

Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Тосненский районный детско-юношеский центр»

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА

на заседании Педагогического совета
МБОУ ДО «Тосненский районный детско-
юношеский центр»

Протокол от 21.05.2025 № 2

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора МБОУ ДО «Тосненский
районный детско-юношеский центр»

 А.В. Щербак
Приказ от 22.05.2025 № 1724

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ЛЕГКОАТЛЕТическая ЛИГА»**

Возраст обучающихся: 9 – 11 лет

Срок реализации: 3 года

Количество учебных часов: 504 часа

Авторы составители:
Бодунова С.А.,
тренер-преподаватель
Солодовникова И.В.,
методист

Тосно
2025

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Легкоатлетическая лига» (далее - Программа) разработана на основе:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- Федеральный закон от 24.03.2021 №51-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.12.2020 №517-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 26.05.2021 №144-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 г. №АБ-3935/06 «О методических рекомендациях»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 25 августа 2020 года № 636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей»;
- Областной закон Ленинградской области от 24.02.2014 № 6-оз «Об образовании в Ленинградской области»;
- Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Тосненский районный детско-юношеский центр».

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения – базовый;

Актуальность: В настоящее время многие школьники ведут малоподвижный образ жизни, большое количество времени проводят за компьютером. Занятия в секции легкой атлетики позволяют детям восполнить недостаток двигательной активности, овладеть основными навыками данного вида спорта. Занятия легкой атлетикой общедоступны, благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года, так как основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе и в спортивном зале. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом. Программа предусматривает проведение теоретических

и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях (теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий). Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников. В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями обучающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены. В конце учебного года проводятся итоговые соревнования на первенство секции. В группах занимаются дети с разным уровнем развития. Все учащиеся распределяются по группам с учетом возраста, пола и уровня спортивной подготовки. Количественный состав 15 человек. Это позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой.

Отличительная особенность в том, что данная программа уделяет необходимое количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в легкой атлетике. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено мало внимания. Кроме этого, предполагается использование мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала. Совершенствование навыков и умений различных видов техники легкоатлетического многоборья, развивая быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость повысить общую физическую подготовку, что позволит обучающимся повысить уровень соревновательной деятельности и в других видах спорта. Занятия легкой атлетикой являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя в разнообразии дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, метания, и вовлекающего детей в соревновательную деятельность. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту, высокой работоспособности, развитию волевых качеств личности

Адресат программы

Участниками программы дополнительного образования по программе «Легкоатлетическая лига» являются дети 9-11 лет. Группы формируются из вновь зачисляемых и закончивших обучение на общекультурном уровне обучающихся, имеющих справку об отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям спортом от врача-педиатра и согласие родителей.

Наполняемость групп по годам обучения

Год обучения	Минимальная наполняемость группы	Нормативный объем недельной нагрузки
1	15	4 ч
2	15	4 ч
3	15	6 ч

Срок реализации программы: 3 года.

Режим занятий: количество часов 1 год –144 ч., 2 раза в неделю по 2 учебных часа.

2 год –144 ч., 2 раза в неделю по 2 учебных часа.

3 год –216 ч., 3 раза в неделю по 2 учебных часа.

Объем тренировочной нагрузки в неделю: 4 часа (третий год – 6 часов).

Максимальное количество часов – 504 часа

Цель и задачи программы

Цель: формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, а также популяризация легкой атлетики среди учащихся школы, пропаганда здорового образа жизни.

Формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

Задачи:

Обучающие - сформировать знания и умения в области легкоатлетических упражнений

- обучить и совершенствовать технику двигательных действий.

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

Развивающие

- повысить техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта

- развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость.

- расширить функциональные возможности организма.

Воспитательные

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

- воспитать нравственные и волевые качества личности учащихся.

- воспитать привычку к самостоятельным занятиям.

Планируемые результаты

Предметные

Обучающиеся:

- достигнут высокого уровня физического развития и физической подготовленности по данной программе;

- примут участие в соревнованиях различного уровня;

- повысят уровень технической и тактической подготовки в данном виде спорта;

- устойчиво овладеют умениями и навыками;

- разовьют потребность в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции;

- укрепят здоровье, повысят функциональное состояние всех систем организма;

- научится контролировать психическое состояние.

- будут знать: гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;

- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в соревнованиях по лёгкой атлетике;

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Метапредметные:

- ставить учебные задачи в соответствии с предполагаемой деятельностью;

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

- умение работать в группах;

- развитие способностей;

Личностные результаты освоения программы:

Личностные:

- ориентация на понимание причин успеха в учебной и спортивной деятельности;

- способность к самооценке на основе критерия успешности спортивной деятельности;

- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;
- устойчиво-позитивное отношение к здоровому образу жизни;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной деятельности;
- соблюдение нормы здорового образа жизни, осознанное выполнение правил безопасности жизнедеятельности;
- сформированная мотивация на достижения в спорте.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика обучающихся.

На первый год обучения зачисляются все желающие заниматься по данной программе, имеющие письменное разрешение врача-педиатра и заявление от родителей.

Форма обучения: очная.

Материально-технические условия

Для реализации данной программы имеется и может быть использовано:

- Спортивный зал.
- Школьная площадка.
- Прыжковая яма.
- Сектор для прыжков в высоту.
- Мячи для метания.
- Набивные мячи.
- шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
- Гимнастические маты.
- Барьеры
- Колодки
- Свисток

Кроме этого имеется дидактико-методическое оснащение:

- Учебники по физической культуре.
 - Учебники по легкой атлетике.
 - Методические пособия по легкой атлетике, методике занятий и тренировок.
 - Правила соревнований.
 - Инструкции по технике безопасности.
 - Разработанные и утвержденные тесты, и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовке.
- Техническая платформа Использование ИКТ.
- Составление программы.
 - Разработка планов.
 - Сбор и подготовка информационного материала.
 - Разработка тестов, упражнений для контроля и определения результатов проделанной работы.
 - Оформление информационных стендов.
 - Выполнение зачетных требований.
 - Информационно-методические условия Методические пособия по легкой атлетике, методике занятий и тренировок. Учебники по физической культуре. Использование слайдов и кинограмм.

**Учебный план
2025/2026 год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	1. Теоретическая подготовка: 1.1. Физическая культура и спорт в России 1.2. История развития легкоатлетического спорта 1.3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека 1.4. Гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль 1.5. Места занятий, оборудование, инвентарь 1.6. Основы техники видов легкой атлетики 1.7. Методика обучения и тренировка 1.8. Инструкторская и судейская практика 1.9. Техника безопасности	12	10	2	Опрос, наблюдение
2.	2. Практическая подготовка: 2.1. Упражнения на гимнастических снарядах 2.2. Акробатические упражнения 2.3. Бег с ускорением 2.4. Прыжки в длину и высоту 2.5. Бег на средние и длинные дистанции 2.6. Совершенствование техники бега	132	20	112	
3.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Итоговое занятие	Согласно плану спортивных мероприятий			
	ИТОГО за год	144	30	114	

