

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  
«ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Возраст обучающихся 9 -18 лет.  
Срок реализации программы - 3 года.  
Количество часов – 648 часов.

Автор - составитель: Будаев А. И.,  
тренер-преподаватель высшей  
квалификационной категории.

Тосно  
2022 г.

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Лёгкая атлетика» разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 53 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Постановления 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»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 25 августа 2020 года № 636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Областного закона Ленинградской области от 24.02.2014 № 6-оз «Об образовании в Ленинградской области»;
- Устава Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Тосненский районный детско-юношеский центр».

**Направленность** - физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения** - базовый.

**Актуальность.** Легкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, её не зря называют "королевой спорта". По количеству разыгрываемых комплектов медалей, представительству стран-участниц всех континентов и числу зрителей, наблюдающих за соревнованиями на сотысячных стадионах, она не имеет себе равных. Образовательная программа «Легкая атлетика» имеет спортивно - оздоровительную направленность, подготовлена с учетом базовых требований и учебных программ для занятий во внеурочное время.

Все кто занимаются легкой атлетикой, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха. Кроме этого, легкая атлетика имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и тому подобное).

Легкоатлетические упражнения требуют от детей развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости,

умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений.

**Адресат программы** – данная программа рассчитана для обучающихся 9 -18 лет.

### **Цель и задачи программы**

Цель программы - создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья обучающихся.

**Задачи:**

*Обучающие:*

- формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.

*Развивающие:*

- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- развития морально
- волевых качеств;
- развития внимания, мышления.

*Воспитательные:*

- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям,
- взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

### **Условия реализации программы:**

Зачисление обучающихся в группы производится по письменному заявлению родителей (законных представителей) и медицинского заключения врача-педиатра по месту жительства или врача общеобразовательной школы. Группы формируются, как из вновь зачисляемых учащихся, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

### **Необходимое материально-техническое обеспечение:**

Манеж легкоатлетический со специализированным покрытием.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Оборудование и спортивный инвентарь</b>			
1	Барьеры легкоатлетические	Шт.	20
2.	Колодки стартовые	Шт.	8
3.	Стойки для прыжков	Шт.	4
4.	Место приземления	Шт.	2
5.	Скакалки	Шт.	20
6.	Мячи для метания	Шт.	10
7.	Медицинболы	Шт.	10
8.	Гири	Шт.	6
9.	Гантели	Шт.	10
10.	Маты легкоатлетические	Шт.	15
11.	Штанга наборная	Шт.	2
12.	Тренажёры	Шт.	6
13.	Эспандеры резиновые	Шт.	10
14.	Блины для штанги (от 2,5 до 20 кг)	Шт.	25
15.	Палочки эстафетные	Шт.	10
16.	Копья	Шт.	10
17.	Ядра	Шт.	10

18.	Планки для прыжков	Шт.	4
19.	Препятствия для бега	Шт.	1
20.	Сетка для метаний	Шт.	2

### Перечень технических средств обучения

№п /п	Наименование	Кол-во
1.	Технические средства аудиовизуальной передачи учебной информации (видеоплеер, проектор).	1 шт.
2.	Камера	1 шт.
3.	Фотоаппарат	1 шт.

Обучающиеся должны посещать занятия в чистой аккуратной спортивной форме, соответствующей требованиям видов лёгкой атлетики.

#### Планируемые результаты

##### *Личностные:*

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

##### *Метапредметные:*

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

##### *Предметные:*

- формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

**Учебный план  
1 год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка.	14	4	10	Опрос/ наблюдение
2.	Общефизическая подготовка	134	25	109	Опрос/ наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка	26	5	21	Опрос/ наблюдение
4.	Участие в соревнованиях	6	1	5	Опрос/ наблюдение
5.	Техническая подготовка	26	5	21	Опрос/ наблюдение
6.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	2	8	Опрос/ наблюдение
	<b>Всего:</b>	216	42	174	

**Учебный план  
2 год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка.	14	4	10	Опрос/ наблюдение
2.	Общефизическая подготовка	120	20	100	Опрос/ наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка	32	6	26	Опрос/ наблюдение
4.	Участие в соревнованиях	8	2	6	Опрос/ наблюдение

5.	Техническая подготовка	30	6	24	Опрос/ наблюдение
6.	Инструкторская и судейская практика	2	1	1	Опрос/ наблюдение
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	2	8	Опрос/ наблюдение
	<b>Всего:</b>	216	41	175	

**Учебный план  
3 год обучения**

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка.	14	4	10	Опрос/ наблюдение
2.	Общефизическая подготовка	106	18	88	Опрос/ наблюдение
3.	Спец-физическая подготовка	38	7	31	Опрос/ наблюдение
4.	Участие в соревнованиях	10	3	7	Опрос/ наблюдение
5.	Техническая подготовка	35	7	28	Опрос/ наблюдение
6.	Инструкторская и судейская практика	3	1	2	Опрос/ наблюдение
7.	Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	2	8	Опрос/ наблюдение
	<b>Всего:</b>	216	42	174	

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

**Календарный учебный график  
На 2022/2025 учебный год**

Педагог дополнительного образования: \_\_\_\_\_

Наименование дополнительной общеобразовательной программы: «Лёгкая атлетика»

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
1 год обучения		01.09.2022	31.05.2023	36	216	108	3 раза в неделю по 2 часа
2 год обучения		01.09.2023	31.05.2024	36	216	108	3 раза в неделю по 2 часа
3 год обучения		01.09.2024	31.05.2025	36	216	108	3 раза в неделю по 2 часа

## Рабочая программа

### 1 год обучения

Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества - выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности - в трудовой деятельности. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений.

**Задачами** дополнительной общеразвивающей программы физкультурно – спортивной направленности «Легкая атлетика» являются:

*Обучающие:*

- формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.

*Развивающие:*

- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- развития морально
- волевых качеств;
- развития внимания, мышления.

*Воспитательные:*

- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям,
- взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

**Ожидаемые результаты:**

***Первый год обучения***

*Личностные:*

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

*Метапредметные:*

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

*Предметные:*

- формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях; спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

*Обучающиеся должны знать:*

1. Теоретические основы техники: высокого старта, бега, прыжков, преодоления барьера, метаний.



