

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 18.04.2022 № 3

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБОУ ДО «Тосненский  
районный детско-юношеский центр»  
С.М.Котенко  
Приказ от 18.04.2022 № 4854



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЙ СТАРТ»**

Возраст обучающихся: 5-6 лет  
Срок реализации: 1 год  
Количество учебных часов: 108 часов

Авторы-составители:  
Бодунова С. А.,  
тренер-преподаватель  
Сергеева Ю.В.,  
инструктор-методист

Тосно  
2022

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная программа «Легкоатлетический старт» (далее - Программа) разработана на основе:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- 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);
- 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 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 25 августа 2020 года № 636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Областной закон Ленинградской области от 24.02.2014 № 6-оз «Об образовании в Ленинградской области»;
- Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Госненский районный детско-юношеский центр».

**Направленность** программы: физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения** – общекультурный;

**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 обучающиеся распределяются по группам с учетом возраста, пола и уровня спортивной подготовки. Количественный состав 15 обучающихся. 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 «Легкоатлетический старт» являются дети 5-6 лет. Группы формируются из вновь зачисляемых 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	3 ч

#### **Цель и задачи программы**

*Цель:* формирование интереса и потребности дошкольников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация легкой атлетики среди детей, 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.
- Воспитательные
- воспитать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности.
  - воспитать нравственные и волевые качества личности учащихся.
  - воспитать привычку к самостоятельным занятиям.

Развивающие

- повысить техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта

- развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость.
- расширить функциональные возможности организма.

### **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.

Режим занятий: количество часов в год –108 ч., 3 раза в неделю по 1 академическому часу.

### **Материально-технические условия**

Для реализации данной программы имеется и может быть использовано:

- Спортивный зал.
- Школьная площадка.
- Прыжковая яма.
- Сектор для прыжков в высоту.
- Волейбольные мячи, 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.

### **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;
- научатся 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:*

- 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 и других видов деятельности;
- соблюдение нормы здорового образа жизни, осознанное выполнение правил безопасности жизнедеятельности;
- сформированная мотивация на достижения в спорте.

**Учебный план  
2022-2023 год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	1. Теория: 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	9	6	3	опрос

2.	2. Практика (общая физическая подготовка (ОФП): 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	98	19	79	наблюдение
	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий			
5.	Итоговое занятие	1		1	
	ИТОГО за год	108	25	83	

**Календарный учебный график  
На 2022/2023 учебный год**

Педагог дополнительного образования: Бодунова Светлана Александровна  
Наименование дополнительной общеобразовательной программы  
«Легкоатлетический старт»

Год обучения	№ группы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель в год	Количество учебных часов всего в год	Количество учебных занятий (дней)	Режим занятий
2022/2023		01.09.2022	31.05.2023	36	108	108	

**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:**

- Технику безопасности на занятиях легкой атлетикой, гигиену, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах;

- Уход за инвентарем. Факторы, влияющие на выбор спортивной обуви. Обувь, одежда и снаряжение для легкой атлетики;
- Понятия о технике бега и спортивной ходьбы. Классификацию. Структуру бега и ходьбы. Технику бега и ходьбы при спусках, подъемов. Ошибки при выполнении техники бега их исправления;
- Правила соревнований по легкой атлетике;
- Основные средства восстановления.

#### **Умеют:**

- Выполнять технические действия при беге и ходьбе, рационально использовать их в различных условиях рельефа местности;
- Анализировать и оценивать свою учебно-тренировочную деятельность;
- Самостоятельно применять полученные знания на занятиях;
- Владеть техникой бега на короткие и длинные дистанции;

#### **Владеют навыками:**

- Техническими и тактическими действиями легкой атлетики;
- 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 программы.**

#### **Раздел 1.**

#### **Теория**

#### **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. Строение и функции 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 II

### ОФП

#### **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, прыжкообразный бег).

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

Утвержден  
приказом от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_

**Календарно-тематический план**  
На 2022/2023 учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа «Легкоатлетический старт».

