

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Куртамышская детско-юношеская спортивная школа»

ПРИНЯТА на заседании педагогического совета Протокол <i>№1 от 29.08.2024г.</i>	УТВЕРЖДАЮ Директор МБУДО «Куртамышская ДЮСШ» В.А. Белоногов
--	---



**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Легкая атлетика»**

Уровень освоения-базовый  
возраст учащихся от 5 до 10 лет  
срок реализации 3 год

Автор составитель:

Иванов Андрей Вячеславович  
Брусова Екатерина Владимировна  
Кознова Виктория Эдуардовна

г. Куртамыш  
2024 года

## СОДЕРЖАНИЕ

	ПАСПОРТ программы.....	3
1.	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	4
1.1	Пояснительная записка (направленность (профиль) программы, актуальность, отличительные особенности, адресат программы, объем программы, формы обучения и виды занятий по программе, срок освоения программы, режим занятий).....	4
1.2	Цель и задачи программы.....	5
1.3	Планируемые результаты (личностные, метапредметные, предметные).....	6
1.4	Учебно-тематический план.....	8
1.5	Содержание программы .....	8
2.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	11
2.1	Условия реализации программы.....	11
2.2	Формы аттестации/контроля .....	15
2.3	Оценочные материалы.....	16
2.4	Методические материалы.....	17
2.5	Список литературы и источников.....	20
	Приложения.....	
	Календарный учебный график.....	
	Учебно-тематический план-график .....	
	Календарный план воспитательной работы.....	

## П А С П О Р Т   П Р О Г Р А М М Ы

Ф.И.О. автора-составителя	Кознова Виктория Эдуардовна, тренер-преподаватель Иванов Андрей Вячеславович, тренер-преподаватель Брусова Екатерина Владимировна, тренер-преподаватель
Учреждение	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Куртамышская детско-юношеская спортивная школа»
Название программы	Легкая атлетика
Тип программы	дополнительная общеразвивающая программа
Направленность	физкультурно-спортивная
Образовательная область	спорт, здоровье сбережение
Вид программы	модифицированная
Возраст учащихся	5-10 лет
Срок обучения	3 год
Объем часов	432 (по СанПиНам)
Уровень освоения Программы	Базовый
Цель программы	привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья, всестороннее физическое и личностное развитие.
С какого года реализуется программа	2024

## 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### 1.1 Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального закона «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ; Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 г. № 1726-р); Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», (приказ Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196); СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», методическими рекомендациями Минобрнауки России по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г., Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г №939., Приказом Правительства Курганской области Департамент образования и науки Курганской области от 06.05.2020 № 453 «О система персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Курганской области. Постановление 17.08.2020 № 76 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Куртамышской области. Уставом МБУДО Куртамышского района «ДЮСШ».

Данная программа служит основным документом для эффективного построения многолетней общей физической подготовки и содействует успешному решению задач физического воспитания детей.

В данной программе представлено содержание работы ДЮСШ по общей физической подготовке в группах базового уровня подготовки сроком на 3 года обучения. Программный материал для практических занятий по физической, технической, теоретической подготовке представлен по каждому году обучения.

Направленность программы: Данная программа разработана с учётом принципов самоактуализации, индивидуализации, доступности и результативности. Физическое воспитание обучающихся в общеобразовательном учреждении и учреждении дополнительного образования представляет собой единую систему, составными частями которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Проблема здорового образа жизни подрастающего поколения сегодня одна из актуальных задач государства и общества. В связи с этим, в данную программу включены спортивно массовые мероприятия, спортивные соревнования и эстафеты, посвящённые данной теме, а также посещение спортивных мероприятий и соревнований, проводимые другими спортивными отделениями.

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по легкой атлетике, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности. Занятия лёгкой атлетикой компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается

работоспособность Актуальность данной программы состоит в том, чтобы привить двигательные навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем тот вид спорта, который наиболее приемлем каждым ребёнком. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

Лёгкая атлетика является одним из наиболее популярных, массовых зрелищных в нашей стране. Это объясняется его большим прикладным значением, широкой доступностью (соревнования проводятся во всех возрастных группах). Постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатый тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки.

Отличительные особенности программы: Программа представляет собой комплекс нормативно-методической документации, регламентирующей содержание, организацию и оценку результатов обучения.

Адресат программы: Программа «Лёгкая атлетика» способствует формированию здорового образа жизни у детей, морально-волевых качеств: добросовестность, настойчивость, смелость, решительность, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность. Лёгкая атлетика оказывают положительное воздействие на общее состояние и физическую подготовленность ребенка, предъявляя высокие требования к организму: сердечнососудистой системе, нервно-мышечному аппарату; ко всем сторонам его психики: восприятию, вниманию, памяти, мышлению; к морально-волевым качествам. Многие упражнения имеют логопедический характер, что способствует подготовке ребенка к освоению школьной программы. Устава ОО; Положения о дополнительных общеразвивающих программах МБУДО «Куртамышская ДЮСШ».

Срок освоения программы : Разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика, утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 20.08.2019г. № 673. Срок реализации программы: Этап начальной подготовки —3 года. Тренировочный этап (этап спортивной специализации).

## 1.2 Цели и задачи программы

Цель: повышение уровня общей физической подготовки с преимущественным совершенствованием двигательных качеств: сила, выносливость, ловкость, быстрота и точность движений. Формирование потребности в здоровом образе жизни.

