчивости организма к различным заболеваниям.

#### **Воспитательные:**

- Формирование потребности в регулярных занятиях физкультурой и спортом, воспитание осмысленного отношения к ним как к способу самореализации и личностно значимому проявлению способностей.

- Воспитание организованности, самостоятельности, активности в процессе двигательной деятельности;

- Воспитание нравственных и волевых качеств личности учащихся;

- Воспитание привычки к самостоятельным занятиям;

### Основные принципы реализации данной программы:

1. Многообразие и вариативность форм организации спортивной деятельности детей и подростков.
2. Приоритет интересов каждого обучающегося, учет его интеллектуальных и психофизиологических личностных особенностей.
3. Непрерывность обучения, развития и воспитания.
4. Учет специфических региональных особенностей культуры, экологии и жизни.
5. Обеспечение комфортной эмоциональной среды – создание «ситуации успеха».
6. Содействие выбору индивидуального образовательного маршрута и темпа его освоения.

Данная программа разработана с учётом принципов индивидуализации, доступности и результативности.

### 1.3. Содержание программы

#### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план рассчитан на 36 учебных недель в условиях Учреждения.

Виды спортивной подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
	СО
Количество учебных недель	36
Общее количество часов в неделю	6
Общее количество часов в год из них:	216
Теоретическая подготовка	8
Практическая подготовка:	200
- Общая физическая подготовка (ОФП)	130
- Специальная физическая подготовка (СФП)	40
- Техничко-тактическая подготовка (ТПП)	32
Соревнования	4
Контрольные испытания	2
Медицинское обследование	Вне сетки часов

#### Учебный план тренировочной нагрузки

№ п/п	Наименование разделов, тема	Часы
<b>1</b>	<b>Теория</b>	<b>8</b>
<b>1.1</b>	Вводное занятие. История развития легкой атлетики.	2
<b>1.2</b>	Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание самоконтроль.	3
<b>1.3</b>	Правила организации учебного занятия, нормы безопасного поведения.	3
<b>1.4</b>	Самоконтроль, врачебный контроль, понятие о травмах.	
<b>2</b>	<b>ОФП</b>	<b>130</b>



<b>2.1</b>	Выносливость	15
<b>2.2</b>	Быстрота	30
<b>2.3</b>	Гибкость	20
<b>2.4</b>	Сила	15
<b>2.5</b>	Ловкость	20
<b>2.6</b>	Подвижные игры	30
<b>3</b>	<b>СФП</b>	<b>40</b>
<b>3.1</b>	Скоростно-силовая подготовка	20
<b>3.2</b>	Специальная выносливость	10
<b>3.3</b>	Специальная сила	10
<b>4</b>	<b>ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>32</b>
<b>4.1</b>	Бег	17
<b>4.2</b>	Прыжки в длину	5
<b>4.3</b>	Метания	10
<b>5</b>	<b>Контрольно переводные испытания</b>	<b>2</b>
<b>6</b>	<b>Участие в соревнованиях (кол-во)</b>	<b>4</b>
	<b>Итого часов</b>	<b>216</b>

### Содержание учебного плана

#### Теоретические знания:

- правила поведения и меры безопасности на занятиях легкой атлетикой;
- простейшие упражнения на освоение техники;
- гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий легкой атлетикой;
- причины травм и их профилактика. Техника безопасности;
- простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике.

#### Практические умения:

- ходьба и бег, кроссовая подготовка;
- закрепление навыка правильной осанки;
- закрепление навыка правильного положения головы, туловища, постановки стоп и движений ног и рук в медленном беге;
- ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах;
- ходьба и бег с различными положениями и движениями рук, туловища и головы;
- ходьба и бег с изменением темпа, направления движения, быстрым и точным реагированием на сигналы, овладением пространственных и временных ориентиров;
- ходьба и бег в различных формах коллективного передвижения;
- ходьба и бег с изменением уклона рельефа местности, преодолением различных препятствий;
- ходьба в чередовании с бегом и регулированием физиологической нагрузки по интенсивности и продолжительности на дистанции, соответствующей возрасту;
- обучение основам техники легкоатлетических упражнений;
- специальные беговые легкоатлетические упражнения;
- обучение технике высокого старта, прыжки;

- пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания;
- спрыгивания и разнообразные прыжки в глубину;
- разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом;
- перепрыгивания с предмета на предмет через горизонтальные и вертикальные препятствия с места и с разбега;
- прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой;
- упражнения с длинной скакалкой: пробегания через вращающуюся скакалку в разных направлениях, перепрыгивания через качающуюся скакалку, одиночные и групповые прыжки различными способами;
- упражнения с короткой скакалкой: разнообразные прыжки на месте и в движении;
- подбрасывание и перепрыгивание мячей: различного веса и размера, изменяя исходные положения, а также способы бросков и ловли;
- упражнения в жонглировании мячами;
- метание мяча с разных дистанций и исходных положений в горизонтальную и вертикальную цели правой и левой рукой;
- метание малого мяча с трех шагов разбега, с пяти, с семи.

#### **Упражнения на развитие физических качеств:**

##### ***Выносливость:***

- равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500 м;
- чередование ходьбы и бега до 1000м, 1500м;
- равномерный бег до 1,5 км в режиме умеренной интенсивности.

##### ***Быстрота:***

- повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, «челночный бег» (3x10м);
- повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции до 20 метров.

##### ***Скоростно-силовые способности:***

- повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 8-10м;
- повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (15-20 см) на дистанции 8-10 м;

##### ***Ловкость:***

- бег с изменяющимся направлением;
- прыжки через скакалку;
- пробегание коротких отрезков из различных исходных положений.

##### ***Скоростно-силовые качества:***

- бег по наклонной плоскости;
- многоскоки с преодолением препятствий высотой до 10-15 см;
- броски набивных мячей массой до 1 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди, из-за головы, левой и правой руками).

#### **Общеразвивающие и оздоровительные упражнения:**

##### ***Упражнения на развитие гибкости:***

- ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе;
- наклоны вперед, назад, в сторону;
- выпады и полушпагаты на месте;
- «Выкруты» со скакалкой;

- высокие махи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях;

#### ***Упражнения на развитие ловкости и координации:***

- произвольное преодоление простых препятствий;
- передвижения с резко изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе;
- ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами;
- жонглирование малыми предметами;
- преодоление полосы препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т. д.;
- комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями ногами и руками;
- равновесие «ласточка» на широкой и ограниченной опоре с фиксацией равновесия положений; воспроизведение поз по заказу и словесному описанию;
- упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие;
- упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, «выключение» и «включение» звеньев, полное расслабление всех мышц.

#### ***Упражнения на формирование осанки:***

- упражнения на проверку осанки, ходьба на носках, ходьба с заданной осанкой, виды различной ходьбы;
- комплексы корригирующих упражнений.

#### ***Упражнения для развития силовых способностей:***

- динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги;
- упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 1000 г, гимнастические палки) с включением в работу основных мышечных групп;
- лазание по гимнастической стенке (комплексы упражнений с различной направленностью передвижений); по наклонной гимнастической скамейке (в упоре на коленях и в упоре присев);
- перелезания через препятствия с опорой на руки;
- подтягивание в висе лёжа;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с опорой на гимнастическую скамейку;
- прыжковые упражнения: многоскоки, прыжки с продвижением поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки вверх и вперёд толчком одной и двумя ногами.

#### ***Подвижные игры:***

- индивидуальные, парные, коллективные игры;
- игры с использованием гимнастических, легкоатлетических (бег, прыжки, метания) видов движений;
- подготовительные игры к баскетболу, футболу и другие;
- эстафеты;

Подвижные игры преподаватель выбирает самостоятельно.

#### ***Примерный перечень подвижных игр для 7-9 лет:***

«Чья команда быстрее соберётся», «Медведь и пчёлы», «Ловишки», «Хитрая лиса», «Море волнуется», «Сделай фигуру», «Сторож», «Два Мороза».