**Учебный план
2026/2027 год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	1. Теоретическая подготовка: 1.1.Физическая культура и спорт в России 1.2.История развития легкоатлетического спорта 1.3.Краткие сведения о строении и функциях организма человека 1.4.Гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль 1.5.Места занятий, оборудование, инвентарь 1.6.Основы техники видов легкой атлетики 1.7.Методика обучения и тренировка 1.8.Инструкторская и судейская практика 1.9.Техника безопасности	12	12		
2.	2. Практическая подготовка: 2.1.Упражнения на гимнастических снарядах 2.2.Акробатические упражнения 2.3.Бег с ускорением 2.4.Прыжки в длину и высоту 2.5.Бег на средние и длинные дистанции 2.6.Совершенствование техники бега	132	24	108	
3.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Итоговое занятие	Согласно плану спортивных мероприятий			
	ИТОГО за год	144	36	108	

**Учебный план
2027/2028 год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	1. Теоретическая подготовка: 1.1.Физическая культура и спорт в России 1.2.История развития легкоатлетического спорта 1.3.Краткие сведения о строении и функциях организма человека 1.4.Гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль 1.5.Места занятий, оборудование, инвентарь 1.6.Основы техники видов легкой атлетики 1.7.Методика обучения и тренировка 1.8.Инструкторская и судейская практика 1.9.Техника безопасности	16	16		
2.	2. Практическая подготовка: 2.1.Упражнения на гимнастических снарядах 2.2.Акробатические упражнения 2.3.Бег с ускорением 2.4.Прыжки в длину и высоту 2.5.Бег на средние и длинные дистанции 2.6.Совершенствование техники бега	200	36	164	
3.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Итоговое занятие	Согласно плану спортивных мероприятий			
	ИТОГО за год	216	52	164	

Утвержден
приказом от «___» _____ 20__ г. № ____

**Календарный учебный график
На 2025 - 2028 учебный год**

Педагог дополнительного образования:
Наименование дополнительной общеобразовательной программы
«Легкоатлетическая лига»

Год обучения	№ группы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель год	Количество учебных часов всего в год	Количество учебных занятий (дней)	Режим занятий
2025/2026		01.09.2025	31.05.2026	36	144	72	Два раза в неделю по 2 часа
2026/2027		01.09.2026	31.05.2027	36	144	72	Два раза в неделю по 2 часа
2027/2028		01.09.2027	31.05.2028	36	216	108	Три раза в неделю по 2 часа

Рабочая программа.

В группах в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении, индивидуально, с партнером и в группе. Упражнения со снарядами: (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.), и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения. Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям, заимствованным из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт, гимнастика).

Задачи:

- сформировать знания и умения в области легкоатлетических упражнений
- обучить и совершенствовать технику двигательных действий.

- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности.
- воспитать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности.
- воспитать нравственные и волевые качества личности учащихся.
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям.
- повысить техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта
- развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость.
- расширить функциональные возможности организма.

Ожидаемые результаты

Ожидаемые результаты:

- укрепление здоровья;
- воспитание морально-волевых качеств спортсмена;
- привитие стойкого интереса к занятиям спорта;
- овладение основами теоретических знаний и практических умений легкой атлетики.

После прохождения программного материала обучающиеся:

Знают:

1. Технику безопасности на занятиях легкой атлетикой, гигиену, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.
2. Уход за инвентарем. Факторы, влияющие на выбор спортивной обуви. Обувь, одежда и снаряжение для легкой атлетики.
3. Понятия о технике бега и спортивной ходьбы. Классификацию. Структуру бега и ходьбы. Технику бега и ходьбы при спусках, подъемов. Ошибки при выполнении техники бега и их исправления.
4. Правила соревнований по легкой атлетике.
5. Основные средства восстановления.

Умеют:

1. Выполнять технические действия при беге и ходьбе, рационально использовать их в различных условиях рельефа местности.
2. Анализировать и оценивать свою учебно-тренировочную деятельность.
3. Самостоятельно применять полученные знания на занятиях.
4. Владеть техникой бега на короткие и длинные дистанции.
5. Выполнение контрольных упражнений.

Владеют навыками:

1. Техническими и тактическими действиями легкой атлетики.
2. Продвижения вперед при условии экономичности, свободы и устойчивости движений при сохранении соревновательной скорости. Следить за частотой и глубиной дыхания.

Особенности года обучения

Результаты и эффективность воспитания в условиях тренировочного процесса определяются готовностью ребенка к сознательной активности и самостоятельной творческой деятельности, позволяющей ему ставить и решать задачи, не имеющие аналогов в опыте прошлых поколений, на основе усвоенных и воспроизведенных ребенком, подростком культурных ценностей и социального опыта. Воспитываясь в творчестве, ребенок убеждается в том, что только творческий труд становится любимым.

В условиях воспитательного пространства каждый ребенок имеет возможность получения духовного, интеллектуального, физического социального развития, удовлетворения творческих и образовательных потребностей, формирования гражданской позиции. Реальная практика соотношения творческих потребностей и гражданской позиции возникает в условиях детского самоуправления.

Содержание 1 год обучения

Раздел 1.

Теоретическая подготовка

Тема 1.1. Физическая культура и спорт в России

Физическая культура и спорт в России: физическая культура, как неотъемлемая часть физического воспитания подрастающего поколения; почетные спортивные звания; единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития легкой атлетики; место легкой атлетики в общей системе физического воспитания; всероссийские соревнования школьников; личное и общественное значение занятий физкультурой и спортом; легкая атлетика, как наиболее доступный для занятий вид спорта, имеющий прикладное значение; международные спортивные связи русских спортсменов и их значение в укреплении мира и дружбы между народами.

Тема 1.2. История развития легкоатлетического спорта

История развития легкоатлетического спорта: место легкой атлетики в программе древнегреческих и современных Олимпийских игр; развитие юношеской легкой атлетики – резерва сборной команды страны; рекорды юношей, девушек и взрослых.

Тема 1.3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Краткие сведения о строении и функциях организма человека: общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем; система кровообращения и значение крови; нервная система и краткое понятие о механизме нервной деятельности; ознакомление с расположением основных мышечных групп; работоспособность мышц и подвижность в суставах; влияние физических упражнений на увеличение мышечной ткани; дыхание и газообмен, легкие, значение дыхания для жизнедеятельности организма; воздействие физических упражнений на дыхательную систему; понятие об утомлении; задачи и порядок прохождения медицинского контроля.

Тема 1.4. Гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль

Гигиенические требования к местам занятий и соревнований; временные ограничения и противопоказания к занятиям легкой атлетикой; причины травм и их профилактика; использование естественных факторов природы в целях укрепления здоровья и закаливания организма; понятие о тренированности и спортивной форме; значение массажа и самомассажа; личная гигиена спортсмена; вред курения и употребления спиртных напитков; гигиена в быту; правильное питание спортсмена; что нужно знать о тренировке; врачебный контроль и самоконтроль; оказание первой медицинской помощи при обмороке, растяжении связок, ушибах и переломах; дисциплина и поведение во время учебно-тренировочных занятий и соревнований с целью предупреждения травматизма и несчастных случаев.

Тема 1.5. Места занятий, оборудование, инвентарь

Места занятий, оборудование, инвентарь: беговая дорожка на стадионе и кроссовая дистанция; оборудование мест для учебно-тренировочных занятий и соревнований; инвентарь для учебно-тренировочных занятий и соревнований; одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Тема 1.6. Основы техники видов легкой атлетики

Основы техники видов легкой атлетики: общая характеристика техники легкоатлетических упражнений; индивидуальные особенности выполнения техники движений; взаимосвязь техники и тактики во время спортивных соревнований; качественные показатели техники – эффективность и экономичность движений легкоатлета.