Задачи программы:

Предметные:

- формирование знаний в области легкой атлетики и спорта в целом;
- овладение основами легкой атлетики;
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по легкой атлетике.
- формирование интереса к систематическим занятиям легкой атлетикой; Метапредметные:
- формирование навыков гигиены и закаливания организма;
- умение выделить главное в рассказе и показе педагога, выделять ведущее звено и основу техники, условия успешного выполнения движения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное использование в самостоятельных занятиях;

Личностные:

- формирование ценностного отношения к различным элементам спортивно оздоровительной деятельности;
- воспитание трудолюбия, дисциплинированности, сознательности, активности;
- формирование и развитие морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях спортом.

### 1.3. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять легкую атлетику как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

### 1.4. Учебно-тематический план

№	Название модулей, разделов, тем	Всего часов	Количество часов		Форма аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	9	9	-	Наблюдение

	Общая физическая подготовка	40	-	-	Наблюдение.
					Опрос по ТБ, самоконтроль, взаимоконтроль
	Тактическая подготовка	20	-	-	Тест, КИМ, анализ работы педагогом,
	Специальная подготовка	64	-	-	Наблюдение Самоанализ работ,
	Соревнования	3	-	-	Наблюдение Самоанализ работ
	Промежуточная и итоговая аттестация – тестирование	6	-	-	Наблюдение, самоконтроль, анализ работы
	Медицинский контроль	2	-	-	Наблюдение.
	Общее количество часов	144	-	-	-

## 1.5. Содержание программы

### Теоретическая часть

- ТБ на занятия по легкой атлетике
- Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья
- История развития легкой атлетики
- Прыжки в высоту и длину
- Анализ техники ходьбы и бега. Виды спортивного бега
- Правила игр
- Правила проведения соревнований

### Общая физическая подготовка

- 1.ОРУ на месте и в движении, в положении стоя, лежа, сидя, без предметов и с предметами.
2. Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.

3. ОРУ без предметов и с предметами для различных групп мышц ног, рук, туловища, а также для отдельных групп мышц .
  4. Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами
- В висках и упорах, подтягивания, перелазания, лазания, сгибание и разгибание рук, поднимание согнутых ног. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой и скамейкой.

#### Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для развития общей (аэробной) выносливости
  - Длительный бег в равномерном темпе по пересеченной местности, бег в умеренном темпе на 400- 800м по стадиону.
  - Бег по пересеченной местности .
2. Упражнения для развития скоростной выносливости
  - Бег на 400-800м в умеренном темпе с 2-4 ускорениями по 30-100м,
  - бег с околоредельной скоростью на 100-300м,
  - повторное пробегание 100м с максимальной скоростью,
  - повторное пробегание 30-60м с максимальной скоростью,
  - повторное пробегание всей дистанции,
  - 100, 400м на результат,
  - Участие в соревнованиях на 100. 200, 400м.
3. Упражнения для развития быстроты реакции, быстроты движений и скорости бега
  - Прыжки вверх из полуприседа с доставанием предметов,
  - бег на месте с опорой руками о барьер с правильным дыханием,
  - бег с горы с максимальной скоростью,
  - пробегание с низкого старта с ходу 30 и 60м на время, • бег с низкого старта 30, 60м под команду, • участие в соревнованиях на 30, 60, 100м.
4. Интервальный (прерывистый) метод
  - Интервальный бег (пробегание 200-400м с интервалом отдыха 60-9-м), • переменный бег (длина беговых отрезков 100-800м с интервалом бега трусцой 100-400м),
  - повторный бег на длительных отрезках дистанции, • интервальный бег (темповый бег),
  - интервальный спринт.
5. Соревновательный метод
  - Соревнования, прикидки, контрольный бег.
6. Дополнительные средства специальной подготовки
  - Бег по пересеченной местности,
  - тихий бег,
  - бег в гору,
  - бег по мягкому грунту,
  - беговые и прыжковые упражнения,
  - ускорения и ритмовые пробежки
7. Развитие силы мышц нижних конечностей и специальной выносливости
  - Упражнения со штангой: приседание и вставание ,

- полуприсед и быстрое вставание и подъем на носки,
- выпрыгивание из полуприседа,
- ходьба широким выпадом,
- подскоки на носках за счет работы одной стопы,
- упругий бег на передней части стопы со штангой на плечах.

#### 8. Развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести

- Прыжковые упражнения,
- прыжки с ноги на ногу,
- на двух ногах,
- скачки на левой и правой ноге.

#### 9. Развитие скоростно-силовых качеств

- Упражнения с преодолением внешних сопротивлений: максимально быстрые движения, упражнения с партнером либо манжетами, поясами, гантелями, штангой.
- Упражнения с использованием сопротивлений внешней среды: бег и прыжки в гору вверх и вниз, по различному грунту, против ветра и по ветру. Бег на короткие дистанции

#### 1. Упражнения для совершенствования техники бега

- Бег с прямыми коленями, отталкиваясь только стопой,
- бег на месте и с продвижением вперед, высоко поднимая колено,
- бег на месте и с продвижением вперед с захлестыванием голени,
- бег прыжками с ноги на ногу,
- смена ног прыжками в положении стоя в шаге,
- бег на месте и с продвижением вперед с подниманием бедра и голени маховой ноги,
- бег и в гору и с горы,
- пробегание отрезков 30-40м с ускорением,
- бег по прямой на 60-80м с изменением темпа,
- бег по повороту,
- то же с выходом и со входом в поворот.