Игры-соревнования (эстафеты).

Игровые задания: «Кто быстрее перенесёт кегли», «Ходьба и бег с препятствиями» (по шнуру, по гимнастической скамейке), «Кто быстрее докатит обруч до флажка», «Не намочи ног» (пройти по кубам), «Построение и перестроение команд», «Найди, где спрятано», «Кто дольше» (стойка на бревне на одной ноге), «Пройди и не урони» (пройти расстояние с мешочком на голове), «Покрути обруч», «Кто быстрее соберёт овощи», «Переход через болото» (по дощечкам, кубам, бревну), «Кто быстрее» (перетянуть шнур), «Кто первым доставит флажок» (преодолевая препятствия), «Кто самый ловкий» (проползти под дугой, пролезть в два обруча, перепрыгнуть «ручеек» и доставить пакет).

Игры со скакалками. Выполнить упражнения: «Кто быстрее» (прыжки через скакалку, продвигаясь вперёд до условного места), «Кто дольше» (прыжки через скакалку на месте), «Кто как умеет» (каждый играющий показывает движения).

#### **Перечень подвижных игр для 10-13 лет:**

«Охотник и звери», «Рыбак и рыбки», «Бездомный заяц», «Кто быстрее», «Ровным кругом» (сделай фигуру), «Совушка», «Карусель», «Зайцы и волк», «Кошка и мыши», «Пятнашки», «Не мочи ног», «Мышеловка», «Ловишки с мячом», «Не оставайся на полу» (земле), «Кого назвали, тот ловит мяч», «Пожарные», «Кегли», «Пустое место».

Игры-соревнования (эстафеты).

Игровые задания: «Пройди и не урони» (ходьба по доске или скамейке с мешочком на голове), «Не сходи со шнура» (прыжки на одной ноге по расположенному на полу шнуру), «Попади мячом в цель» (метание в горизонтальную цель), «Кто ловкий» (бежать и нести шарик в ложке), «Канатоходец» (пройти по канату, положенному на полу, на четвереньках, опираясь руками о канат), «Кто дальше прыгнет» (прыгнуть в длину с места через положенный на полу канат), «Чья команда сильнее» (перетягивание каната), «Кто бросит дальше» (метать правой и левой рукой вдаль), «Передай мяч» (передавать мяч над головой от первого члена команды к последнему - кто быстрее?), «Пронести мяч» (пройти определённое расстояние, ударяя мяч о пол), «Мяч о стенку» (ударять мяч о стенку и ловить его), «Попади мячом в кольцо» (с расстояния 2-3 м), «Перепрыгнули ручеек» (перепрыгнуть через две положенные на расстоянии палки), «Бросаю-ловлю» (посчитаем вместе, сколько раз ты поймал мяч), «Кто быстрее» (прыжки вперёд с мячом, зажатым между коленями), «Трудные препятствия» (пронести два ведёрка, наполненных водой; быстро перенести картошку в ложке).

#### **1.4. Планируемые результаты программы.**

Обучающийся будет знать:

- Правила поведения учащихся при занятиях спортом.
- Общие гигиенические требования к занимающимся легкой атлетикой.
- Режим дня спортсмена.
- Основные исторические события в развитии физкультуры и спорта.
- Краткую историю олимпийского движения.
- Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма.
- Общее понятие о технике спортивного упражнения.
- Основные правила проведения соревнований в избранном виде легкой атлетики. Права и обязанности участников соревнований.

Обучающийся будет уметь:

- Проводить самостоятельную разминку.

- Выполнять основные легкоатлетические упражнения – бег, прыжки с проявлением максимальных усилий.
  - Выполнять специальные беговые и прыжковые упражнения.
  - Выполнять общефизические упражнения.
  - Выполнять нормативы контрольно-переводных испытаний.
- Обучающийся сможет решать следующие жизненно-практические задачи:
- Спланировать собственный режим труда и отдыха.
  - Соблюдать личную гигиену.
  - Использовать простейшие виды закаливания.
  - Соблюдать технику безопасности на тренировке, дома и на улице.