2. Основы техники безопасности при нахождении на учебно-тренировочном занятии и на соревнованиях.
3. Правила поведения при пожаре.
4. Иметь понятие о костной и мышечной системе, связочном аппарате.
5. Иметь понятие о нагрузках и отдыхе, влиянии физических упражнений на организм.
6. Места проведения занятий и соревнований по видам многоборья в легкоатлетическом манеже.
7. Технику и методику выполнения контрольных нормативов по ОФП.
8. Элементарные правила гигиены спортсмена.
9. Простейшие упражнения на растягивание.
10. Значение и воздействие водных процедур на организм.
11. Рациональный режим дня и питания
12. Правила проведения и судейства соревнований в спринта

*Должны уметь выполнять:*

1. Простейшие упражнения по ОФП: на силу, быстроту, выносливость, ловкость;
2. Элементарные упражнения на растягивание;
3. Бег с интенсивностью 90-75% на отрезках 100 м (Сумма отрезков до 300 м);
4. Перемахи, перешагивания на барьерах.
5. Прыжковые упражнения: многоскоки, на одной ноге, выпрыгивания.
6. Прыжок в высоту «ножницы» с 3-5 шагов;
7. Метание малого мяча
8. Восстановительные мероприятия: водные процедуры
9. Выполнять на хорошем уровне контрольные нормативы по общей физической подготовке.

## **Содержание программы**

### **1 год обучения.**

#### **Раздел 1.**

#### **Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка**

Тема 1 . Техника безопасности.

Тема 2. Физическая культура и спорт в России.

Тема 3. Сведения о строении и функциях систем человеческого организма.

Тема 4. Психологическая подготовка.

Тема 5. Место проведения УТЗ и инвентарь.

Тема 6. Влияние физических упражнений на организм человека.

Тема 7. Понятие о травмах и их предупреждении.

#### **Раздел 2**

#### **Общая физическая подготовка (ОФП)**

Тема 1. Сила.

Тема 2. Быстрота.

Тема 3. Выносливость.

Тема 4. Гибкость.

Тема 5. Ловкость.

#### **Специальная физическая подготовка (СФП)**

Тема 1. Бег с интенсивностью 90-75% на отрезках 100-200-300м.

Тема 2. Бег с барьерами.

Тема 3. Прыжок в длину.

Тема 4. Прыжок в высоту.

Тема 5. Метание мяча.

Тема 6. Толкание ядра (набивного мяча).

#### **Техническая подготовка**

Тема 1. Биомеханика бега.

Тема 2. Высокий старт.

Тема 3. Составные части прыжков.

Тема 4. Прыжок в длину «согнув ноги».

Тема 5. Прыжок в высоту «ножницы».

Тема 6. Метание мяча.

Тема 7. Преодоление барьера.

### **Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль**

Тема 1. Педагогические средства (рациональное чередование нагрузок).

Тема 2. Медико-биологические средства (душ, водные процедуры)

Тема 3. Воздействие водных процедур на организм.

## **Рабочая программа**

### **2 год обучения**

Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества - выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности - в трудовой деятельности. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений.

**Задачами** дополнительной общеразвивающей программы физкультурно – спортивной направленности «Легкая атлетика» являются:

*Обучающие:*

- формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.

*Развивающие:*

- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- развития морально
- волевых качеств;
- развития внимания, мышления.

*Воспитательные:*

- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям,
- взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

**Ожидаемые результаты:**

**Второй год обучения.**

*Личностные:*

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

*Метапредметные:*

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

*Предметные:*

- формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях; умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;  
стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

*Обучающиеся должны знать:*

1. Основы техники безопасности при нахождении на учебно-тренировочном занятии и на соревнованиях.
2. Правила поведения при пожаре.
3. Строение сердечно-сосудистой системы.
4. Виды легкоатлетического многоборья.
5. Требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.
6. Основные упражнения для развития физических качеств.
7. Технику выполнения низкого старта.
8. Технику выполнения прыжка в длину «согнув ноги», прыжок в высоту «ножницы», метания мяча, преодоления барьера, бега с барьерами.
9. Правила проведения и судейства соревнований по видам легкой атлетики: спринт, длина.
10. Способы предупреждения распространенных травм у легкоатлетов.

*Должны уметь:*

1. Обустраивать места занятий и ухаживать за инвентарем.
2. Показывать хороший уровень при сдаче контрольных нормативов по физической и специальной подготовке в конце года.
3. Участвовать в соревнованиях по легкой атлетике. Выполнять упражнения для развития силы мышц туловища, ног, рук, в т.ч. и с отягощением.
4. Выполнять упражнения на растягивание.
5. Выполнять различные беговые упражнения.
6. Играть в подвижные игры.
7. Пробегать до 1500 м на выносливость.
8. Выполнять бег с интенсивностью 90-75% на отрезках 100 -200 -300 м (сумма отр. до 400 м)
9. Выполнять прыжковые упражнения: многоскоки, на одной ноге, шаг-прыжок, выпрыгивания, выпрыгивание через шаг.
10. Прыжок в длину «согнув ноги».
11. Прыжок в высоту «ножницы» с 5-7 шагов (в том числе и с мостиком);
12. Бег с барьерами (высотой 50-60 см) с укороченного разбега, в 3-4-5 шагов;
13. Различные метания набивного мяча;
14. Использовать восстановительные водные процедуры.

## **Содержание программы**

### **2 год обучения**

#### **Раздел 1.**

#### **Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка**

- Тема 1 . Техника безопасности.  
Тема 2. Физическая культура и спорт в России.  
Тема 3. Сведения о строении и функциях систем человеческого организма.  
Тема 4. Психологическая подготовка.  
Тема 5. Место проведения УТЗ и инвентарь.  
Тема 6. Влияние физических упражнений на организм человека.  
Тема 7. Понятие о травмах и их предупреждении.  
Тема 8. Подготовка к соревнованиям.

#### **Раздел 2**

#### **Общая физическая подготовка (ОФП)**

- Тема 1. Сила.  
Тема 2. Быстрота.