Группа № \_\_\_ год обучения

Расписание:

Педагог дополнительного образования: Бодунова Светлана Александровна

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					план	факт
1.	Физическая культура и спорт в России	1	комбинированный	опрос		
2.	ОФП. Низкий старт, стартовый разбег.	1	комбинированный	наблюдение		
3.	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	1	комбинированный	наблюдение		
4.	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	1	комбинированный	наблюдение		
5.	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	1	комбинированный	наблюдение		
6.	Требования к безопасности и профилактике травматизма.	1	комбинированный	опрос		
7.	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры	1	комбинированный	наблюдение		
8.	Прыжки в высоту и длину. Общие основы техники прыжков.	1	комбинированный	наблюдение		
9.	Обучение технике прыжка в длину с разбега.	1	комбинированный	наблюдение		
10.	Строение и функции организма человека	1	комбинированный	опрос		

11.	Изучение техники бега.	1	комбинированный	наблюдение		
12.	Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон	1	комбинированный	наблюдение		
13.	Обучение технике спринтерского бега.	1	комбинированный	наблюдение		
14.	История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России.	1	комбинированный	опрос		
15.	Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники).	1	комбинированный	наблюдение		
16.	Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.	1	комбинированный	наблюдение		
17.	Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.	1	комбинированный	наблюдение		
18.	Места занятий, оборудование, инвентарь	1	комбинированный	опрос		
19.	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра	1	комбинированный	наблюдение		
20.	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра	1	комбинированный	наблюдение		
21.	Совершенствование техники спринтерского бега.	1	комбинированный	наблюдение		
22.	Гигиена закаливание режим дня.	1	комбинированный	опрос		

23.	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	1	комбинированный	наблюдение		
24.	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	1	комбинированный	наблюдение		
25.	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	1	комбинированный	наблюдение		
26.	Анализ техники ходьбы и бега.	1	комбинированный	опрос		
27.	ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.	1	комбинированный	наблюдение		
28.	ОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.	1	комбинированный	наблюдение		
29.	Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.	1	комбинированный	наблюдение		
30.	Основы техники видов легкой атлетики	1	комбинированный	опрос		
31.	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	1	комбинированный	наблюдение		
32.	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.	1	комбинированный	наблюдение		
33.	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.	1	комбинированный	наблюдение		
34.	Инструкторская и судейская практика	1	комбинированный	опрос		

35.	Обучение технике спринтерского бега.	1	комбинированный	наблюдение		
36.	Обучение технике спринтерского бега.	1	комбинированный	наблюдение		
37.	Обучение технике барьерного бега.	1	комбинированный	наблюдение		
38.	Обучение технике барьерного бега.	1	комбинированный	наблюдение		
39.	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	1	комбинированный	наблюдение		
40.	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	1	комбинированный	наблюдение		
41.	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»	1	комбинированный	наблюдение		
42.	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»	1	комбинированный	наблюдение		
43.	ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.	1	комбинированный	наблюдение		
44.	Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.	1	комбинированный	наблюдение		
45.	Методики обучения и тренировок	1	комбинированный	опрос		
46.	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	1	комбинированный	наблюдение		

47.	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	1	комбинированный	наблюдение		
48.	Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.	1	комбинированный	наблюдение		
49.	Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.	1	комбинированный	наблюдение		
50.	Контрольное занятие: прыжки в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра	1	комбинированный	наблюдение		
51.	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	1	комбинированный	наблюдение		
52.	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	1	комбинированный	наблюдение		
53.	ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.	1	комбинированный	наблюдение		
54.	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	1	комбинированный	наблюдение		
55.	ОФП. Кроссовый бег 1000 м.	1	комбинированный	наблюдение		
56.	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.	1	комбинированный	наблюдение		
57.	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.	1	комбинированный	наблюдение		

58.	ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.	1	комбинированный	наблюдение		
59.	ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.	1	комбинированный	наблюдение		
60.	Соревнования по бегу на длинные дистанции.	1	комбинированный	наблюдение		
61.	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра	1	комбинированный	наблюдение		
62.	Совершенствование техники спринтерского бега	1	комбинированный	наблюдение		
63.	Совершенствование техники спринтерского бега	1	комбинированный	наблюдение		
64.	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	1	комбинированный	наблюдение		
65.	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры	1	комбинированный	наблюдение		
66.	ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1	комбинированный	наблюдение		
67.	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись»	1	комбинированный	наблюдение		
68.	Соревнования по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.	1	комбинированный	наблюдение		
69.	ОФП. Совершенствование техники метания мяча	1	комбинированный	наблюдение		

70.	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг.	1	комбинированный	наблюдение		
71.	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе	1	комбинированный	наблюдение		
72.	Соревнования по метанию мяча на дальность.	1	комбинированный	наблюдение		
73.	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижная игра.	1	комбинированный	наблюдение		
74.	ОРУ. Встречная эстафета. Эстафета 4 по 100. Подвижные игры	1	комбинированный	наблюдение		
75.	ОРУ. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.	1	комбинированный	наблюдение		
76.	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	1	комбинированный	наблюдение		
77.	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	1	комбинированный	наблюдение		
78.	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.	1	комбинированный	наблюдение		