## II. Организационно-педагогические условия

### 2.1. Календарный учебный план-график

Содержание	Всего часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
Теоретическая подготовка	8	1	1	1	1	1	1	1	1	
<b>ОФП</b>	130	15	15	14	15	14	14	14	15	14
<b>СФП</b>	40	4	5	5	4	4	4	5	5	4
<b>ТТП</b>	32	4	4	3	3	3	3	3	4	5
<b>Соревнования</b>	4		1	1					1	1
<b>Контрольные нормативы</b>	2		1							1
<b>Всего часов</b>	216	24	27	24	23	22	22	23	26	25
Тренировочных недель – 36 недель (6 часов в неделю)										

### 2.2. Условия реализации программы.

Обеспечение учебным помещением.

Занятия проводятся в спортивном зале, на стадионе, на территории ДЮСШ.

Для реализации программы имеется следующее оборудование: стадион, оборудованная трасса ДЮСШ, набивные мячи, скакалки, барьеры, конуса, гимнастические скамейки, учебно-методическая литература по легкой атлетике (многоборье).

#### **Кадровое обеспечение программы.**

Занятия проводит тренер-преподаватель, имеющий высшее профессиональное, среднее специальное образование, необходимые знания и опыт.

Овладевать необходимыми знаниями, умениями и навыками в процессе реализации программы обучающимся помогают следующие средства обучения:

- словесные (беседа, объяснение, устное изложение);
- наглядные (показ видеоматериалов, иллюстраций, наблюдение, показ тренером-преподавателем приемов исполнения);

- практические (тренировочные упражнения);
- информационные (источники сети Интернет, видеозаписи);

### 2.3. Формы аттестации

Для определения результативности освоения программы разработаны различные формы аттестации, фиксации и демонстрации результатов обучающихся, которые отражают достижения цели и задач программы:

Формы аттестации/контроля	Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов	Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов
Опрос	Журнал посещаемости Аналитический материал	Аналитические справки Соревнования
Интервью. Собеседование. Тестирование. Сдача нормативов /зачёт/. Соревнование.	Грамоты Дневник наблюдений Портфолио, фото Отзывы детей и родителей	Открытые занятия

Важнейшей функцией управления образовательным процессом является контроль за эффективностью подготовки обучающихся на каждом этапе обучения.

Качество учебно-воспитательного процесса отслеживается по следующим показателям:

- посещение занятий воспитанниками;
- диагностика уровня обученности, развития и воспитанности;
- участие обучающихся в соревнованиях и других массовых мероприятиях.

Диагностика включает в себя контроль и проверку накопленных знаний.

**Формы диагностики:** тестирование, зачёт, учебные соревнования, контрольные упражнения, анкетирование, беседа.

**Формы контроля:** вводный, текущий, итоговый.

Вводный контроль используют для предварительного выявления уровня знаний и умений.

Методы вводного контроля: диагностическая беседа, наблюдение, опрос.

Текущая проверка осуществляется в процессе усвоения каждой темы. Контрольные испытания проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень тренировок. Контрольные испытания незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Главная функция текущей проверки – обучающая.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года – в форме промежуточной аттестации обучающихся.

Достижения обучающихся планируемых результатов позволяют определить следующие формы и методы диагностики:

- вводная диагностика – выявление исходного уровня состояния учащихся;
- промежуточная диагностика – выявление эффективности педагогического воздействия;

- итоговая диагностика – выявление достигнутого уровня развития способностей обучающихся.

Качество учебно-воспитательного процесса отслеживается по следующим показателям:

- посещение занятий обучающимися;
- диагностика образовательных результатов, личностного развития и метапредметных результатов;
- участие обучающихся в соревнованиях и других массовых мероприятиях;
- диагностика включает в себя контроль и проверку накопленных знаний.