- Тема 3. Выносливость.
- Тема 4. Гибкость.
- Тема 5. Ловкость

### **Специальная физическая подготовка (СФП)**

- Тема 1. Бег с интенсивностью 90-75% на отрезках 100-200-300м.
- Тема 2. Бег с барьерами.
- Тема 3. Прыжок в длину.
- Тема 4. Прыжок в высоту.
- Тема 5. Метание мяча.
- Тема 6. Толкание ядра (набивного мяча).

### **Техническая подготовка**

- Тема 1. Биомеханика бега.
- Тема 2. Высокий старт.
- Тема 3. Составные части прыжков.
- Тема 4. Прыжок в длину «согнув ноги».
- Тема 5. Прыжок в высоту «ножницы».
- Тема 6. Метание мяча.
- Тема 7. Преодоление барьера.

### **Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль**

- Тема 1. Педагогические средства (рациональное чередование нагрузки).
- Тема 2. Медико-биологические средства (душ, водные процедуры).
- Тема 3. Тренировочная нагрузка. Активный и пассивный отдых.

### **Рабочая программа**

#### **3 год обучения**

Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества - выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности - в трудовой деятельности. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений.

**Задачами** дополнительной общеразвивающей программы физкультурно – спортивной направленности «Легкая атлетика» являются:

*Обучающие:*

- формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.

*Развивающие:*

- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- развития морально
- волевых качеств;
- развития внимания, мышления.

*Воспитательные:*

- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям,
- взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

#### **Ожидаемые результаты**

**Третий год обучения.**

*Личностные:*

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

### *Метапредметные:*

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

### *Предметные:*

- формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях; спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

### *Обучающиеся должны знать:*

1. Иметь понятие о сердечно–сосудистой системе человека и ее функциях. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.
2. Знать о рациональном питании и режиме дня, гигиене питания. Уходе за кожей, волосами, гигиене полости рта, ушей, глаз, уход за ногами.
3. Знать о первой помощи при травмах, ушибах и растяжении связок.
4. Владеть основными приемами психологической подготовки к конкретным соревнованиям.
5. Владеть способами саморегуляции психологического состояния в ходе соревнования.
6. Знать характеристики видов легкой атлетики.
7. Знать основы техники легкоатлетических упражнений.
8. Правила проведения и судейства соревнований: длина, высота

### *Должны уметь:*

1. Уметь составлять комплексы упражнений для развития определённых физических качеств.
2. Пробегать до 1500 м на выносливость.
3. Выполнять бег с интенсивностью 90-75% на отрезках 100 -200 -300 м (сумма отр. до 500 м).
4. Бегать с барьерами со стандартного разбега, в 3-4-5 шагов (высота б. 60см)
5. Выполнять прыжковые упражнения: многоскоки, на одной ноге, шаг-прыжок, выпрыгивания, выпрыгивания через шаг.
6. Выполнять прыжок в длину «согнув ноги» с 12-14 шагов разбега, в том числе через препятствие и с «мостика»
7. Выполнять прыжок в высоту «ножницы» с 7-9 шагов (в том числе и с мостиком)
8. Выполнять метание мяча с разбега.
9. Метать набивные мячи двумя из-за головы (на правильность и дальность), снизу-вперёд, через голову назад, двумя от груди;
10. «Голкать» набивные мячи одной рукой (на правильность и дальность)
11. Выполнять контрольные нормативы в конце года;
12. Участвовать в соревнованиях ДЮСШ и первенстве Ленинградской области.

## **Содержание программы**

### **3 год обучения**

#### **Раздел 1.**

#### **Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка**

Тема 1 . Техника безопасности.

- Тема 2. Физическая культура и спорт в России.
- Тема 3. Сведения о строении и функциях систем человеческого организма.
- Тема 4. Психологическая подготовка.
- Тема 5. Место проведения УТЗ и инвентарь.
- Тема 6. Влияние физических упражнений на организм человека.
- Тема 7. Понятие о травмах и их предупреждении.
- Тема 8. Подготовка к соревнованиям.

## **Раздел 2**

### **Общая физическая подготовка (ОФП)**

- Тема 1. Сила.
- Тема 2. Быстрота.
- Тема 3. Выносливость.
- Тема 4. Гибкость.
- Тема 5. Ловкость.

### **Специальная физическая подготовка (СФП)**

- Тема 1. Бег с интенсивностью 90-75% на отрезках 100-200-300м.
- Тема 2. Бег с барьерами.
- Тема 3. Прыжок в длину.
- Тема 4. Прыжок в высоту.
- Тема 5. Метание мяча.
- Тема 6. Толкание ядра (набивного мяча).

### **Техническая подготовка**

- Тема 1. Биомеханика бега.
- Тема 2. Высокий старт.
- Тема 3. Составные части прыжков.
- Тема 4. Прыжок в длину «согнув ноги».
- Тема 5. Прыжок в высоту «ножницы».
- Тема 6. Метание мяча.
- Тема 7. Преодоление барьера.

### **Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль**

- Тема 1. Педагогические средства (рациональное чередование нагрузки).
- Тема 2. Медико-биологические средства (душ, водные процедуры).
- Тема 3. Тренировочная нагрузка. Активный и пассивный отдых.

### Календарно-тематический план

На 2022/2023 учебный год

Дополнительная общеразвивающая программа: «Лёгкая атлетика»

Группа № \_\_\_ 1 год обучения.

Педагог дополнительного образования: Будаев А.И.