#### 2. Упражнения для совершенствования техники низкого старта

- Бег с ускорением с высокого старта,
- бег с ускорением с полунизкого старта,
- бег с низкого старта с сопротивлением партнера,
- бег с низкого старта в гору,
- бег с низкого старта по отметкам,
- то же, но через набивные мячи,
- пробегание 30, 40, 60м с низкого старта по команде с последующим бегом по инерции,
- то же, но с финишированием поля 20, 30, 40, 60м, •повторное пробегание отрезков 40-60м с низкого старта, • бег с низкого старта с колодок.

#### 3. Упражнения для совершенствования техники финиширования

- Пробегание с ходу отрезков 20, 30, 50м,
- То же, но с низкой скоростью и наклоном туловища при финишировании,

- пробегание 100-200м с изменением скорости бега по дистанции. Эстафетный бег

#### 1.Освоение техники и тактики эстафетного бега

- Передача эстафеты на месте на расстоянии 1м друг от друга,
- то же, но в движении шагом,
- то же, но во время бега,
- обучение старту с опорой на одну руку и стартовому разбегу.
- Подбор расстояния до отметки и отработка старта принимающего в момент наступания на отметку передающим.
- Передача эстафеты на этапах при скорости бега 50-70% от максимальной.
- Бег по дистанции с изменением скорости и сохранением расстояния 1-1,5м между передающим и принимающим.
- Передача эстафеты на этапах при максимальной скорости бега.
- Пробегание всей дистанции со скоростью 50-80% от максимальной и с максимальной скоростью с передачей эстафеты. Бег на средние и длинные дистанции
- Метод непрерывного длительного бега
- Медленный длительный бег,
- длительный кроссовый бег,
- темповый кроссовый бег,
- фартлек,
- длительный кроссовый бег в переменном темпе.

#### Спортивно-игровая подготовка

Игра – основное средство и метод воспитания, средство начального обучения движениям избирательного воздействия на отдельные способности.

Подвижные игры. Эстафеты встречные и по кругу, в том числе с преодолением препятствий; «снайпер», «лапта», «пионербол», «третий лишний», «караси и щуки», «мяч капитану».

Баскетбол. Основные элементы техники передвижения игрока по площадке. Бег с изменением направления. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте, ведение с изменением направления и высоты отскока. Ловля и передачи мяча на месте и в движении двумя руками от груди, одной рукой от плеча, с отскоком от пола. Перемещение в стойке баскетболиста вперед, в стороны, назад. 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 по воротам; двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

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

#### Техническая и тактическая подготовка

Как известно, ведущими факторами, определяющими результаты в беге на средние и длинные дистанции, являются физическая и функциональная подготовленность, однако большое значение в спортивных достижениях имеет и технико-тактическая подготовка.

Бег является простой и естественной локомоцией, поэтому дети осваивают это упражнение раньше, чем приходят в спортивную секцию. Если же рассматривать бег как

одну из легкоатлетических дисциплин, то правильное выполнение этого несложного упражнения требует определенной подготовки, так как основные грубые ошибки в его продолжительном выполнении появляются из-за слабой физической и функциональной подготовленности либо из-за неумения выполнять элементарные движения рук и ног, т.е. из-за отсутствия правильного двигательного навыка.

Бег на средние дистанции по технике имеет свои особенности: средняя соревновательная скорость ниже, чем при беге на короткие дистанции; шаг короче, туловище более выпрямлено; колено маховой ноги поднимается не так высоко; нерезкое выпрямление толчковой ноги; движения рук не так энергичны, угол сгибания их в локтевом суставе более острый; дыхание свободное, ритмичное и более глубокое.

Хорошая техника бега по дистанции характеризуется следующими основными чертами: туловище слегка наклонено вперед; плечи немного развернуты; в пояснице наблюдается небольшой естественный прогиб, обеспечивающий выведение таза вперед; голова держится прямо, подбородок опущен, мышцы лица и шеи не напряжены. Такое положение головы и туловища способствует снятию излишнего напряжения мышц, улучшает их работу.

Во время бега необходимо следить за сохранением свободного ритмичного движения. Частота и глубина дыхания находится в тесной связи с темпом движения. Увеличение скорости передвижения соответствует увеличению частоты дыхания. Ритм дыхания при беге зависит от индивидуальных особенностей спортсмена.