### Мониторинг образовательных результатов

№ п/п	Вид контроля	Средства	Цель	Действия
1	Вводный	Диагностическая беседа, опрос, наблюдения	Выявление требуемых на начало обучения знаний	Возврат к повторению базовых знаний. Продолжение процесса обучения в соответствии с планом.
2	Текущий	Тестирование, практические задания, наблюдения, конкурсы и эстафеты	Контроль за ходом обучения	Коррекция процесса усвоения знаний, умений, навыков.
3	Итоговый	Промежуточная аттестация	Выявление уровня знаний, умений и навыков.	Оценка уровня теоретической и практической подготовки.

### Система контроля и зачетные требования.

#### 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 в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала
- Оценки результатов выступления в соревнованиях
- Выполнение контрольных упражнений по ОФП.

**Цель:**

Контроль над качеством физического развития обучающихся СО.

**Задачи:**

Определение уровня и учёт общей физической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

**ДЕВУШКИ**

№ п/п	Упражнения	ВОЗРАСТ									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Бег 30 метров, сек	7,5	6,7	6,4	6,2	5,9	5,7	5,5	5,3	5,1	5,0
2	Прыжок в длину, см	140	150	160	170	180	190	200	210	220	225
3	Бег 300 м, сек.	Без учета времени									

**ЮНОШИ**

№ п/п	Упражнения	ВОЗРАСТ									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Бег 30 метров, сек	7,0	6,5	6,3	6,1	5,8	5,5	5,2	4,9	4,7	4,5
2	Прыжок в длину, см	150	160	170	180	190	200	210	220	230	240
3	Бег 500 м., сек	Без учета времени									

**Организация и проведение тестирования**

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений для всех учащихся Учреждения. Тестирование проводят в установленные сроки (сентябрь-октябрь, апрель-май ежегодно).

Результаты тестирования хранятся в учебной части Учреждения. При переходе обучающегося на другой уровень данные результаты служат основанием для включения его в список данной группы и дальнейшей спортивной деятельности.

**Инструкция по проведению тестирования обучающихся по программе СО:**

1. **Бег 30 м с высокого старта (сек).** Проводится на дорожке стадиона или спортзала в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-15 мин. разминки дается старт.

2. **Прыжок в длину с места (см)** выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляется рулеткой.

**2.4. Методические материалы.**

Основной формой организации учебного процесса является учебное занятие. Оно проводится по традиционной схеме и состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной.

**В подготовительную часть входит разминка.**



Цель – разогреть мышцы. Обучающиеся выполняют комплекс упражнений на гибкость и подвижность суставов, а также упражнения, непосредственно готовящие их к основной части. Разминке отводится 10-20мин.

**Основная часть** тренировки направлена на освоение техники и тактики бега, развитие специальных физических и морально-волевых качеств. Обучающиеся выполняют различные специальные упражнения.

**Заключительный этап** занятия включает подведение итогов, анализ работы на тренировке каждого учащегося, делаются соответствующие выводы и рекомендации, выполняются упражнения на расслабление.

Для проверки усвоения техники и тактики игры, знаний правил, уровня психологической подготовки регулярно проводятся соревнования. Для успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные методы обучения:

**Словесные методы** (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий «противника» и др.) создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении.

**Наглядные методы** (показ отдельных упражнений, учебные фильмы, видеофильмы). Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

**Практические методы:**

- метод упражнений
- игровой
- соревновательный
- круговой тренировки

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом
- по частям

**Соревновательный метод** применяется после того, как у обучающихся образовались навыки бега.

**Метод круговой тренировки** предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей обучающихся.

**Формы обучения:** групповая.

Реализация программы строится на следующих основополагающих принципах:

**Комплексность** - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технико-тактической и теоретической подготовки, воспитательной работы, и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля.

**Преемственность** - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

**Вариативность** – предусматривает включение в обучение разнообразного набора тренировочных средств и изменение нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

В процессе обучения будут использоваться следующие основные педагогические принципы:

- **принцип связи теории с практикой:** обучение обучающихся творческому применению теории в практической деятельности;

- **принцип сознательности и активности:** воспитание в спортсменах инициативы, самостоятельности, творческого отношения к тренировкам;

- **принцип наглядности** предполагает широкое использование зрительных ощущений, восприятие образов;

- **принцип доступности и индивидуализации** определяет учёт особенностей обучающихся, посильности заданий, а также особенностей возраста, пола, предварительной подготовки, а также индивидуального развития физических и духовных способностей;

- **принцип систематичности и последовательности:**

регулярность занятий и система чередования нагрузок с отдыхом:

последовательность занятий в зависимости от их направленности и содержания.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности тренера и обучающегося. Занятия строятся так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил соревнований, различных ситуаций, жесты судей.