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					план	факт
1	ТБ при проведении УТЗ. Развитие скорости.	2	комбинированное	Текущий		
2	Развитие силы. Метание мяча.	2	комбинированное	Текущий		
3	Развитие выносливости в медленном беге. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	Текущий		
4	Развитие скорости. Бег на отрезках до 50м.	2	комбинированное	Текущий		
5	Задачи ФК и спорта. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	Текущий		
6	Развитие силы. Метание мяча.	2	комбинированное	Текущий		
7	Развитие выносливости на отрезках до 100м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	Текущий		
8	Развитие скорости. Метание мяча.	2	комбинированное	Текущий		
9	Прыжковые упражнения.	2	комбинированное	Текущий		
10	Сведения о ОДС. Развитие скорости.	2	комбинированное	Текущий		
11	Выполнение КПН	2	контрольное	Этапный		
12	Развитие скорости. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	Текущий		
13	Развитие силы. Метание мяча.	2	комбинированное	Текущий		
14	Развитие выносливости в медленном беге. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	Текущий		
15	Сведения о ОДС. Развитие скорости.	2	комбинированное	Текущий		
16	Прыжковые упражнения.	2	комбинированное	Текущий		
17	Развитие силы. Метание мяча.	2	комбинированное	Текущий		
18	Развитие скорости. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	Текущий		
19	Развитие выносливости на отрезках до 100м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	Текущий		
20	ТБ при проведении соревнований.	2	комбинированное	Текущий		
21	Прыжковые упражнения. Обучение прыжку в длину.	2	комбинированное	Текущий		
22	Развитие силы. Метание мяча.	2	комбинированное	Текущий		
23	Развитие скорости. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	Текущий		
24	Развитие выносливости в медленном беге. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	Текущий		
25	Сведения о ОДС. Бег на отрезках до 50м.	2	комбинированное	Текущий		
26	Развитие силы. Обучение прыжку в длину.	2	комбинированное	Текущий		
27	Развитие скорости. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	Текущий		
28	Развитие выносливости на отрезках до 100м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	Текущий		
29	Типы спорт. сооружений. Метание мяча.	2	комбинированное	Текущий		

30	Развитие силы. Обучение прыжку в длину.	2	комбинированное	Текущий		
31	Развитие скорости. Обучение прыжку в длину.	2	комбинированное	Текущий		
32	Развитие выносливости в медленном беге. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	Текущий		
33	Развитие силы. Метание мяча.	2	комбинированное	Текущий		
34	Типы спортивных сооружений. Бег на отрезках до 50м.	2	комбинированное	Текущий		
35	Развитие скорости. Барьерные упр-я и бег с/б.	2	комбинированное	Текущий		
36	Развитие силы. Обучение прыжку в длину.	2	комбинированное	Текущий		
37	Развитие выносливости в медленном беге. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	Текущий		
38	Развитие скорости. Бег на отрезках до 50м.	2	комбинированное	Текущий		
39	Правила поведения при пожаре	2	комбинированное	Текущий		
40	Развитие силы. Обучение прыжку в длину.	2	комбинированное	Текущий		
41	Прыжковые упражнения.	2	комбинированное	Текущий		
42	Развитие скорости. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	Текущий		
43	Развитие силы. Метание мяча.	2	комбинированное	Текущий		
44	Развитие выносливости в медленном беге. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	Текущий		
45	Легкоатлетический манеж. Метание мяча.	2	комбинированное	Текущий		
46	Развитие силы. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	Текущий		
47	Развитие скорости. Барьерные упр-я и бег с/б	2	комбинированное	Текущий		
48	Прыжковые упражнения.	2	комбинированное	Текущий		
49	Развитие силы. Метание мяча.	2	комбинированное	Текущий		
50	Правила поведения при пожаре. Обучение прыжку в длину.	2	комбинированное	Текущий		
51	Развитие выносливости в медленном беге. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	Текущий		
52	Развитие скорости. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	Текущий		
53	Прыжковые упражнения. Обучение прыжку в длину.	2	комбинированное	Текущий		
54	Влияние физ. упр-й на ОДС. Барьерные упр-я и бег с/б.	2	комбинированное	Текущий		
55	Развитие силы. Метание мяча.	2	комбинированное	Текущий		
56	Выполнение КПН.	2	контрольное	Этапный		
57	Развитие выносливости в медленном беге. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	Текущий		
58	Развитие силы. Обучение прыжку в длину.	2	комбинированное	Текущий		
59	Обучение прыжку в высоту. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	Текущий		
60	Влияние физ. упр-й на ОДС. Барьерные упр-я и бег с/б.	2	комбинированное	Текущий		
61	Развитие выносливости на отрезках до 100м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	Текущий		
62	Развитие скорости. Метание мяча.	2	комбинированное	Текущий		
63	Барьерные упр-я и бег с/б.	2	комбинированное	Текущий		



64	Развитие силы. Обучение прыжку в длину.	2	комбинированное	Текущий		
65	ТБ при проведении УТЗ. Развитие скорости.	2	комбинированное	Текущий		
66	Развитие выносливости в медленном беге. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	Текущий		
67	Обучение прыжку в высоту. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	Текущий		
68	Развитие скорости. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	Текущий		
69	Развитие выносливости на отрезках до 100м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	Текущий		
70	Развитие скорости. Обучение прыжку в длину.	2	комбинированное	Текущий		
71	Барьерные упр-я и бег с/б.	2	комбинированное	Текущий		
72	Развитие силы. Метание мяча.	2	комбинированное	Текущий		
73	Развитие выносливости на отрезках до 100м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	Текущий		
74	Развитие скорости. Обучение прыжку в длину.	2	комбинированное	Текущий		
75	Мотивация к занятиям спортом. Обучение прыжку в высоту.	2	комбинированное	Текущий		
76	Развитие силы. Метание мяча.	2	комбинированное	Текущий		
77	Развитие скорости. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	Текущий		
78	Барьерные упр-я и бег с/б.	2	комбинированное	Текущий		
79	Задачи ФК и спорта. Обучение прыжку в высоту.	2	комбинированное	Текущий		
80	Развитие силы. Метание мяча.	2	комбинированное	Текущий		
81	Развитие скорости. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	Текущий		
82	Развитие силы. Обучение прыжку в длину.	2	комбинированное	Текущий		
83	Развитие выносливости в медленном беге. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	Текущий		
84	Влияние физ. упр-й на ОДС. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	Текущий		
85	Барьерные упр-я и бег с/б.	2	комбинированное	Текущий		
86	Развитие скорости. Обучение прыжку в длину.	2	комбинированное	Текущий		
87	Развитие силы. Метание мяча.	2	комбинированное	Текущий		
88	Развитие выносливости в медленном беге. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	Текущий		
89	Задачи ФК и спорта. Обучение прыжку в высоту.	2	комбинированное	Текущий		
90	Развитие силы. Метание мяча.	2	комбинированное	Текущий		
91	Развитие силы. Обучение прыжку в длину.	2	комбинированное	Текущий		
92	Обучение прыжку в высоту. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	Текущий		
93	ТБ при проведении УТЗ. Беговые упр-я.	2	комбинированное	Текущий		
94	Развитие скорости. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	Текущий		
95	Развитие выносливости в медленном беге. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	Текущий		
96	Развитие силы. Метание мяча.	2	комбинированное	Текущий		
97	Барьерные упр-я и бег с/б.	2	комбинированное	Текущий		
98	Развитие скорости. Обучение прыжку в длину.	2	комбинированное	Текущий		