Работа ног при беге. Главным элементом в беге является момент отталкивания, так как от мощности усилия, угла отталкивания и частоты шагов зависит скорость бега. Отталкивание должно быть направлено только вперед и строго согласовано с наклоном туловища. Наряду с крупными мышцами бедра, голени и стопы при отталкивании включаются в работу мелкие мышцы стопы и пальцев, обеспечивая полное выпрямление ноги. При небольшом наклоне туловища вперед хорошее отталкивание получается при полном выпрямлении ноги. Активному отталкиванию способствует мах свободной ноги, направленный вперед-вверх, причем заключительный момент отталкивания совпадает с окончанием махового движения и началом активного сведения бедер. В этом положении толчковая нога почти полностью выпрямлена. Благодаря отталкиванию и маху тело переходит в безопорное положение, используемое бегуном для кратковременного относительного отдыха. Нога, заканчивая толчок, расслабляется, голень под действием инерционных сил несколько «захлестывается» вверх и, сгибаясь в коленном суставе, тянется за бедром вперед. В момент активного сведения бедер, когда нога, находящаяся впереди, начинает опускаться, голень ее несколько выносится вперед и приземление происходит на переднюю часть стопы. Это позволяет бегуну по инерции быстро пройти момент вертикали, при котором нога, находящаяся сзади, продолжает двигаться вперед и голень еще больше прижимается к бедру. Такое «складывание» маховой ноги в момент вертикали способствует некоторому отдыху и быстрому опусканию другой ноги. На дорожку ногу ставят слегка согнутой в коленном суставе, что уменьшает тормозящее действие в момент ее постановки и способствует более равномерному и плавному бегу. Стопы при беге следует ставить по одной прямой линии.

Работа рук при беге. Движения рук в беге ритмично сочетаются с движениями ног. Руки, сохраняя равновесие, способствуют уменьшению или увеличению частоты шагов. Во время бега руки должны быть согнуты в локтевых суставах, примерно под прямым углом, кисти свободно собраны в кулак. Движения рук мягкие и плавные, направлены вперед-вверх к подбородку и назад несколько в сторону. При движении назад кисти рук не должны выходить за пределы туловища. Амплитуда движения рук зависит от скорости бега: чем больше скорость бега, тем выше темп и шире движения рук.

При беге по повороту спортсмен наклоняет туловище немного влево, в сторону поворота правой рукой совершает более размашистые движения, правую ногу ставит с разворотом стопы вовнутрь.

Финиш и остановка после бега. Финишное ускорение, т.е. бег на последнем отрезке дистанции, характеризуется увеличением частоты шагов, более энергичной работой рук и некоторым увеличением наклона туловища вперед. После пересечения линии финиша бегун не должен резко останавливаться. Ему необходимо перейти на медленный бег и затем на ходьбу.

Освоение техники бега начинается на этапе начальной подготовки с создания представления о технике бега на средние и длинные дистанции. Для этого используются следующие средства: объяснение основных моментов бега на стадионе и в легкоатлетическом манеже; распределение сил и скорости бега на различных участках в зависимости от длины дистанции; демонстрация бега на прямом отрезке дистанции тренером, показ и разбор плакатов по технике бега. Так же идет обучение технике высокого старта, финиширования, выполнения команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; технике бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения «На старт!», «Внимание!»); технике передачи и приема эстафетной палочки во время бега по кругу и навстречу друг другу.

Для улучшения техники бега используются специальные и подготовительные упражнения. При этом необходимо помнить, что часто причиной ошибок в технике бега является недостаточная физическая подготовленность юного спортсмена, поэтому для совершенствования техники бега большое внимание следует уделять силовой подготовке. Для совершенствования бега по прямой с равномерной и переменной скоростью применяются: повторные ускорения 50-60-метровых отрезков на дистанции (необходимо следить за плавным нарастанием скорости бега); при повторном беге занимающиеся должны удерживать набранную скорость, но при возникновении напряжения в движениях следует снизить скорость бега; переключения с медленного бега на быстрый по дистанции происходит по команде; в процессе совершенствования техники бега при пробегании по дистанции следует выполнять ускорения по 30-40 метров с включением «свободного хода».

При работе над техникой бега необходимо соблюдать основные требования: прямолинейность направления бега; полное выпрямление толчковой ноги в сочетании с выносом вперед бедра маховой ноги; быстрая и мягкая постановка ноги на грунт с передней части стопы; свободная и энергичная работа рук; прямое положение туловища и головы.

#### Тактическая подготовка бегунов

В соревнованиях любого уровня, чтобы добиться успеха, необходимо знать тактические приемы и использовать их в зависимости от сложившейся ситуации. Тактика бега на средние и длинные дистанции прежде всего зависит от цели, поставленной перед соревнованием. Выделяют три цели: показ запланированного результата; выигрыш соревнования или быть в числе призеров; выигрыш соревнования с рекордным для себя результатом.

В зависимости от объективных обстоятельств тактические планы и графики бега могут быть различными и определяться такими факторами, как самочувствие; состояние спортивной формы; состав забега; тактика, применяемая основными соперниками, уровнем их подготовленности.

В соревнованиях по бегу на средние и длинные дистанции самыми распространенными являются два тактических приема: бег на результат и бег на выигрыш.

В первом варианте поддерживается запланированная скорость бега на протяжении всей дистанции. При такой тактике бег проходит с равномерной скоростью.

Во втором случае необходимо выдерживать высокий темп бега, предложенный соперниками, и сохранить силы для решающего финишного ускорения.

Независимо от выбранной тактики следует помнить, что начать бег со старта надо по возможности быстро. Ускорение на первых метрах позволяет быстрее набрать необходимую скорость и затем поддерживать ее. Бегуну же, медленно начавшему бег, будет трудно на дистанции достигнуть необходимой скорости и догнать лидеров. Быстрое начало дает возможность выйти из большой группы, избежать столкновения.

Наметив спортивный результат, следует составить график бега, который особенно необходим при тактике лидирования. При беге на выигрыш график бега не имеет решающего значения, так как успех зависит от увеличения скорости на финишном отрезке.