Педагогические технологии, используемые в образовательном процессе:

- **технология проблемного обучения**, целью которой является развитие познавательной активности и творческой самостоятельности обучающихся.

- **технология дифференцированного обучения.**

Механизмами реализации являются методы индивидуального обучения, технология дифференцированного обучения, в первую очередь. способствует удовлетворению запросов каждого, отдельно взятого обучающегося.

- **технология развивающего обучения.**

Механизмом реализации данной технологии является вовлечение обучающегося в различные виды деятельности. Развивающий характер деятельности способствует развитию образного мышления, формированию потребности в самоопределении и самоанализе личности обучающегося.

- **технология игровой деятельности.**

Основной целью данной технологии является обеспечение личностно-деятельного характера усвоения знаний, умений и навыков. Основным механизмом реализации этого вида технологии являются игровые методы вовлечения обучающихся в творческую деятельность (работа с карточками, тематические игры, конкурсы, загадки).

**Здоровьесберегающие технологии**, предусматривающие создание оптимальной здоровьесберегающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического, психического и нравственного здоровья обучающихся. В основе данных технологий лежит

организация образовательного процесса (длительность занятий и перерывов), методы и формы работы, стимулирующие познавательную активность, психологический фон занятий (доброжелательность и тактичность тренера-преподавателя), санитарно-гигиенические условия (проветривание помещения, температурное соответствие, чистота), двигательный режим обучающихся (с учётом их возрастной динамики).

#### **Алгоритм структуры учебного занятия**

##### **Комбинированное занятие:**

1. Организационная часть
2. Проверка знаний ранее изученного материала и выполнение домашнего задания.
3. Изложение нового материала.
4. Первичное закрепление новых знаний, применение их на практике.

##### **Занятие сообщения и усвоения новых знаний:**

1. Организационная часть
2. Изложение нового материала и закрепление его.

##### **Занятие повторения и обобщения полученных знаний:**

1. Организационная часть
2. Постановка проблем и выдача заданий. Выполнение обучающимися заданий и решения задач.
3. Анализ ответов и оценка результатов работы, исправление ошибок.
4. Подведение итогов.

##### **Занятие закрепления знаний, выработки умений и навыков**

1. Организационная часть
2. Определение и разъяснение цели занятия. Воспроизведение учащимися знаний, связанных с содержанием предстоящей работы.
3. Сообщение и содержание задания, инструктаж его выполнения.
4. Самостоятельная работа учащихся под руководством педагога.
5. Обобщение и оценка выполненной работы.

##### **Занятие применения знаний, умений и навыков**

1. Организационная часть
2. Определение и разъяснение целей занятия. Установление связи с ранее изученным материалом.
3. Инструктаж по выполнению работы. Самостоятельная работа обучающихся, оценка ее результатов.
4. Дидактические материалы, используемые в образовательном процессе: раздаточный материал, тесты, практические задания, тренировочные упражнения, вопросы и задания для устного или письменного опроса.

#### **2.5. Воспитательная работа.**

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм тренера-преподавателя способствует формированию у ребёнка способности выстраивать жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Воспитательная работа в спортивно-оздоровительных группах направлена на создание условий для развития свободной и ответственной личности, условий, в которых мог бы сформироваться человек, ориентированный на добро и активное социальное взаимодействие, на здоровый образ жизни и на умение организовать свой досуг посредством занятий физкультурой и спортом, на получение достойного места в жизни.

Специфика воспитательной работы в спортивно-оздоровительных группах состоит в том, что весь процесс воспитания строится на тесном сотрудничестве тренера-преподавателя, классного руководителя в школе и родителей.