99	Развитие выносливости на отрезках до 100м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	Текущий		
100	Развитие силы. Метание мяча.	2	комбинированное	Текущий		
101	Влияние физ. упр-й на ОДС.	2	комбинированное	Текущий		
102	Обучение прыжку в длину.	2	комбинированное	Текущий		
103	Развитие скорости. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	Текущий		
104	Обучение прыжку в высоту.	2	комбинированное	Текущий		
105	Мотивация к занятиям спортом.	2	комбинированное	Текущий		
106	Развитие выносливости в медленном беге. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	Текущий		
107	Развитие скорости. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	Текущий		
108	Барьерные упр-я и бег с/б.	2	комбинированное	Текущий		

**Календарно-тематический план.**

Дополнительная общеразвивающая программа: «Лёгкая атлетика»

Группа № \_\_\_\_\_ 2 год обучения.

Педагог дополнительного образования: Будаев А.И.

№ занятия	Тема Занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					план	факт
1	ТБ при проведении УТЗ. Развитие скорости.	2	комбинированное	Текущий		
2	Развитие силы. Обучение прыжку в длину.	2	комбинированное	Текущий		
3	Прыжковые упражнения.	2	комбинированное	Текущий		
4	Развитие скорости. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	Текущий		
5	Развитие силы. Метание мяча.	2	комбинированное	Текущий		
6	Развитие выносливости в медленном беге. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	Текущий		
7	Легкоатлетический манеж. Метание мяча.	2	комбинированное	Текущий		
8	Развитие силы. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	Текущий		
9	Развитие скорости. Барьерные упр-я и бег с/б	2	комбинированное	Текущий		
10	Прыжковые упражнения. Обучение прыжку в длину.	2	комбинированное	Текущий		
11	Развитие силы. Метание мяча.	2	контрольное	Этапный		
12	Развитие скорости. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	Текущий		
13	Развитие выносливости на отрезках до 100м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	Текущий		
14	Развитие выносливости в медленном беге. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	Текущий		
15	Сведения о ОДС. Развитие скорости.	2	комбинированное	Текущий		
16	Прыжковые упражнения.	2	комбинированное	Текущий		
17	Развитие силы. Метание мяча.	2	комбинированное	Текущий		
18	Развитие скорости. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	Текущий		
19	Развитие выносливости на отрезках до 100м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	Текущий		
20	ТБ при проведении соревнований.	2	комбинированное	Текущий		
21	Прыжковые упражнения. Обучение прыжку в длину.	2	комбинированное	Текущий		
22	Развитие силы. Метание мяча.	2	комбинированное	Текущий		
23	Развитие скорости. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	Текущий		
24	Развитие выносливости в медленном беге. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	Текущий		
25	Сведения о ОДС. Бег на отрезках до 50м.	2	комбинированное	Текущий		

26	Развитие силы. Обучение прыжку в длину.	2	комбинированное	Текущий		
27	Развитие скорости. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	Текущий		
28	Развитие выносливости на отрезках до 100м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	Текущий		
29	Типы спорт. сооружений. Метание мяча.	2	комбинированное	Текущий		
30	Развитие силы. Обучение прыжку в длину.	2	комбинированное	Текущий		
31	Развитие скорости. Обучение прыжку в длину.	2	комбинированное	Текущий		
32	Развитие выносливости в медленном беге. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	Текущий		
33	Развитие силы. Метание мяча.	2	комбинированное	Текущий		
34	Типы спорт. сооружений. Бег на отрезках до 50м.	2	комбинированное	Текущий		
35	Развитие скорости. Барьерные упр-я и бег с/б.	2	комбинированное	Текущий		
36	Развитие силы. Обучение прыжку в длину.	2	комбинированное	Текущий		
37	Развитие выносливости в медленном беге. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	Текущий		
38	Развитие скорости. Бег на отрезках до 50м.	2	комбинированное	Текущий		
39	Правила поведения при пожаре	2	комбинированное	Текущий		
40	Развитие силы. Обучение прыжку в длину.	2	комбинированное	Текущий		
41	Прыжковые упражнения.	2	комбинированное	Текущий		
42	Развитие скорости. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	Текущий		
43	Развитие силы. Метание мяча.	2	комбинированное	Текущий		
44	Развитие выносливости в медленном беге. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	Текущий		
45	Легкоатлетический манеж. Метание мяча.	2	комбинированное	Текущий		
46	Развитие силы. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	Текущий		
47	Развитие скорости. Барьерные упр-я и бег с/б	2	комбинированное	Текущий		
48	Прыжковые упражнения.	2	комбинированное	Текущий		
49	Развитие силы. Метание мяча.	2	комбинированное	Текущий		
50	Правила поведения при пожаре. Обучение прыжку в длину.	2	комбинированное	Текущий		
51	Развитие выносливости в медленном беге. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	Текущий		
52	Развитие скорости. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	Текущий		
53	Прыжковые упражнения. Обучение прыжку в длину.	2	комбинированное	Текущий		
54	Влияние физ. упр-й на ОДС. Барьерные упр-я и бег с/б.	2	комбинированное	Текущий		
55	Развитие силы. Метание мяча.	2	комбинированное	Текущий		
56	Выполнение КПН.	2	контрольное	Этапный		
57	Развитие выносливости в медленном беге. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	Текущий		
58	Развитие силы. Обучение прыжку в длину.	2	комбинированное	Текущий		
59	Обучение прыжку в высоту. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	Текущий		
60	Влияние физ. упр-й на ОДС. Барьерные упр-я и бег с/б.	2	комбинированное	Текущий		
61	Развитие выносливости на отрезках до 100м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	Текущий		