Тема 1.7. Методика обучения и тренировка

Методика обучения и тренировка: обучение и тренировка, как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств; применение в процессе обучения дидактических принципов педагогики; роль учебно-наглядных пособий и технических средств для правильного обучения и повышения эффективности учебно-тренировочных занятий; важность соблюдения режима дня для достижения спортивных результатов; определение и исправление ошибок; особенности организации и планирование

учебно-тренировочных занятий с детьми, подростками и юношами; перспективное (многолетнее) планирование; индивидуальный план, дневник; разминка, ее значение в учебно-тренировочном занятии и соревновании; участие в соревнованиях.

Тема 1.8. Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика: виды соревнований; ознакомление с правилами организации и проведения соревнований в отдельных видах и в целом; подготовка мест занятий и соревнований; судейская коллегия, ее состав и обязанности; права и обязанности судей, участников, тренеров-преподавателей, руководителей команд; оценка достижений в легкой атлетике; положение о соревнованиях для различных возрастных групп; принципы составления расписания соревнований; организация и проведение соревнований в качестве судей на различных видах и судейских должностях; самостоятельное проведение разминки; самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий в помещении, на стадионе и на местности; обеспечение безопасности во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Тема 1.9. Техника безопасности

Техника безопасности: техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях; предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях; первая помощь при травмах.

Раздел 2.

Практическая подготовка

Тема 2.1. Упражнения на гимнастических снарядах

Упражнения на гимнастических снарядах. Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой. Упражнения в равновесии и в сопротивлении. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах. Прыжки через козла, коня. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

Тема 2.2. Акробатические упражнения

Акробатические упражнения. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, переход в «мостик», «полушпагат», «шпагат», напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина.

Тема 2.3. Бег с ускорением

Бег с ускорением на 30-60 метров с последующим бегом по инерции, беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения. Специально подобранные подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам; упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений; эстафеты, разнообразные прыжковые упражнения, спринтерский бег от 20 до 120 метров с различной интенсивностью, разнообразные упражнения, направленные на общефизическую подготовку.

Тема 2.4. Прыжки в длину и высоту

Прыжки в длину и высоту с разбега, метание мячей и набивных мячей; кроссы, участие в соревнованиях в беге на 60, 100, 300 метров, прыжках в длину, высоту, барьерном беге и по общефизической подготовке.

Тема 2.5. Бег на средние и длинные дистанции

Бег на средние и длинные дистанции. Создание правильного представления о технике бега. Определение индивидуальных особенностей в технике бега обучающихся. Обучение технике бега по прямой, вход в поворот, бега по повороту и выхода с него. Обучение технике высокого и ознакомление с техникой низкого старта. Ознакомление с основами тактики бега на средние и длинные дистанции. Обучение простейшим тактическим вариантам в беге по дистанции. Развитие общей выносливости. Развитие быстроты и прыгучести. Развитие координации движений, подвижности, гибкости

Тема 2.6. Совершенствование техники бега

Совершенствование техники бега: Многократное выполнение подводящих и специальных упражнений бегуна (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с захлестыванием голени назад, бег на прямых ногах, бег прыжками).

Различные варианты бега, имитация работы рук в основной стойке. Бег по прямой в медленном темпе, среднем темпе на отрезках 40 – 120м, акцентируя внимание на постановку стопы с наружной части, сохраняя правильную осанку. Бег по прямой с входом в вираж на отрезках до 100 метров. Бег по виражу с выходом напрямую. Групповой бег с высокого старта с последующим выходом на первую дорожку на отрезках до 150 метров. Бег с высокого старта на отрезках до 40 метров самостоятельно и под команду. Выполнение команд «на старт», «внимание», «марш» при беге с низкого старта. Бег на отрезках 60 –120 метров с переключением на финишное ускорение.

Содержание 2 год обучения

Раздел 1.

Теоретическая подготовка

Тема 1.1. Физическая культура и спорт в России

Физическая культура и спорт в России: физическая культура, как неотъемлемая часть физического воспитания подрастающего поколения; почетные спортивные звания; единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития легкой атлетики; место легкой атлетики в общей системе физического воспитания; всероссийские соревнования школьников; личное и общественное значение занятий физкультурой и спортом; легкая атлетика, как наиболее доступный для занятий вид спорта, имеющий прикладное значение; международные спортивные связи русских спортсменов и их значение в укреплении мира и дружбы между народами.

Тема 1.2. История развития легкоатлетического спорта

История развития легкоатлетического спорта: место легкой атлетики в программе древнегреческих и современных Олимпийских игр; развитие юношеской легкой атлетики – резерва сборной команды страны; рекорды юношей, девушек и взрослых.

Тема 1.3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Краткие сведения о строении и функциях организма человека: общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем; система кровообращения и значение крови; нервная система и краткое понятие о механизме нервной деятельности; ознакомление с расположением основных мышечных групп; работоспособность мышц и подвижность в суставах; влияние физических упражнений на увеличение мышечной ткани; дыхание и газообмен, легкие, значение дыхания для жизнедеятельности организма; воздействие физических упражнений на дыхательную систему; понятие об утомлении; задачи и порядок прохождения медицинского контроля.

Тема 1.4. Гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль

Гигиенические требования к местам занятий и соревнований; временные ограничения и противопоказания к занятиям легкой атлетикой; причины травм и их профилактика; использование естественных факторов природы в целях укрепления здоровья и закаливания организма; понятие о тренированности и спортивной форме; значение массажа и самомассажа; личная гигиена спортсмена; вред курения и употребления спиртных напитков; гигиена в быту; правильное питание спортсмена; что нужно знать о тренировке; врачебный контроль и самоконтроль; оказание первой медицинской помощи при обмороке, растяжении связок, ушибах и переломах; дисциплина и поведение во время учебно-тренировочных занятий и соревнований с целью предупреждения травматизма и несчастных случаев.

Тема 1.5. Места занятий, оборудование, инвентарь

Места занятий, оборудование, инвентарь: беговая дорожка на стадионе и кроссовая дистанция; оборудование мест для учебно-тренировочных занятий и соревнований; инвентарь для учебно-тренировочных занятий и соревнований; одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Тема 1.6. Основы техники видов легкой атлетики

Основы техники видов легкой атлетики: общая характеристика техники легкоатлетических упражнений; индивидуальные особенности выполнения техники движений; взаимосвязь техники и тактики во время спортивных соревнований; качественные показатели техники – эффективность и экономичность движений легкоатлета.

Тема 1.7. Методика обучения и тренировка

Методика обучения и тренировка: обучение и тренировка, как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств; применение в процессе обучения дидактических принципов педагогики; роль учебно-наглядных пособий и технических средств для правильного обучения и повышения эффективности учебно-тренировочных занятий; важность соблюдения режима дня для достижения спортивных результатов; определение и исправление ошибок; особенности организации и планирование учебно-тренировочных занятий с детьми, подростками и юношами; перспективное (многолетнее) планирование; индивидуальный план, дневник; разминка, ее значение в учебно-тренировочном занятии и соревновании; участие в соревнованиях.