Соревновательная деятельность

1. "Веселые старты"- промежуточные и тематические 2.

Легкоатлетические кроссы, эстафеты

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1 Условия реализации программы

#### Особенности организации образовательного процесса

Многолетний круглогодичный, систематический процесс, направленный на достижение высоких спортивных результатов. Тренировка предусматривает достижение физического совершенства, воспитание спортсмена, обучение его рациональной технике, повышение его функциональных возможностей, укрепление здоровья.

Занятия проводятся на базе общеобразовательной школы, и предусматривает реализацию программы в сетевой форме (Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ ст. 15 (ред. от 01.03.2020) – использование ресурсов школы.

#### Форма организации деятельности

Формы обучения (очная, очно-заочная с использованием дистанционных образовательных технологий) и виды занятий по программе.

Срок освоения программы (краткосрочная, интенсив), формы организации деятельности учащихся.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа, объем часов - 144.

Модульная организация программ, последовательность наименований разделов и тем учебного - тематического плана может не совпадать с календарно-тематическим графиком с учётом процесса освоения учащимися. Программы, и поддержания устойчивого интереса учащихся в процессе реализации программы.

#### Материально-техническое обеспечение

Бесспорно, материально-техническая база, то есть условия внешней среды для занятий легкой атлетикой, - очень важная часть спортивной подготовки.

Природные условия. В полной мере должны использоваться многообразные особенности природных условий: сильнопересеченная местность, различный грунт, тропинки различного профиля. Для развития общих и специальных физических качеств используются ходьба и бег по глубокому снегу, по песку, метание различных предметов на дальность и в цели неподвижные и движущиеся. Упражнения на местности обладают очень большой эмоциональностью и поэтому позволяют использовать нагрузки, сохраняя психические силы.

Простейшие сооружения на местности позволяют более полно использовать природные условия. Это освещенные кроссовые тропинки, городки с перекладинами, лестницами и другие устройства для физических упражнений, ровные травяные участки для прыжковых упражнений, песчаные ямы для прыжков в длину и высоту.

Закрытые спортивные сооружения создают все условия для круглогодичной подготовки юных спортсменов. Особо важную роль играет быстрая трансформация мест занятий. Инвентарь, снаряды и оборудование должны легко доставаться. Используемый инвентарь: гимнастические палки, скамейки, обручи, скакалки; набивные мячи 1-2 кг; эстафетные палочки; баскетбольные, волейбольные и футбольные мячи. Снаряды: малые мячи 150 грамм, гранаты 300 грамм. Оборудование: барьеры, гимнастические маты, стойки для прыжков в высоту, гимнастический мост, канаты, стартовые колодки, высокая и низкая перекладины.

Использование разнообразных мест занятий не только повышает эмоциональный фон, но и формирует более совершенную технику движений, основанную не на жестком стереотипе двигательного навыка, а на его подвижности. На этой основе повышается психическая устойчивость и способность проявлять волевые качества.

### Методическое обеспечение программы

Методическая часть рабочей программы отражает основные принципы и научно обоснованные методологические положения подготовки юных бегунов на средние и длинные дистанции.

Важным вопросом планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала в годичном цикле и его детализация по недельным циклам как основным структурным блокам планирования. Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, в зависимости от конкретных обстоятельств может изменяться (соревнования, погодные условия).

По окончании годичного цикла тренировки занимающиеся должны выполнить нормативные требования по разносторонней физической подготовке.

В процессе подготовки бегунов на этапах начальной подготовки могут быть использованы разработанные недельные циклы. По характеру и направленности работы недельные микроциклы подразделяются на:

Втягивающий.

Предназначен для постепенного увеличения нагрузки и осторожного подхода к требуемым тренировочным нагрузкам. Характерной чертой этого микроцикла является бег в непрерывном режиме при аэробном обеспечении работы. Пульс до 150уд/мин.;

Обычный.

Он предназначен для использования наивысших нагрузок, с тем, чтобы вызвать наибольшие адаптационные сдвиги. Нагрузка в этом микроцикле выполняется также в непрерывном режиме, однако возрастает доля бега в смешанном режиме, ЧСС 151-170уд/мин.; Разгрузочный.

Применяется после объёмных тренировок. Нагрузка планируется только в аэробном режиме. ЧСС не выше 150уд/мин.;

Интенсивный.

Предназначен для усиленного развития специальных компонентов подготовленности. Режим работы аэробно-анаэробный. Пульс до 180уд/мин.

### Кадровое обеспечение

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Легкая атлетика» обеспечена квалифицированными кадрами, образование которых соответствует профилю ДОП.

## 2.2. Форма аттестации/контроля

Для определения результативности данной образовательной программы и достижения поставленных задач применяются следующие формы аттестации занимающихся в кружке «Легкая атлетика»:

Первое тестирование (сентябрь- октябрь) – определение исходного состояния обучающегося.

Второе, третье тестирование (декабрь, май) – определение эффективности применяемых нагрузок.

По результатам этих тестирований в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива проводится коррекция тренировочных нагрузок и перевод занимающихся на следующую ступень тренировок.

Текущее тестирование проводится за 1 – 1,5 недели до начала соревнований, цель его – определение уровня развития основных физических качеств и их соответствия контрольным нормативам, обеспечивающим выполнение запланированных спортивных результатов.