62	Развитие скорости. Метание мяча.	2	комбинированное	Текущий		
63	Барьерные упр-я и бег с/б.	2	комбинированное	Текущий		
64	Развитие силы. Обучение прыжку в длину.	2	комбинированное	Текущий		
65	ТБ при проведении УТЗ. Развитие скорости.	2	комбинированное	Текущий		
66	Развитие выносливости в медленном беге. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	Текущий		
67	Обучение прыжку в высоту. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	Текущий		
68	Развитие скорости. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	Текущий		
69	Развитие выносливости на отрезках до 100м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	Текущий		
70	Развитие скорости. Обучение прыжку в длину.	2	комбинированное	Текущий		
71	Барьерные упр-я и бег с/б.	2	комбинированное	Текущий		
72	Развитие силы. Метание мяча.	2	комбинированное	Текущий		
73	Развитие выносливости на отрезках до 100м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	Текущий		
74	Развитие скорости. Обучение прыжку в длину.	2	комбинированное	Текущий		
75	Мотивация к занятиям спортом. Обучение прыжку в высоту.	2	комбинированное	Текущий		
76	Развитие силы. Метание мяча.	2	комбинированное	Текущий		
77	Развитие скорости. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	Текущий		
78	Барьерные упр-я и бег с/б.	2	комбинированное	Текущий		
79	Задачи ФК и спорта. Обучение прыжку в высоту.	2	комбинированное	Текущий		
80	Развитие силы. Метание мяча.	2	комбинированное	Текущий		
81	Развитие скорости. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	Текущий		
82	Развитие силы. Обучение прыжку в длину.	2	комбинированное	Текущий		
83	Развитие выносливости в медленном беге. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	Текущий		
84	Влияние физ. упр-й на ОДС. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	Текущий		
85	Барьерные упр-я и бег с/б.	2	комбинированное	Текущий		
86	Развитие скорости. Обучение прыжку в длину.	2	комбинированное	Текущий		
87	Развитие силы. Метание мяча.	2	комбинированное	Текущий		
88	Развитие выносливости в медленном беге. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	Текущий		
89	Задачи ФК и спорта. Обучение прыжку в высоту.	2	комбинированное	Текущий		
90	Развитие силы. Метание мяча.	2	комбинированное	Текущий		
91	Развитие силы. Обучение прыжку в длину.	2	комбинированное	Текущий		
92	Обучение прыжку в высоту. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	Текущий		
93	ТБ при проведении УТЗ. Беговые упр-я.	2	комбинированное	Текущий		
94	Развитие скорости. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	Текущий		
95	Развитие выносливости в медленном беге. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	Текущий		
96	Развитие силы. Метание мяча.	2	комбинированное	Текущий		
97	Барьерные упр-я и бег с/б.	2	комбинированное	Текущий		
98	Развитие скорости. Обучение прыжку в длину.	2	комбинированное	Текущий		
99	Развитие выносливости на отрезках до 100м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	Текущий		

100	Развитие силы. Метание мяча.	2	комбинированное	Текущий		
101	Влияние физ. упр-й на ОДС.	2	комбинированное	Текущий		
102	Обучение прыжку в длину.	2	комбинированное	Текущий		
103	Развитие скорости. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	Текущий		
104	Обучение прыжку в высоту.	2	комбинированное	Текущий		
105	Мотивация к занятиям спортом.	2	комбинированное	Текущий		
106	Развитие выносливости в медленном беге. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	Текущий		
107	Развитие скорости. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	Текущий		
108	Барьерные упр-я и бег с/б.	2	комбинированное	Текущий		

Календарно-тематический план.

Дополнительная общеразвивающая программа: «Лёгкая атлетика»

Группа № \_\_\_\_\_ 3год обучения.

Педагог дополнительного образования: Будаев А.И.

№ занятия	Тема Занятия	Количество часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					план	факт
1	ТБ при проведении УТЗ. Развитие скорости.	2	комбинированное	Текущий		
2	Развитие силы. Метание мяча.	2	комбинированное	Текущий		
3	Развитие выносливости в медленном беге. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	Текущий		
4	Развитие скорости. Бег на отрезках до 50м.	2	комбинированное	Текущий		
5	Задачи ФК и спорта. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	Текущий		
6	Развитие силы. Метание мяча.	2	комбинированное	Текущий		
7	Развитие выносливости на отрезках до 100м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	Текущий		
8	Развитие скорости. Метание мяча.	2	комбинированное	Текущий		
9	Прыжковые упражнения.	2	комбинированное	Текущий		
10	Сведения о ОДС. Развитие скорости.	2	комбинированное	Текущий		
11	Выполнение КПН	2	контрольное	Этапный		
12	Развитие скорости. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	Текущий		
13	Развитие силы. Метание мяча.	2	комбинированное	Текущий		
14	Развитие выносливости в медленном беге. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	Текущий		
15	Сведения о ОДС. Развитие скорости.	2	комбинированное	Текущий		
16	Прыжковые упражнения.	2	комбинированное	Текущий		
17	Развитие силы. Метание мяча.	2	комбинированное	Текущий		
18	Развитие скорости. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	Текущий		
19	Развитие выносливости на отрезках до 100м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	Текущий		
20	ТБ при проведении соревнований.	2	комбинированное	Текущий		
21	Прыжковые упражнения. Обучение прыжку в длину.	2	комбинированное	Текущий		
22	Развитие силы. Метание мяча.	2	комбинированное	Текущий		
23	Развитие скорости. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	Текущий		
24	Развитие выносливости в медленном беге. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	Текущий		
25	Сведения о ОДС. Бег на отрезках до 50м.	2	комбинированное	Текущий		
26	Развитие силы. Обучение прыжку в длину.	2	комбинированное	Текущий		
27	Развитие скорости. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	Текущий		
28	Развитие выносливости на отрезках до 100м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	Текущий		
29	Типы спорт. сооружений. Метание мяча.	2	комбинированное	Текущий		