79.	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.	1	комбинированный	наблюдение		
80.	Соревнования по прыжкам в высоту.	1	комбинированный	наблюдение		
81.	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	1	комбинированный	наблюдение		
82.	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	1	комбинированный	наблюдение		
83.	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	1	комбинированный	наблюдение		
84.	ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.	1	комбинированный	наблюдение		
85.	Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники).	1	комбинированный	наблюдение		
86.	Совершенствования технике барьерного бега.	1	комбинированный	наблюдение		
87.	Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.	1	комбинированный	наблюдение		
88.	Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.	1	комбинированный	наблюдение		

89.	Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м..	1	комбинированный	наблюдение		
90.	ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.	1	комбинированный	наблюдение		
91.	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	1	комбинированный	наблюдение		
92.	ОФП. Кроссовый бег 1000 м.	1	комбинированный	наблюдение		
93.	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.	1	комбинированный	наблюдение		
94.	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.	1	комбинированный	наблюдение		
95.	ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.	1	комбинированный	наблюдение		
96.	ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.	1	комбинированный	наблюдение		
97.	Соревнования по бегу с барьерами.	1	комбинированный	наблюдение		
98.	Совершенствования техники барьерного бега.	1	комбинированный	наблюдение		
99.	ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры	1	комбинированный	наблюдение		
100.	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	1	комбинированный	наблюдение		

101.	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	1	комбинированный	наблюдение		
102.	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	1	комбинированный	наблюдение		
103.	Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.	1	комбинированный	наблюдение		
104.	ОРУ. Бег по пересеченной местности.	1	комбинированный	наблюдение		
105.	Совершенствования техники барьерного бега.	1	комбинированный	наблюдение		
106.	Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.	1	комбинированный	наблюдение		
107.	Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.	1	комбинированный	наблюдение		
108.	Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м.	1	комбинированный	Итоговый контроль		

### **Оценочные материалы**

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

### **Методические материалы**

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. Объёмная, 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.





**План воспитательной и профориентационной работы**  
На 2022/2023 учебный год  
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Легкоатлетический старт», уровень общекультурный  
Педагог дополнительного образования Бодунова Светлана Александровна

Раздел	Дата проведения	Наименование мероприятия	Место проведения	Количество обуч-ся	Социальные партнеры	Отметка о выполнении
Просветительские мероприятия	В течении учебного года	Проведение с учащимися бесед и инструктажей по технике безопасности	МБОУ ДО «Тосненский районный ДЮЦ»	15		
Профильные мероприятия						
Мероприятия по профессиональной ориентации						
Работа с родителями	Сентябрь-октябрь	Проведение родительских собраний по группам	МБОУ ДО «Тосненский районный ДЮЦ»	15		
Участие в международных, всероссийских, региональных мероприятиях	Ноябрь-май	Контрольные соревнования	МБОУ ДО «Тосненский районный ДЮЦ»	15		
Участие в областных, районных мероприятиях						
Индивидуальная работа с обучающимися при подготовке к мероприятиям различного уровня						

### **Список информационных источников**

- Ашмарин Б.А. Теория и методики физического воспитания/ .Б.А. Ашмарин.- М.: Просвещение, 2012.-325 с.
- Баева, Т.Е. Применение статистических методов в педагогическом исследовании/Т.Е. Баева, С.Н. Бекасова, В.А. Чистяков. - СПб.: НИИХ, 2011. - 81 с.
- Грецов Г. В. - Теория и методика обучения базовым видам спорта легкая атлетика - 2013.
- Зеличенко В. Б., Спичков В. Н., Штейнбах В. Л. - Легкая атлетика. Энциклопедия. Том 2 - 2013.
- Зеличёнок, В.Б. Лёгкая атлетика: критерии отбора/В.Б. Зеличёнок В.Г. Никитушкина В.П. Губа. - М.: Терра - Спорт, 2010.-240с.
- Кузнецова В.В. «Бег на средние и длинные дистанции».- М.: Физкультура и спорт, 1982.
- Камышов, В.Я. Управление подготовкой юных спортсменов/ под ред. В.Я. Камышова.- Волгоград: Волгогр. ГИФК, 2013.- 147 с.
- Травкин Ю.Г, Ивочкин В.В., «Легкая атлетика (бег на средние дистанции)» - М.; Советский спорт, 1989.
- Травкин Ю.Г., Фруктов А.Л., Чернов С.С., « Развитие и современное состояние системы тренировки в беге и спортивной ходьбе». - М.: ГЦОЛИФК, 1981.
- Филин, В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов/ В.П. Филин.- М.: Физкультура и спорт, 2014. - 175 с. 11.Интернет ресурсы.
- Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010. - 240с.
- Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. - М.: Физическая культура, 2010. - 208с.
- Маслов М.В., Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика.- М.: Издательство « Просвещение», 2011.

### **Интернет-ресурсы**

- <http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетики;
- <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации;
- <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России.