Оценка физической подготовленности обучающихся осуществляется по результатам тестирования на основе комплекса контрольных упражнений.

Бег на 30 метров. Проводится с низкого старта после 10-15 минутной разминки на дорожке стадиона или спортивного зала. В каждом забеге учувствуют не менее 2–х испытуемых, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды по ручному секундомеру. Разрешается только одна попытка.

Тройной прыжок с места. И.п. такое же, как при выполнении прыжков в длину с места. Упражнение выполняется вначале толчком двумя ногами со взмахом рук с последующим приземлением и отталкиванием попеременно левой и правой ногой. Приземление производится одновременно на обе ноги. Испытуемому после пробного прыжка дается 3 попытки. Учитывается лучший результат.

Бег. Проводится на дорожке стадиона или в спортивном зале. Время фиксируется в соответствии с правилами соревнований по легкой атлетике. Тестирование осуществляется в следующей последовательности: 1 день – бег на 30 м, прыжки, бег 300 м; 2 день – бег на 1000 м.

Если тестирование необходимо провести в один день, то бег на длинную дистанцию должен быть последним, а перед забегом необходимо дать обучающимся достаточный отдых.

Возраст	30м	30	Тройной	1000	300
Т					
	н/с дев	н/с юн	прыжок с места	метров	метров
	6,6	6,1	дев	юн	дев
	5,7	5,6	5,00	58,0	юн
5-7			5,20	4,20	55,0
8-10			5,40	4,10	52,0

### График бега на дистанцию 3000 м

Время по отрезкам дистанции ми	План рез-т
--------------------------------	---------------

500м	1000м	1500м	2000м	2500м	3000м
1,45	3,35	5,20	7,10	8,50	10,40
1,50	3,45	5,45	7,40	9,45	11,40
1,55	3,50	5,50	7,55	10,00	11,50
1,55	4,00	6,00	8,05	10,10	12,00
2,00	4,00	6,05	8,10	10,15	12,15
2,00	4,10	6,15	8,20	10,25	12,40

### График бега на 1000 бега

Время по отрезкам дистанции мин., сек			План рез-т
250м	500м	750м	1000м
0,37	1,20		3,00
0,40	1,25	2,10	3,15
0,47	1,40	2,20	3,40
0,50	1,45		3,50
0,50	1,50	2,35	4,00
0,55	2,05	2,40	4,30

### 2.3.Оценочные материалы

Формы подведения итогов реализации программы: - текущий контроль (по результатам изучения тем, разделов) в форме опросов, наблюдения, тестирования, взаимоконтроля; - итоговый контроль (по результатам изучения программы) в форме мониторинга.

Контроль осуществляется посредством ведения мониторинга результатов обучения ребенка по дополнительной образовательной программе, мониторинга личностного развития ребенка. Предполагает использование диагностирования, личных наблюдений педагога, отслеживания результатов работ каждого ребёнка на занятии, самоконтроль.

Диагностировать полученные знания и умения позволяют различные методики - опрос, тестовые задания, наблюдения. Формой отчётности по педагогической диагностике является диагностическая карта. На протяжении процесса обучения отслеживается эффективность работы обучающихся по результатам выполнения практических заданий по каждой теме, способность детей самостоятельно выполнить практические задания. Работы воспитанников оцениваются педагогом по соответственно поставленной задаче, технической и эстетической стороне выполнения

Показателем результативности освоения программы выступает динамика продвижения ребенка в личностном развитии, овладении ЗУН и творческом самовыражении, которые фиксируются педагогом.

1. Взаимоконтроль, самоконтроль
2. Наблюдение
3. Тестирование
4. Участие в спортивных соревнованиях.

Этапы педагогического контроля

Этап	Дата контроля	Цель контроля	Формы и приемы контроля	Методы контроля	Уровни оценочных критериев
Текущий контроль	В течение учебного года	Выявление уровня освоения темы (разделы программы)	Индивидуальный и групповой контроль, соревнования	Контрольные нормативы, тестирование	Высокий, средний, низкий
Промежуточный контроль	В конце учебного года	Выявление уровня освоения части программы	Индивидуальный и групповой контроль, соревнования, кроссы	Контрольные нормативы, тестирование	Высокий, средний, низкий

Итоговый контроль	Подведение итогов освоения программы	Выявление уровня освоения темы программы	Индивидуальный и групповой контроль, соревнования	Контрольные нормативы, тестирование	Высокий, средний, низкий
-------------------	--------------------------------------	--	---	-------------------------------------	--------------------------

## 2.4 Методические материалы

Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы «.....»