30	Развитие силы. Обучение прыжку в длину.	2	комбинированное	Текущий		
31	Развитие скорости. Обучение прыжку в длину.	2	комбинированное	Текущий		
32	Развитие выносливости в медленном беге. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	Текущий		
33	Развитие силы. Метание мяча.	2	комбинированное	Текущий		
34	Типы спорт. сооружений. Бег на отрезках до 50м.	2	комбинированное	Текущий		
35	Развитие скорости. Барьерные упр-я и бег с/б.	2	комбинированное	Текущий		
36	Развитие силы. Обучение прыжку в длину.	2	комбинированное	Текущий		
37	Развитие выносливости в медленном беге. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	Текущий		
38	Развитие скорости. Бег на отрезках до 50м.	2	комбинированное	Текущий		
39	Правила поведения при пожаре	2	комбинированное	Текущий		
40	Развитие силы. Обучение прыжку в длину.	2	комбинированное	Текущий		
41	Прыжковые упражнения.	2	комбинированное	Текущий		
42	Развитие скорости. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	Текущий		
43	Развитие силы. Метание мяча.	2	комбинированное	Текущий		
44	Развитие выносливости в медленном беге. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	Текущий		
45	Легкоатлетический манеж. Метание мяча.	2	комбинированное	Текущий		
46	Развитие силы. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	Текущий		
47	Развитие скорости. Барьерные упр-я и бег с/б	2	комбинированное	Текущий		
48	Прыжковые упражнения.	2	комбинированное	Текущий		
49	Развитие силы. Метание мяча.	2	комбинированное	Текущий		
50	Правила поведения при пожаре. Обучение прыжку в длину.	2	комбинированное	Текущий		
51	Развитие выносливости в медленном беге. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	Текущий		
52	Развитие скорости. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	Текущий		
53	Прыжковые упражнения. Обучение прыжку в длину.	2	комбинированное	Текущий		
54	Влияние физ. упр-й на ОДС. Барьерные упр-я и бег с/б.	2	комбинированное	Текущий		
55	Развитие силы. Метание мяча.	2	комбинированное	Текущий		
56	Выполнение КПН.	2	контрольное	Этапный		
57	Развитие выносливости в медленном беге. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	Текущий		
58	Развитие силы. Обучение прыжку в длину.	2	комбинированное	Текущий		
59	Обучение прыжку в высоту. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	Текущий		
60	Влияние физ. упр-й на ОДС. Барьерные упр-я и бег с/б.	2	комбинированное	Текущий		
61	Развитие выносливости на отрезках до 100м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	Текущий		
62	Развитие скорости. Метание мяча.	2	комбинированное	Текущий		
63	Барьерные упр-я и бег с/б.	2	комбинированное	Текущий		
64	Развитие силы. Обучение прыжку в длину.	2	комбинированное	Текущий		
65	ТБ при проведении УТЗ. Развитие скорости.	2	комбинированное	Текущий		
66	Развитие выносливости в медленном беге.	2	комбинированное	Текущий		



	Упр-я ОФП.				
67	Обучение прыжку в высоту. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	Текущий	
68	Развитие скорости. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	Текущий	
69	Развитие выносливости на отрезках до 100м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	Текущий	
70	Развитие скорости. Обучение прыжку в длину.	2	комбинированное	Текущий	
71	Барьерные упр-я и бег с/б.	2	комбинированное	Текущий	
72	Развитие силы. Метание мяча.	2	комбинированное	Текущий	
73	Развитие выносливости на отрезках до 100м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	Текущий	
74	Развитие скорости. Обучение прыжку в длину.	2	комбинированное	Текущий	
75	Мотивация к занятиям спортом. Обучение прыжку в высоту.	2	комбинированное	Текущий	
76	Развитие силы. Метание мяча.	2	комбинированное	Текущий	
77	Развитие скорости. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	Текущий	
78	Барьерные упр-я и бег с/б.	2	комбинированное	Текущий	
79	Задачи ФК и спорта. Обучение прыжку в высоту.	2	комбинированное	Текущий	
80	Развитие силы. Метание мяча.	2	комбинированное	Текущий	
81	Развитие скорости. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	Текущий	
82	Развитие силы. Обучение прыжку в длину.	2	комбинированное	Текущий	
83	Развитие выносливости в медленном беге. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	Текущий	
84	Влияние физ. упр-й на ОДС. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	Текущий	
85	Барьерные упр-я и бег с/б.	2	комбинированное	Текущий	
86	Развитие скорости. Обучение прыжку в длину.	2	комбинированное	Текущий	
87	Развитие силы. Метание мяча.	2	комбинированное	Текущий	
88	Развитие выносливости в медленном беге. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	Текущий	
89	Задачи ФК и спорта. Обучение прыжку в высоту.	2	комбинированное	Текущий	
90	Развитие силы. Метание мяча.	2	комбинированное	Текущий	
91	Развитие силы. Обучение прыжку в длину.	2	комбинированное	Текущий	
92	Обучение прыжку в высоту. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	Текущий	
93	ТБ при проведении УТЗ. Беговые упр-я.	2	комбинированное	Текущий	
94	Развитие скорости. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	Текущий	
95	Развитие выносливости в медленном беге. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	Текущий	
96	Развитие силы. Метание мяча.	2	комбинированное	Текущий	
97	Барьерные упр-я и бег с/б.	2	комбинированное	Текущий	
98	Развитие скорости. Обучение прыжку в длину.	2	комбинированное	Текущий	
99	Развитие выносливости на отрезках до 100м. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	Текущий	
100	Развитие силы. Метание мяча.	2	комбинированное	Текущий	
101	Влияние физ. упр-й на ОДС.	2	комбинированное	Текущий	
102	Обучение прыжку в длину.	2	комбинированное	Текущий	
103	Развитие скорости. Барьерные упр-я.	2	комбинированное	Текущий	

104	Обучение прыжку в высоту.	2	комбинированное	Текущий		
105	Мотивация к занятиям спортом.	2	комбинированное	Текущий		
106	Развитие выносливости в медленном беге. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	Текущий		
107	Развитие скорости. Упр-я ОФП.	2	комбинированное	Текущий		
108	Барьерные упр-я и бег с/б.	2	комбинированное	Текущий		

## **Оценочные и методические материалы**

Итоги работы подводятся с помощью: устных опросов, бесед, выполнения контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях, медицинских осмотров. Контроль проводится в виде теоретических заданий и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2–3 раза в год. Важной формой контроля являются первенства ДЮЦ, они проводятся с целью определения уровня усвоения учебного материала и эффективности техники, изученных видов легкоатлетического многоборья в соревновательных условиях.

Уровень овладения обучающимися программными требованиями наглядно показывают следующие мероприятия:

- 1) опрос по теоретическим знаниям (правила проведения соревнований, судейство, техника безопасности, гигиена и др.);
- 2) сдача контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке, анализ динамики прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физической, технической подготовке, физического развития (по истечении каждого года);
- 3) участие в соревнованиях на первенство образовательного учреждения, района и области;
- 4) выполнение спортивного разряда.
- 5) участие в судействе соревнований.
- 6) анализ стабильности контингента обучающихся.