На протяжении всей работы они формируют у своих воспитанников чувство патриотизма и такие нравственные качества, как честность, доброжелательность, толерантность, упорство и дисциплинированность, чувство прекрасного, аккуратность и трудолюбие.

Основными воспитательными средствами являются: личный пример тренера-преподавателя (дисциплинированность, трудолюбие, объективность, здоровый образ жизни, справедливость) и его педагогическое мастерство, атмосфера дружелюбия, взаимопомощи, творчества в коллективе.

#### **План мероприятий по воспитательной работе:**

Беседа. Режим дня и питание спортсмена. Личная гигиена спортсмена.

Влияние допинга на здоровье обучающегося.

Допинг- препараты в спорте: классификация и воздействие на организм.

Беседы о проходящих в стране и мире спортивных мероприятиях, обсуждение результатов и достижений Российских спортсменов и своих /после соревнований/.

Беседы о истории спортивной школы, достижениях и традициях.

Проведение мероприятий в честь общенародных праздников, поздравление обучающихся с днями рождения.

### **2.6. Требования безопасности на занятиях по лёгкой атлетике (многоюорье)**

#### **1. Общие требования безопасности**

Занятия по легкой атлетике проводятся на оборудованных для этого спортивных площадках и в спортзале.

К занятиям допускаются обучающиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегают ногу и не затрудняют кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

#### **Обучающийся должен:**

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- не оставлять без присмотра спортивный инвентарь для прыжков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на тренировке;
- быть внимательным при перемещениях по стадиону;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

#### **2. Требования безопасности перед началом занятий**

##### **Обучающийся должен:**

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;

- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения тренировки;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на тренировке;
- под руководством тренера инвентарь, необходимый для проведения тренировки, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;
- не переносить к месту тренировки лопаты и грабли острием и зубьями вверх;
- по распоряжению тренера убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т. д.;
- по команде тренера встать в строй для общего построения.

### **3. Требования безопасности во время занятий**

#### **Обучающийся должен:**

- при групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;
- во время бега смотреть на свою дорожку;
- после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5-15 м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение;
- возвращаться на старт по крайней дорожке, при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками;
- в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;
- при беге по пересеченной местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному тренером;
- выполнять разминочный бег по крайней дорожке.

### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

#### **Обучающийся должен:**

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера;
- с помощью тренера оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить тренировку, организованно, под руководством тренера покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению тренера поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

### **5. Требования безопасности по окончании занятий**

- под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения тренировки;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

## 6.Список используемой литературы

- А.А. Ушаков, И.Ю. Радчич. Легкая атлетика (многоборье) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2005
- В.В. Ивочкин, Ю.Г.Травин и др. Легкая атлетика (бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004
- В.Г. Никитушкин, В.Б. Зеличенко и др. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004
- И.С. Ильин, В.П. Черкашин. Легкая атлетика (барьерный бег) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004
- В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ГВТ Дивизион» Москва, 2007
- С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
- А.И. Пьянзин. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2004
- В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ГВТ Дивизион» Москва, 2007
- С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
- В.Г. Никитушкин, В.Б. Зеличенко и др. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР «Советский спорт» Москва, 2004
- И.С. Ильин, В.П. Черкашин. Легкая атлетика (барьерный бег) Примерная программа
- В.И.Лахов, В.И.Коваль, В.Л.Сечкин. «Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. Учебно-методическое пособие. Москва, «Советский спорт», 2004
- Ковалько В. И. Школа физкультминутки. Москва, «ВАКО», 2009 г.
- Кузнецов В. С. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: метод. Пособие. – М.; Издательство НЦ ЭНАС, 2006 г.
- Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2003.
- 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.:
- Шарабарова И. Н. Упражнения со скакалкой. М.; «Советский спорт», 1991

**Интернет-ресурсы:**

1. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) — Министерство спорта России
2. [минобрнауки.рф/](http://минобрнауки.рф/) - Министерство образования РФ
3. <http://rusathletics.info/>- Всероссийская федерация легкой атлетики