№ п/п	Тема (по годам обучения)	Формы проведения занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса
5.	Теоритическая подготовка	Общие представления об оздоровительном беге. Требования к безопасности и профилактике травматизма.	Объяснение, рассказ, показ .
6.	История развития легкой атлетики	История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России.	Беседа, показ
1.	Теоритические занятия по технике легкоатлетических видов спорта.	Виды спортивного бега(ходьба, бег, прыжки, метания, полет. Амортизация, момент вертикали. Понятие о темпе и ритме .Особенности техники бега по повороту, старт, стартовый разгон их разновидность.	Анализ техники ходьбы и бега.
2.	Общая физическая подготовка ,специально-физическая	Спортивная ходьба: Инструктаж по ОФП Изучение техники спортивной ходьбы -ознакомление техники ходьбы, -изучение движение ног и таза,	Показ,объяснение
	подготовка	-изучение работы рук в сочетании с движениями ног, -Низкий старт, стартовый разбег, -ОФП совершенствование техники бега,	

3.		Бег на короткие дистанции: -ознакомление с техникой, -изучение техники бега по прямой Обучение техники спринтеского бега: -высокий старт -стартовый разбег -выполнение стартовых положений -повороты, выходы со старта без сигнала и по сигналу. Обучение техники спринтеского бега? -изучение техники финиширования Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	Показ образцов, готовых работ, беседа, рассказ, объяснение
4.	Теоритические занятия по технике легкоатлетических видов спорта	Прыжки в длину Динамические и кинематические характеристики прыжков. Общность техники отталкивания . Способ «прогнувшись» -ознакомление с техникой -изучение отталкивания -изучение сочетания разбега с отталкиванием -изучение техники полетной фазы -изучение группировки и приземления.	Рассказ, беседа, объяснения,
5.	Эстафетный бег	Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра. Контрольное занятие 4x100 м	объяснение, рассказ.
6.	Кроссовая подготовка	Бег на средние дистанции 300-500 м Бег на средние дистанции 400-500 м Бег с ускорениями	объяснение, рассказ
7.	Восстановительный этап	Практические рекомендации по восстановлению.	объяснение

## 2.5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИСТОЧНИКОВ

### Нормативно - правовое обеспечение программы

1. Воротилкина И. Физкультурно-познавательные технологии в начальной школе(здоровье сберегающий аспект) // ФИЗКУЛЬТУРА №2.- с 39.
2. Детская легкая атлетика. Программа международной ассоциации легкоатлетических федераций.- М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002.
3. Езушина Е. В. Уроки здоровья: программа, уроки здоровья, Волгоград, 2009 г.
4. Ерёменко И. Профилактика вредных привычек., Москва. Глобус, 2007 г.
5. Иванова Н.Д. Авторская дополнительная образовательная программа по легкой атлетике «К олимпийской медали через многоборье». Оренбург, 2014г.
6. 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.
7. Ковалько В. И. Школа физкультминуток., Москва, «ВАКО», 2009 г.
8. Кузнецов В. С. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: метод. Пособие. – М.; Издательство НЦ ЭНАС, 2006 г.
9. 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.
10. Локтев С. А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: Практическое руководство для тренера.- М.: Советский спорт, 2007. – 404с.
11. Мельников Е.С. Рабочая программа по легкой атлетике для учебнотренировочных групп и групп начальной подготовки МБОУ ДОД ДЮСШ г.Бугуруслана. Бугуруслан,

### Литература и источники для педагогов

1. Дубровский, В.И. Лечебная физкультура / В.И.Дубровский.- М.: - Ростов–на–Дону, 2000. – 123 с.

### Литература для учащихся

#### Интернет-источники

2. Научно-методический журнал «Физическая культура» [Электронный ресурс]: <http://www.lib.sportedu.ru>] - [Режим доступа] - свободный.

#### Адреса порталов и сайтов в помощь педагогу

1. Онлайн-справочник. Сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы [Электронный ресурс]: [http://www.fizkult-ura.ru/ ФизкультУРА](http://www.fizkult-ura.ru/) [Режим доступа] – свободный.

## Календарный учебный график на 2024-2025 уч. год

Этапы образовательного процесса	1 год	
Всего часов по программе	144	
	Теория	Практика
	9	133
Продолжительность учебного года	36 недель	
Начало учебного года	2 сентября 2024 г.	
1 полугодие	01.09 – 31.12.2024 г.	
Промежуточная аттестация	Сентябрь, октябрь 2024 г.	
2 полугодие	09.01. -31.05.2025 г.	
Промежуточная аттестация	Февраль, май 2025 г.	

## Календарный учебный график на 2025-2026 уч. год

Этапы образовательного процесса	1 год	
Всего часов по программе	144	
	Теория	Практика
	9	133
Продолжительность учебного года	36 недель	
Начало учебного года	1 сентября 2025 г.	
1 полугодие	01.09 – 31.12.2025 г.	
Промежуточная аттестация	Сентябрь, октябрь 2025 г.	
2 полугодие	09.01. -31.05.2026 г.	
Промежуточная аттестация	Февраль, май 2026 г.	

## Календарный учебный график на 2026-2027 уч. год

Этапы образовательного процесса	1 год
Всего часов по программе	144

	Теория	Практика
	9	133
Продолжительность учебного года	36 недель	
Начало учебного года	2 сентября 2026 г.	
1 полугодие	01.09 – 31.12.2026г.	
Промежуточная аттестация	Сентябрь, октябрь 2026г.	
2 полугодие	09.01. -31.05.2027 г.	
Промежуточная аттестация	Февраль, май 2027 г.	



Промежуточная и итоговая аттестация – тестирование	6	1	1		2					2
Медицинский контроль	2		1						1	
Итого часов:										
Всего часов:	144	18	18	16	18	12	16	18	18	10

Учебно- тематический план –график на 2025-2026 уч.г., 4 часа в неделю, 144 часов в год.