### **Вопросы для контроля теоретических знаний:**

#### **базовый уровень 1 год обучения.**

- теоретические основы техники: высокого старта, бега, прыжков, преодоления барьера, метаний.
- основы техники безопасности при нахождении на учебно-тренировочном занятии и на соревнованиях.
- правила поведения при пожаре.
- понятие о костной и мышечной системе, связочном аппарате.
- понятие о нагрузках и отдыхе, влиянии физических упражнений на организм.
- места проведения занятий и соревнований по видам многоборья в легкоатлетическом манеже.
- техника и методика выполнения контрольных нормативов по ОФП.
- элементарные правила гигиены спортсмена.
- простейшие упражнения на растягивание.
- значение и воздействие водных процедур на организм.
- понятие о рациональном режиме дня и питания
- правила проведения и судейства соревнований в спринте.

### **Вопросы для контроля теоретических знаний:**

#### **базовый уровень 2 год обучения.**

- основы техники безопасности при нахождении на учебно-тренировочном занятии и на соревнованиях.
- правила поведения при пожаре.
- строение сердечно - сосудистой системы.
- виды легкоатлетического многоборья.
- требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.
- основные упражнения для развития физических качеств.
- техника выполнения низкого старта.
- техника выполнения прыжка в длину «согнув ноги», прыжок в высоту «ножницы», метания мяча, преодоления барьера, бега с барьерами.
- правила проведения и судейства соревнований по видам легкой атлетики: спринт, длина.

- способы предупреждения распространенных травм у легкоатлетов.

### **Вопросы для контроля теоретических знаний:**

#### **базовый уровень 3 год обучения.**

- понятие о сердечно–сосудистой системе человека и ее функциях, значение дыхания для жизнедеятельности организма.
- рациональное питание и режиме дня, гигиена питания, уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз, уход за ногами.
- первая помощь при травмах, ушибах и растяжении связок.
- основные приемы психологической подготовки к конкретным соревнованиям.
  - способы саморегуляции психологического состояния в ходе соревнования.
- характеристика видов легкой атлетики.
- основы техники легкоатлетических упражнений.
- правила проведения и судейства соревнований: длина, высота.

### **Методика и содержание контрольных испытаний, включенных в программу.**

#### **1.Бег 50 м. Оценка быстроты (ОФП).**

Проводится на беговой дорожке или ровной местности, на земляном, асфальтовом или искусственном покрытии. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1сек. старт произвольный

#### **2.Прыжок в длину с места. Оценка скоростно-силовых способностей (ОФП).**

*Техника прыжка.* Встать прямо, подняться на носки, одновременно поднять руки вперед- вверх; опускаясь на всю ступню, согнуть ноги (до полуприседа) отвести руки назад; затем с резким движением рук вперед-вверх оттолкнуться двумя ногами. В полете вынести ноги вперед и приземлиться на согнутые ноги. Перед отталкиванием нельзя подпрыгивать. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

#### **3. Бег на выносливость.**

Результат оценивается по преодоленному, без перехода на ходьбу, расстоянию.

#### **4.Бросок мяча(3-4 кг.) снизу вперед. Скоростно-силовые способности (ОФП).**

Используются ядра различного веса в зависимости от возраста обучающихся.

Исходное положение - встать прямо, ступни параллельно, руки с ядром опущены вниз. Подняться на носки, одновременно поднять руки с ядром вперед-вверх. Опуститься на всю стопу, согнуть ноги в коленях. Ядро опустить вниз. Одновременно с выпрямлением ног выбросить ядро вперед- вверх. Результат измеряется с точностью до 10 см. Из трех попыток выбирается лучшая.

## Нормативные требования по годам обучения.

Нормативные требования ОФП и СФП легкоатлетов-многоборцев по годам обучения для *мальчиков*.

Группа	Мин. возраст	Метание мяча 3-4кг снизу - вперёд(м)	Бег 50м (сек)	Пр-к с/м (см)	Выносливость (м)
Базовый уровень - 1год	9	2кг -6.50	9,2	150	1000
Базовый уровень - 2год	9	2кг -7.00	8,9	160	1500
Базовый уровень - 3год	9	2кг -7.50	8,6	170	1500

Нормативные требования ОФП и СФП легкоатлетов-многоборцев по годам обучения для *девочек*.

Группа	Мин возраст	Метание мяча 3-4кг снизу- вперёд(м)	Бег 50м (сек.)	Пр-к с/м (см)	Выносливост ь (м)
Базовый уровень - 1год	9	2кг -6.00	9,3	145	1000
Базовый уровень - 2год	9	2кг -6.50	9,0	150	1500
Базовый уровень - 3год	9	2кг -7.00	8,7	160	1500

### Условия зачисления и перевода в группу следующего года обучения.

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Выполнение контрольных нормативов по ОФП	Выполнение программы	Участие в соревнованиях
1 год	9	-	60%	-
2 год	9	+	93-100%	3-4
3 год	9	+	93-100%	3-4

- положительная динамика показателей уровня физической подготовленности.



**ПРОТОКОЛ**  
**результатов итогового контроля обучающихся**  
**2022/2023 учебный год**

Дополнительная общеобразовательная программа «Легкая атлетика»  
 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	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 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 \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

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

**План воспитательной и профориентационной работы**

На 2022/2023 учебный год

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика»,

уровень базовый

Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_

Раздел	Дата проведения	Наименование мероприятия	Место проведения	Количество обуч-ся	Социальные партнеры	Отметка о выполнении
Просветительские мероприятия						
Профильные мероприятия						
Мероприятия по профессиональной ориентации						
Работа с родителями						
Участие в международных, всероссийских, региональных мероприятиях						
Участие в областных, районных мероприятиях						
Индивидуальная работа с обучающимися при подготовке к мероприятиям различного уровня						



## Список информационных источников

### Литература по виду спорта

Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. – М.: Терра-спорт, 2000.

Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. – Киев: Здоровья, 1990.

Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера. – М. Советский спорт: 2007.

Лахов В.И. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике

Учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2004.

Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010.

Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010.

Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев: Олимпийская литература, 2001.

Ширковец 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/>