Тема 1.8. Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика: виды соревнований; организации и проведения соревнований в отдельных видах и в целом; подготовка мест занятий и соревнований; судейская коллегия, ее состав и обязанности; права и обязанности судей, участников, тренеров-преподавателей, руководителей команд; оценка достижений в легкой атлетике; положение о соревнованиях для различных возрастных групп; принципы составления расписания соревнований; организация и проведение соревнований в качестве судей на различных видах и судейских должностях; самостоятельное проведение разминки; самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий в помещении, на стадионе и на местности; обеспечение безопасности во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Тема 1.9. Техника безопасности

Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях; предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях; первая помощь при травмах.

Раздел 2

Практическая подготовка

Тема 2.1. Упражнения на гимнастических снарядах

Упражнения на гимнастических снарядах. Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой. Упражнения в равновесии и в сопротивлении. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах. Прыжки через козла, коня. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

Тема 2.2. Акробатические упражнения

Акробатические упражнения. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, переход в «мостик», «полушпагат», «шпагат», напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина.

Тема 2.3. Бег с ускорением

Бег с ускорением на 30-60 метров с последующим бегом по инерции, беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения. Специально подобранные подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам; упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений; эстафеты, разнообразные прыжковые упражнения, спринтерский бег от 30 до 200 метров с различной интенсивностью, разнообразные упражнения, направленные на общефизическую подготовку.

Тема 2.4. Прыжки в длину и высоту

Прыжки в длину и высоту с разбега, метание мячей и набивных мячей; кроссы, участие в соревнованиях в беге на 50, 100, 300 метров, прыжках в длину, высоту, барьерном беге и по общефизической подготовке.

Тема 2.5. Бег на средние и длинные дистанции

Бег на средние и длинные дистанции. Создание правильного представления о технике бега. Определение индивидуальных особенностей в технике бега обучающихся. Обучение технике бега по прямой, вход в поворот, бега по повороту и выхода с него. Обучение технике высокого и ознакомление с техникой низкого старта. Ознакомление с основами тактики бега на средние и длинные дистанции. Обучение простейшим тактическим вариантам в беге по дистанции. Развитие общей выносливости. Развитие быстроты и прыгучести. Развитие координации движений, подвижности, гибкости.

Тема 2.6. Совершенствование техники бега

Совершенствование техники бега: Многократное выполнение подводящих и специальных упражнений бегуна (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с захлестыванием голени назад, бег на прямых ногах, прыжкообразный бег).

Различные варианты бега, имитация работы рук в основной стойке. Бег по прямой в медленном темпе, среднем темпе на отрезках 40 – 120 м, акцентируя внимание на постановку стопы с наружной части, сохраняя правильную осанку. Бег по прямой с входом в вираж на отрезках до 100 метров. Бег по виражу с выходом напрямую. Групповой бег с высокого старта с последующим выходом на первую дорожку на отрезках до 150 метров. Бег с высокого старта на отрезках до 40 метров самостоятельно и под команду. Выполнение команд «на старт», «внимание», «марш» при беге с низкого старта. Бег на отрезках 50 – 120 метров с переключением на финишное ускорение.

Раздел 3.

Итоговое занятие

Содержание 3 год обучения

Раздел 1.

Теоретическая подготовка

Тема 1.1. Физическая культура и спорт в России

Физическая культура и спорт в России: физическая культура, как неотъемлемая часть физического воспитания подрастающего поколения; почетные спортивные звания; единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития легкой атлетики; место легкой атлетики в общей системе физического воспитания; всероссийские соревнования школьников; личное и общественное значение занятий физкультурой и спортом; легкая атлетика, как наиболее доступный для занятий вид спорта, имеющий прикладное значение; международные спортивные связи русских спортсменов и их значение в укреплении мира и дружбы между народами.

Тема 1.2. История развития легкоатлетического спорта

История развития легкоатлетического спорта: место легкой атлетики в программе древнегреческих и современных Олимпийских игр; развитие юношеской легкой атлетики – резерва сборной команды страны; рекорды юношей, девушек и взрослых.

Тема 1.3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Краткие сведения о строении и функциях организма человека: общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем; система кровообращения и значение крови; нервная система и краткое понятие о механизме нервной деятельности; ознакомление с расположением основных мышечных групп; работоспособность мышц и подвижность в суставах; влияние физических упражнений на увеличение мышечной ткани; дыхание и газообмен, легкие, значение дыхания для жизнедеятельности организма; воздействие физических упражнений на дыхательную систему; понятие об утомлении; задачи и порядок прохождения медицинского контроля.

Тема 1.4. Гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль

Гигиенические требования к местам занятий и соревнований; временные ограничения и противопоказания к занятиям легкой атлетикой; причины травм и их профилактика; использование естественных факторов природы в целях укрепления здоровья и закаливания

организма; понятие о тренированности и спортивной форме; значение массажа и самомассажа; личная гигиена спортсмена; вред курения и употребления спиртных напитков; гигиена в быту; правильное питание спортсмена; что нужно знать о тренировке; врачебный контроль и самоконтроль; оказание первой медицинской помощи при обмороке, растяжении связок, ушибах и переломах; дисциплина и поведение во время учебно-тренировочных занятий и соревнований с целью предупреждения травматизма и несчастных случаев.

Тема 1.5. Места занятий, оборудование, инвентарь

Места занятий, оборудование, инвентарь: беговая дорожка на стадионе и кроссовая дистанция; оборудование мест для учебно-тренировочных занятий и соревнований; инвентарь для учебно-тренировочных занятий и соревнований; одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Тема 1.6. Основы техники видов легкой атлетики

Основы техники видов легкой атлетики: общая характеристика техники легкоатлетических упражнений; индивидуальные особенности выполнения техники движений; взаимосвязь техники и тактики во время спортивных соревнований; качественные показатели техники – эффективность и экономичность движений легкоатлета.

Тема 1.7. Методика обучения и тренировка

Методика обучения и тренировка: обучение и тренировка, как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств; применение в процессе обучения дидактических принципов педагогики; роль учебно-наглядных пособий и технических средств для правильного обучения и повышения эффективности учебно-тренировочных занятий; важность соблюдения режима дня для достижения спортивных результатов; определение и исправление ошибок; особенности организации и планирование учебно-тренировочных занятий с детьми, подростками и юношами; перспективное (многолетнее) планирование; индивидуальный план, дневник; разминка, ее значение в учебно-тренировочном занятии и соревновании; участие в соревнованиях.

Тема 1.8. Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика: виды соревнований; организации и проведения соревнований в отдельных видах и в целом; подготовка мест занятий и соревнований; судейская коллегия, ее состав и обязанности; права и обязанности судей, участников, тренеров-преподавателей, руководителей команд; оценка достижений в легкой атлетике; положение о соревнованиях для различных возрастных групп; принципы составления расписания соревнований; организация и проведение соревнований в качестве судей на различных видах и судейских должностях; самостоятельное проведение разминки; самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий в помещении, на стадионе и на местности; обеспечение безопасности во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Тема 1.9. Техника безопасности

Техника безопасности: техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях; предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях; первая помощь при травмах.