Содержание занятий	часы	Периоды тренировок								
1.ТЕОРИЯ		09	10	11	12	01	02	03	04	05
ТБ на занятия по легкой атлетике	2	1				1				
История развития легкой атлетики	1	1								
Прыжки в высоту и длину	1		1							
Анализ техники ходьбы и бега. Виды спортивного бега	1						1			
Правила игр	1	1								
Правила проведения соревнований	2			1					1	
Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья	1	1								
Итого часов:	2									
2.ПРАКТИКА										
1.ОФП	40	4	5	4	5	5	5	5	5	2
2.Тактико-техническая подготовка	20	2	2	3	2	1	3	3	3	1
3.Специальная подготовка	64	6	8	8	9	5	7	10	7	4

3.УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ	3									
Районный осенний легкоатлетический кросс		1								
Внутригрупповые соревнования на 1000 м.										1
Кубок Курганской области по легкой атлетике									1	
4.КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ	8									
Промежуточная и итоговая аттестация – тестирование	6	1	1		2					2
Медицинский контроль	2		1						1	
Итого часов:										
Всего часов:	144	18	18	16	18	12	16	18	18	10

Учебно- тематический план –график на 2026-2027 уч.г., 4 часа в неделю, 144 часов в год.

Содержание занятий	часы	Периоды тренировок								
1.ТЕОРИЯ		09	10	11	12	01	02	03	04	05
ТБ на занятия по легкой атлетике	2	1				1				
История развития легкой атлетики	1	1								
Прыжки в высоту и длину	1		1							
Анализ техники ходьбы и бега. Виды спортивного бега	1						1			
Правила игр	1	1								
Правила проведения соревнований	2			1					1	
Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья	1	1								

Итого часов:	9									
2.ПРАКТИКА										
1.ОФП	40	4	5	4	5	5	5	5	5	2
2.Тактико-техническая подготовка	20	2	2	3	2	1	3	3	3	1
3.Специальная подготовка	64	6	8	8	9	5	7	10	7	4
3.УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ	3									
Районный осенний легкоатлетический кросс		1								
Внутригрупповые соревнования на 1000 м.										1
Кубок Курганской области по легкой атлетике									1	
4.КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ	8									
Промежуточная и итоговая аттестация – тестирование	6	1	1		2					2
Медицинский контроль	2		1						1	
Итого часов:										
Всего часов:	144	18	18	16	18	12	16	18	18	10

### Приложение 3

#### ПРИМЕРНАЯ СТРУКТУРА ПЛАНА ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ педагога дополнительного образования

1.Название программы «Легкая атлетика»

Количество обучающихся объединения \_40 человек\_\_

Из них мальчиков – \_25\_, девочек – 15\_

Обучающиеся имеют возрастную категорию детей от 5 до \_\_10 лет.

№	Направления воспитательной деятельности	Название мероприятия	Сроки проведения	Форма проведения
1	Организация работы с родителями	Родительское собрание	Сентябрь	Стадион
2	Спортивно-оздоровительная эстафета	«Осенний марафон»	Октябрь	Стадион
3	Соревнования	Мемориал памяти тренеров и спортсменов Зауралья	Ноябрь	манеж
4	Соревнования	«Мисс города Кургана 2022»	Март	Открытое помещение
5	Соревнования	Кубок Курганской области по легкоатлетическому кроссу	Апрель	Открытое помещение
6	Соревнования	Чемпионат Курганской области	Май	Открытое помещение(стадион )
7	Соревнования	Спартакиада спортивных школ	Июнь	Стадион
8	Соревнования	Первенство Уральского федерального округа по легкой атлетике	Июль	Стадион
9	Соревнования	День физкультурника	Август	Стадион
10	Соревнования	Кросс Нации	Сентябрь	Открытое помещение

Приложение 4

## АЛГОРИТМ

### организации и проведения воспитательного мероприятия

#### Подготовительная часть

1. Определить цели и задачи мероприятия
2. Выбрать формы, методы и приемы с учетом возрастных особенностей учащихся.
3. Продумать об оптимальной занятости детей в подготовке и проведении мероприятия.
4. Предусмотреть все необходимое для успешного его проведения.
5. Правильно распределить силы и время на подготовку, добиться четкости и слаженности в действиях всех участников.
6. Определить возможность участия родителей, других педагогов и специалистов.

#### Организационная часть

1. Подбор тематического материала – по содержательности и актуальности.

2. Использование простых и сложных средств.
  3. Построение логической последовательности хода и логической завершенности в соответствии с поставленной целью мероприятия.
  4. Выравнивание и просчет по продолжительности мероприятия в соответствии с возрастом обучающихся, местом проведения. Основная часть
    1. Должны использоваться современные воспитательные технологии, дифференцированные и интегрированные воспитательные подходы.
    2. Просматриваться принципы воспитания (индивидуальности, доступности, результативности).
    3. Применяться разнообразие и творческий характер мероприятия, выделяться элементы неожиданности, «изюминки» мероприятия.
    4. Учитываться как переизбыток, так и недостаток информации для восприятия обучающимися содержания мероприятия, которое должно быть доступно для детей в соответствии с их возрастом.
- Заключительная часть
1. Имеет важное организационно-педагогическое значение, позволяет подвести итог не только данного мероприятия, но и определенного этапа работы с детьми, определение перспектив на будущее.
  2. Важно создать ситуацию успеха для каждого ребенка и психологического климата в детском объединении на это управленческих решений