Раздел 2

Практическая подготовка

Тема 2.1. Упражнения на гимнастических снарядах

Упражнения на гимнастических снарядах. Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой. Упражнения в равновесии и в сопротивлении. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах. Прыжки через козла, коня. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

Тема 2.2. Акробатические упражнения

Акробатические упражнения. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, переход в «мостик», «полушпагат», «шпагат», напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина.

Тема 2.3. Бег с ускорением

Бег с ускорением на 30-50 метров с последующим бегом по инерции, беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения. Специально подобранные подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам; упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений; эстафеты, разнообразные прыжковые упражнения, спринтерский бег от 50 до 300 метров с различной интенсивностью, разнообразные упражнения, направленные на общефизическую подготовку.

Тема 2.4. Прыжки в длину и высоту

Прыжки в длину и высоту с разбега, метание мячей и набивных мячей; кроссы, участие в соревнованиях в беге на 50, 100, 300 метров, прыжках в длину, высоту, барьерном беге и по общефизической подготовке.

Тема 2.5. Бег на средние и длинные дистанции

Бег на средние и длинные дистанции. Создание правильного представления о технике бега. Определение индивидуальных особенностей в технике бега обучающихся. Обучение технике бега по прямой, вход в поворот, бега по повороту и выхода с него. Обучение технике высокого и ознакомление с техникой низкого старта. Ознакомление с основами тактики бега на средние и длинные дистанции. Обучение простейшим тактическим вариантам в беге по дистанции. Развитие общей выносливости. Развитие быстроты и прыгучести. Развитие координации движений, подвижности, гибкости.

Тема 2.6. Совершенствование техники бега

Совершенствование техники бега: Многократное выполнение подводящих и специальных упражнений бегуна (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с захлестыванием голени назад, бег на прямых ногах, бег прыжками).

Различные варианты бега, имитация работы рук в основной стойке. Бег по прямой в медленном темпе, среднем темпе на отрезках 40 – 120м, акцентируя внимание на постановку стопы с наружной части, сохраняя правильную осанку. Бег по прямой с входом в вираж на отрезках до 100 метров. Бег по виражу с выходом напрямую. Групповой бег с высокого старта с последующим выходом на первую дорожку на отрезках до 150 метров. Бег с высокого старта на отрезках до 40 метров самостоятельно и под команду. Выполнение команд «на старт», «внимание», «марш» при беге с низкого старта. Бег на отрезках 50 – 200 метров с переключением на финишное ускорение.

Раздел 3. Итоговое занятие

Календарно-тематический план
На 2025/2026 учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа «Легкоатлетическая лига».

Группа № ____ 1 год обучения

Расписание:

Педагог дополнительного образования:

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					план	факт
1.	Физическая культура и спорт в России	2	комбинированное	наблюдение		
2.	Низкий старт, стартовый разбег.	2	комбинированное	наблюдение		
3.	Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	2	комбинированное	наблюдение		
4.	Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	2	комбинированное	наблюдение		
5.	Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	2	комбинированное	наблюдение		
6.	Требования к безопасности и профилактике травматизма.	2	комбинированное	наблюдение		
7.	Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры	2	комбинированное	наблюдение		
8.	Прыжки в высоту и длину. Общие основы техники прыжков.	2	комбинированное	наблюдение		
9.	Обучение технике прыжка в длину с разбега.	2	комбинированное	наблюдение		
10.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	2	комбинированное	наблюдение		
11.	Изучение техники бега.	2	комбинированное	наблюдение		
12.	Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон	2	комбинированное	наблюдение		

13.	История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России.	2	комбинированное	наблюдение		
14.	Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники).	2	комбинированное	наблюдение		
15.	Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.	2	комбинированное	наблюдение		
16.	Требования к безопасности и профилактике травматизма.	2	комбинированное	наблюдение		
17.	Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.	2	комбинированное	наблюдение		
18.	Анализ техники ходьбы и бега.	2	комбинированное	наблюдение		
19.	Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра	2	комбинированное	наблюдение		
20.	Совершенствование техники спринтерского бега.	2	комбинированное	наблюдение		
21.	Гигиена закаливание режим дня.	2	комбинированное	наблюдение		
22.	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	2	комбинированное	наблюдение		
23.	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	2	комбинированное	наблюдение		
24.	Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.	2	комбинированное	наблюдение		
25.	Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.	2	комбинированное	наблюдение		
26.	Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.	2	комбинированное	наблюдение		
27.	Основы техники видов легкой атлетики	2	комбинированное	наблюдение		
28.	Изучение техники прыжка в высоту	2	комбинированное	наблюдение		

	способом «перешагивание»					
29.	Упражнения со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.	2	комбинированное	наблюдение		
30.	Инструкторская и судейская практика	2	комбинированное	наблюдение		
31.	Обучение технике спринтерского бега.	2	комбинированное	наблюдение		
32.	Обучение технике барьерного бега.	2	комбинированное	наблюдение		
33.	Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	2	комбинированное	наблюдение		
34.	Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»	2	комбинированное	наблюдение		
35.	Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.	2	комбинированное	наблюдение		
36.	Встречная эстафета. Подвижные игры.	2	комбинированное	наблюдение		
37.	Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	2	комбинированное	наблюдение		
38.	Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	2	комбинированное	наблюдение		
39.	Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.	2	комбинированное	наблюдение		
40.	Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.	2	комбинированное	наблюдение		
41.	Контрольное занятие: прыжки в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра	2	комбинированное	наблюдение		
42.	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	2	комбинированное	наблюдение		
43.	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	2	комбинированное	наблюдение		

	Равномерный бег 1000-1200 м.					
44.	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	2	комбинированное	наблюдение		
45.	Тренировка с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.	2	комбинированное	наблюдение		
46.	Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра. Анализ техники ходьбы и бега.	2	комбинированное	наблюдение		
47.	ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Соревнования по бегу на длинные дистанции. Контрольный урок.	2	комбинированное	наблюдение		
48.	Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра. Совершенствование техники спринтерского бега	2	комбинированное	наблюдение		
49.	Требования к безопасности и профилактике травматизма. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	2	комбинированное	наблюдение		
50.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры	2	комбинированное	наблюдение		
51.	Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись»	2	комбинированное	наблюдение		
52.	Соревнования по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.	2	комбинированное	наблюдение		
53.	Совершенствование техники метания мяча	2	комбинированное	наблюдение		
54.	Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг.	2	комбинированное	наблюдение		

55.	Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе	2	комбинированное	наблюдение		
56.	Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижная игра. Встречная эстафета. Эстафета 4 по 100. Соревнования по метанию мяча на дальность.	2	комбинированное	наблюдение		
57.	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.	2	комбинированное	наблюдение		
58.	Упражнения со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.	2	комбинированное	наблюдение		
59.	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. Соревнования по прыжкам в высоту.	2	комбинированное	наблюдение		
60.	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	2	комбинированное	наблюдение		
61.	Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники). ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.	2	комбинированное	наблюдение		
62.	Упражнения с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.	2	комбинированное	наблюдение		
63.	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра. Соревнования по бегу с барьерами.	2	комбинированное	наблюдение		
64.	ОРУ. Совершенствование	2	комбинированное	наблюдение		

	техники эстафетного бега. Подвижные игры.					
65.	ОРУ. Бег по пересеченной местности.	2	комбинированное	наблюдение		
66.	Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м.	2	комбинированное	наблюдение		
67.	Соревнования по метанию мяча на дальность.	2	комбинированное	наблюдение		
68.	Контрольное занятие: прыжки в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра.	2	комбинированное	наблюдение		
69.	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	2	комбинированное	наблюдение		
70.	Равномерный бег 1000-1200 м. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	2	комбинированное	наблюдение		
71.	Соревнования по прыжкам в высоту. Соревнования по метанию мяча на дальность.	2	комбинированное	наблюдение		
72.	Контрольно – переводные нормативы. Итоговое занятие	2	комбинированное	наблюдение		
	Итого:	144				

Календарно-тематический план
На 2026/2027 учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа «Легкоатлетическая лига».

Группа № ____ 2 год обучения

Расписание:

Педагог дополнительного образования:

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					план	факт
1	Физическая культура и спорт в России	2	комбинированное	наблюдение		
2	Низкий старт, стартовый разбег.	2	комбинированное	наблюдение		
3	Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	2	комбинированное	наблюдение		
4	Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	2	комбинированное	наблюдение		
5	Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	2	комбинированное	наблюдение		
6	Требования к безопасности и профилактике травматизма.	2	комбинированное	наблюдение		
7	Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры	2	комбинированное	наблюдение		
8	Прыжки в высоту и длину. Общие основы техники прыжков.	2	комбинированное	наблюдение		
9	Обучение технике прыжка в длину с разбега.	2	комбинированное	наблюдение		
10	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	2	комбинированное	наблюдение		
11	Изучение техники бега.	2	комбинированное	наблюдение		
12	Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон	2	комбинированное	наблюдение		

13	История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России.	2	комбинированное	наблюдение		
14	Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники).	2	комбинированное	наблюдение		
15	Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.	2	комбинированное	наблюдение		
16	Требования к безопасности и профилактике травматизма.	2	комбинированное	наблюдение		
17	Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.	2	комбинированное	наблюдение		
18	Анализ техники ходьбы и бега.	2	комбинированное	наблюдение		
19	Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра	2	комбинированное	наблюдение		
20	Совершенствование техники спринтерского бега.	2	комбинированное	наблюдение		
21	Гигиена закаливание режим дня.	2	комбинированное	наблюдение		
22	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	2	комбинированное	наблюдение		
23	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	2	комбинированное	наблюдение		
24	Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.	2	комбинированное	наблюдение		
25	Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.	2	комбинированное	наблюдение		
26	Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.	2	комбинированное	наблюдение		
27	Основы техники видов легкой атлетики	2	комбинированное	наблюдение		
28	Изучение техники прыжка в высоту	2	комбинированное	наблюдение		

	способом «перешагивание»					
29	Упражнения со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.	2	комбинированное	наблюдение		
30	Инструкторская и судейская практика	2	комбинированное	наблюдение		
31	Обучение технике спринтерского бега.	2	комбинированное	наблюдение		
32	Обучение технике барьерного бега.	2	комбинированное	наблюдение		
33	Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	2	комбинированное	наблюдение		
34	Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»	2	комбинированное	наблюдение		
35	Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.	2	комбинированное	наблюдение		
36	Встречная эстафета. Подвижные игры.	2	комбинированное	наблюдение		
37	Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	2	комбинированное	наблюдение		
38	Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	2	комбинированное	наблюдение		
39	Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.	2	комбинированное	наблюдение		
40	Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.	2	комбинированное	наблюдение		
41	Контрольное занятие: прыжки в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра	2	комбинированное	наблюдение		
42	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	2	комбинированное	наблюдение		
43	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	2	комбинированное	наблюдение		

	Равномерный бег 1000-1200 м.					
44	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	2	комбинированное	наблюдение		
45	Тренировка с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.	2	комбинированное	наблюдение		
46	Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра. Анализ техники ходьбы и бега.	2	комбинированное	наблюдение		
47	ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Соревнования по бегу на длинные дистанции. Контрольный урок.	2	комбинированное	наблюдение		
48	Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра. Совершенствование техники спринтерского бега	2	комбинированное	наблюдение		
49	Требования к безопасности и профилактике травматизма. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	2	комбинированное	наблюдение		
50	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры	2	комбинированное	наблюдение		
51	Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись»	2	комбинированное	наблюдение		
52	Соревнования по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.	2	комбинированное	наблюдение		
53	Совершенствование техники метания мяча	2	комбинированное	наблюдение		
54	Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг.	2	комбинированное	наблюдение		
55	Совершенствование техники метания мяча.	2	комбинированное	наблюдение		

	Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе					
56	Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижная игра. Встречная эстафета. Эстафета 4 по 100. Соревнования по метанию мяча на дальность.	2	комбинированное	наблюдение		
57	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.	2	комбинированное	наблюдение		
58	Упражнения со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.	2	комбинированное	наблюдение		
59	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. Соревнования по прыжкам в высоту.	2	комбинированное	наблюдение		
60	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	2	комбинированное	наблюдение		
61	Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники). ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.	2	комбинированное	наблюдение		
62	Упражнения с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.	2	комбинированное	наблюдение		
63	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра. Соревнования по бегу с барьерами.	2	комбинированное	наблюдение		
64	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	2	комбинированное	наблюдение		

65	ОРУ. Бег по пересеченной местности.	2	комбинированное	наблюдение		
66	Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м.	2	комбинированное	наблюдение		
67	Соревнования по метанию мяча на дальность.	2	комбинированное	наблюдение		
68	Контрольное занятие: прыжки в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра.	2	комбинированное	наблюдение		
69	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	2	комбинированное	наблюдение		
70	Равномерный бег 1000-1200 м. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	2	комбинированное	наблюдение		
71	Соревнования по прыжкам в высоту. Соревнования по метанию мяча на дальность.	2	комбинированное	наблюдение		
72	Контрольно – переводные нормативы. Итоговое занятие	2	комбинированное	наблюдение		
	Итого:	144				

Календарно-тематический план

На 2027/2028 учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа «Легкоатлетическая лига».

Группа № ____ 3 год обучения

Расписание:

Педагог дополнительного образования:

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					план	факт
1	Физическая культура и спорт в России	2	комбинированное	наблюдение		
2	Низкий старт, стартовый разбег.	2	комбинированное	наблюдение		
3	Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	2	комбинированное	наблюдение		
4	Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	2	комбинированное	наблюдение		
5	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	2	комбинированное	наблюдение		
6	Требования к безопасности и профилактике травматизма.	2	комбинированное	наблюдение		
7	Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры	2	комбинированное	наблюдение		
8	Прыжки в высоту и длину. Общие основы техники прыжков.	2	комбинированное	наблюдение		
9	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	2	комбинированное	наблюдение		
10	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	2	комбинированное	наблюдение		
11	Совершенствование техники бега.	2	комбинированное	наблюдение		
12	Совершенствование техники спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон	2	комбинированное	наблюдение		
13	Совершенствование техники спринтерского бега.	2	комбинированное	наблюдение		
14	История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России.	2	комбинированное	наблюдение		

15	Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники).	2	комбинированно е	наблюдение		
16	Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.	2	комбинированно е	наблюдение		
17	Требования к безопасности и профилактике травматизма.	2	комбинированно е	наблюдение		
18	Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.	2	комбинированно е	наблюдение		
19	Анализ техники ходьбы и бега.	2	комбинированно е	наблюдение		
20	Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра	2	комбинированно е	наблюдение		
21	Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра	2	комбинированно е	наблюдение		
22	Требования к безопасности и профилактике травматизма.	2	комбинированно е	наблюдение		
23	Совершенствование техники спринтерского бега.	2	комбинированно е	наблюдение		
24	Гигиена закаливание режим дня.	2	комбинированно е	наблюдение		
25	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	2	комбинированно е	наблюдение		
26	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	2	комбинированно е	наблюдение		
27	Анализ техники ходьбы и бега.	2	комбинированно е	наблюдение		
28	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	2	комбинированно е	наблюдение		
29	Анализ техники ходьбы и бега.	2	комбинированно е	наблюдение		
30	Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.	2	комбинированно е	наблюдение		
31	Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.	2	комбинированно е	наблюдение		
32	Требования к безопасности и профилактике травматизма.	2	комбинированно е	наблюдение		
33	Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.	2	комбинированно е	наблюдение		

34	Основы техники видов легкой атлетики	2	комбинированно е	наблюдение		
35	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	2	комбинированно е	наблюдение		
36	Упражнения со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.	2	комбинированно е	наблюдение		
37	Упражнения со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.	2	комбинированно е	наблюдение		
38	Инструкторская и судейская практика	2	комбинированно е	наблюдение		
39	Совершенствование техники спринтерского бега.	2	комбинированно е	наблюдение		
40	Совершенствование техники спринтерского бега.	2	комбинированно е	наблюдение		
41	Совершенствование техники барьерного бега.	2	комбинированно е	наблюдение		
42	Совершенствование техники барьерного бега.	2	комбинированно е	наблюдение		
43	Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	2	комбинированно е	наблюдение		
44	Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	2	комбинированно е	наблюдение		
45	Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»	2	комбинированно е	наблюдение		
46	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»	2	комбинированно е	наблюдение		
47	ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.	2	комбинированно е	наблюдение		
48	Совершенствование технике эстафетного бега. Подвижная игра.	2	комбинированно е	наблюдение		
49	Встречная эстафета. Подвижные игры.	2	комбинированно е	наблюдение		
50	Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	2	комбинированно е	наблюдение		
51	Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	2	комбинированно е	наблюдение		

52	Инструкторская и судейская практика	2	комбинированно е	наблюдение		
53	Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.	2	комбинированно е	наблюдение		
54	Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.	2	комбинированно е	наблюдение		
55	Контрольное занятие: прыжки в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра	2	комбинированно е	наблюдение		
56	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	2	комбинированно е	наблюдение		
57	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	2	комбинированно е	наблюдение		
58	Равномерный бег 1000-1200 м.	2	комбинированно е	наблюдение		
59	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	2	комбинированно е	наблюдение		
60	Кроссовый бег 1000 м. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижная игра.	2	комбинированно е	наблюдение		
61	Упражнения с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.	2	комбинированно е	наблюдение		
62	Упражнения с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.	2	комбинированно е	наблюдение		
63	Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.	2	комбинированно е	наблюдение		
64	Анализ техники ходьбы и бега.	2	комбинированно е	наблюдение		
65	Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.	2	комбинированно е	наблюдение		
66	Соревнования по бегу на длинные дистанции.	2	комбинированно е	наблюдение		
67	Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра	2	комбинированно е	наблюдение		
68	Анализ техники ходьбы и бега.	2	комбинированно е	наблюдение		

69	Совершенствование техники спринтерского бега	2	комбинированно е	наблюдение		
70	Совершенствование техники спринтерского бега	2	комбинированно е	наблюдение		
71	Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	2	комбинированно е	наблюдение		
72	Требования к безопасности и профилактике травматизма.	2	комбинированно е	наблюдение		
73	Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры	2	комбинированно е	наблюдение		
74	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	2	комбинированно е	наблюдение		
75	Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись»	2	комбинированно е	наблюдение		
76	Инструкторская и судейская практика	2	комбинированно е	наблюдение		
77	Соревнования по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.	2	комбинированно е	наблюдение		
78	Совершенствование техники метания мяча	2	комбинированно е	наблюдение		
79	Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг.	2	комбинированно е	наблюдение		
80	Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе	2	комбинированно е	наблюдение		
81	Соревнования по метанию мяча на дальность.	2	комбинированно е	наблюдение		
82	Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижная игра.	2	комбинированно е	наблюдение		
83	Встречная эстафета. Эстафета 4 по 100. Подвижные игры	2	комбинированно е	наблюдение		
84	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.	2	комбинированно е	наблюдение		
85	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	2	комбинированно е	наблюдение		
86	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	2	комбинированно е	наблюдение		

87	Упражнения со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.	2	комбинированно е	наблюдение		
88	Упражнения со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.	2	комбинированно е	наблюдение		
89	Соревнования по прыжкам в высоту.	2	комбинированно е	наблюдение		
90	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	2	комбинированно е	наблюдение		
91	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	2	комбинированно е	наблюдение		
92	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	2	комбинированно е	наблюдение		
93	Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг. Соревнования по прыжкам в высоту.	2	комбинированно е	наблюдение		
94	Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники).	2	комбинированно е	наблюдение		
95	Совершенствования технике барьерного бега.	2	комбинированно е	наблюдение		
96	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	2	комбинированно е	наблюдение		
97	Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.	2	комбинированно е	наблюдение		
98	Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м.	2	комбинированно е	наблюдение		
99	Равномерный бег 1000-1200 м.	2	комбинированно е	наблюдение		
100	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	2	комбинированно е	наблюдение		
101	Кроссовый бег 1000 м.	2	комбинированно е	наблюдение		
102	Упражнения с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.	2	комбинированно е	наблюдение		
103	Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.	2	комбинированно е	наблюдение		

104	Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.	2	комбинированно е	наблюдение		
105	Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.	2	комбинированно е	наблюдение		
106	Соревнования по бегу с барьерами. Соревнования по метанию мяча на дальность.	2	комбинированно е	наблюдение		
107	Совершенствования технике барьерного бега.	2	комбинированно е	наблюдение		
108	Контрольно – переводные нормативы. Итоговое занятие	2	комбинированно е	наблюдение		
	Итого:	216				

Оценочные и методические материалы

Контрольно-переводные испытания по общей физической подготовке (ОФП) для обучающихся отделения легкой атлетики (девушки, юноши).

Контрольно-переводные испытания по специальной физической подготовке (СФП) для обучающихся отделения легкой атлетики (девушки, юноши).

Весь учебный материал, предусмотренный программой, распределяется по периодам обучения в определенной последовательности в соответствии с возрастом. В группах ведется общая многоборная подготовка (бег, прыжки, метания).

Осуществляя планирование и подбор средств, для каждого тренировочного занятия необходимо исходить из конкретных задач определенного периода подготовки и определенного периода тренировочного цикла. В группах ознакомительного уровня главной практической задачей является формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой и укрепления здоровья учащихся.

Большое внимание должно отводиться бегу, который является основой остальных легкоатлетических видов. Обучение свободным, широким беговым шагам на контролируемых скоростях позволяет в дальнейшем быстрее овладеть ритмом прыжком и метаний, повышает выносливость, скорость и силу нижних конечностей. При решении задач обучения техники видов легкой атлетики основное внимание уделяется созданию хорошей двигательной школы, где главное не отработка индивидуальных деталей, а овладение основой движения. При этом обучение должно быть всегда без изменений индивидуализации.

Важной составляющей на первоначальном этапе подготовки является воспитание способности переносить значительные физические и психические нагрузки, что достигается специально подобранными комплексами круговой тренировки, системой соревнований и контрольных испытаний. Объемная, невысокой интенсивности тренировка способствует развитию выносливости и повышению физической работоспособности. С этой целью используются кроссы, спортивные игры, плавание, серийное выполнение прыжковых, бросковых и скоростно-силовых упражнений.

Нормативные требования ОФП легкоатлетов для мальчиков.

Мин. возраст	Метание ядра снизу (м)	Бег 30м (сек.)	Прыжок с/м (см)	Выносливость (м)	Силовая подготовка
8	2кг. - 6.50	6,5	140	1000	30 пр.
9	2кг. - 7.00	6,0	155	1500	40 пр.
10	2кг.- 7.50	5,5	170	1500	50 пр.

Нормативные требования ОФП легкоатлетов-многоборцев групп НП по годам обучения для девочек.

Мин. возраст	Метание ядра снизу (м)	Бег 30м (сек.)	Прыжок с/м (см)	Выносливость (м)	Силовая подготовка
8	2кг.- 6.50	6,7	130	1000	30 пр.
9	2кг.-7.00	6,2	150	1500	40 пр.
10	2кг.-7.50	5,7	160	1500	50 пр.

ПРОТОКОЛ
результатов промежуточной аттестации обучающихся
202_/202_ учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа «Легкоатлетическая лига»
 ФИО педагога дополнительного образования (тренера-преподавателя):

№ группы: _____ Дата проведения: _____

Форма проведения контроля: _____

Критерии оценки результатов: по баллам

Результаты промежуточной аттестации

№ п/ п	Фамилия, имя обучающегося	Критерии и параметры оценки			Сумма баллов	Уровень обученности
		Предметные	Метапредметные	Личностные		

Критерии уровня обученности по сумме баллов:

от 20 и более – высокий уровень;

от 13 до 19 баллов – средний уровень;

до 12 баллов – низкий уровень.

По результатам промежуточной аттестации

- высокий уровень обученности имеют _____ чел. (_____%)

- средний уровень обученности имеют _____ чел. (_____%)

- низкий уровень обученности имеют _____ чел. (_____%)

- отсутствовало _____ чел.

Освоили обучение по дополнительной общеобразовательной программе
 «_____» _____ обучающихся (_____%).

Педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель)

_____/_____

Заведующий отделом _____/_____

Методист _____/_____

ПРОТОКОЛ
результатов итогового контроля обучающихся
202_/202_ учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа «Легкоатлетическая лига»
 ФИО педагога дополнительного образования (тренера-преподавателя):

№ группы: _____ Дата проведения: _____

Форма проведения контроля: _____

Критерии оценки результатов: по баллам

Результаты итогового контроля

№ п/ п	Фамилия, имя обучающегося	Критерии и параметры оценки			Сумма баллов	Уровень обученности
		Предметные	Метапредметны е	Личностные		

Критерии уровня обученности по сумме баллов:

от 20 и более – высокий уровень;

от 13 до 19 баллов – средний уровень;

до 12 баллов – низкий уровень.

По результатам итогового контроля

- высокий уровень обученности имеют _____ чел. (_____%)

- средний уровень обученности имеют _____ чел. (_____%)

- низкий уровень обученности имеют _____ чел. (_____%)

- отсутствовало _____ чел.

По результатам итогового контроля _____ (_____%) обучающихся окончили обучение в полном объеме по дополнительной общеобразовательной программе «_____»

Педагог _____ дополнительного _____ образования (тренер-преподаватель)

_____/_____

Заведующий отделом _____ / _____

Методист _____ / _____

Формы и методы, используемые при изучении основных разделов программы

№ п/п	Название раздела	Форма занятий	Методы	Дидактический материал	Форма подведения итогов
1	Теоретическая подготовка.	Индивидуальная Групповое занятие	Словесный	Карточки с заданиями. тестами	Тесты Опрос
2	Практическая подготовка	Групповое занятие	Поточный Фронтальный Соревновательный	Скамейки Барьеры Мячи	Соревнования Подвижные игры
3	Контрольно-переводные нормативы (КПН)	Групповое занятие Индивидуальная работа	Фронтальный Соревновательный	Кубики н/мячи	Соревнования Опросы Пробы

Список информационных источников

Литература для педагога

- 1 Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / Х. Мюллер, В. Ритцдорф (издание на рус. яз. подготовлено Московским RDC, пер. с англ. А. Гнетовой, ред. В. Балахничев, В. Зеличенко). – М.: Человек, 2013. – 216 с.
- 2 Бондарчук, А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А.П. Бондарчук. – М.: Олимпия Пресс, 2007. – 272 с.
- 3 Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
- 4 Введение в теорию тренировки. Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике (2-е изд.) / Ред. П. Дж. Л. Томпсон (издание на рус. яз. подготовлено Московским Региональным центром развития легкой атлетики, пер. с англ. А. Гнетовой, ред. В. Балахничев, В. Зеличенко). – М.: Человек, 2013. – 192 с.
- 5 Волков, В.М. Спортивный отбор / В.М. Волков, В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 176 с.
- 6 Иссурин, В.Б. Спортивный талант. Прогноз и реализация / В.Б. Иссурин. – М.: Спорт, 2017. – 240 с.
- 7 Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – Изд. 5-е. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.
- 8 Мирзоев, О.М. Применение восстановительных средств в спорте / О.М. Мирзоев. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 202 с.
- 9 Никитушкина, Н.Н. Организация методической работы в спортивной школе: Учебно-методич. пособие / Н.Н. Никитушкина. – М.: Спорт, 2019. – 320 с.
- 10 Образование и спортивная подготовка: процессы модернизации. Вопросы и ответы. Часть 1. Организация тренировочного процесса / И.И. Григорьева, Д.Н. Черноног; под общ. ред. Ю.Д. Нагорных. – М.: Спорт, 2016. – 296 с.
- 11 Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
- 12 Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Спорт, 2019. – 656 с.
- 13 Рубин, В.С. Олимпийский и годичные циклы тренировки. Теория и практика / В.С. Рубин. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2009. – 188 с.
- 14 Сирис, П.З. Отбор и прогнозирование способностей в легкой атлетике / П.З. Сирис, П.М. Гайдарска, К.И. Рачев. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 127 с.
- 15 Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. – М.: Спорт, 2016. – 345 с.

Литература для учащихся

1. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. – М.: Терра-спорт, 2000.
2. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. – Киев: Здоровья, 1990.
3. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера. – М. Советский спорт: 2007.
4. Лахов В.И. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике
5. Учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2004.
6. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010.
7. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010.
8. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев: Олимпийская литература, 2001.
9. Широковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно- силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, 2003

Перечень Интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе

Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>

Олимпийский Комитет России <http://www.olympic.ru/>

Международный Олимпийский Комитет <http://www.olympic.org/>

Международная ассоциация легкоатлетических федераций <http://www.iaaf.org/>

Всероссийская федерация легкой атлетики <http://www.rusathletics.com/>