

ТАМБОВСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ШКОЛА №3 – ЦЕНТР ПРОФНАВИГАЦИИ И РАЗВИТИЯ КАРЬЕРЫ»

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от 12.08.2024

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ТОГАОУ «Школа №3 – Центр  
Профнавигации и Развития Карьеры»  
*В.Б. Яковлева*  
Приказ № 198-ОД от 30.08.2024



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«Легкая атлетика»**

**Возраст обучающихся:** *8-16 лет*  
**Срок реализации:** *1*  
**Уровень программы:** *базовый*

Разработчик программы:  
*Учитель физической культуры  
Алушкина Мария Сергеевна*

г. Тамбов, 2024 г.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1.	Учреждение	Тамбовское областное государственное автономное общеобразовательное учреждение «Школа № 3- Центр профнавигации и развития карьеры»
2.	Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика»
3.	Публичное наименование программы	Программа «Легкая атлетика»
4.	Краткое описание программы	Программа «Творческая мастерская».
5.	Описание программы	<p>Данная программа уделяет большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся 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.</p> <p>Новизна программы заключается в том, что она направлена не только на развитие физических и технических, но и личных качеств личности ребенка, помогает ему заранее определиться в той или иной будущей сфере деятельности, профессии и помогает сделать для себя (совместно с родителями) соответствующий выбор.</p>
6.	Учебный план	
7.	Цель программы	Формирование здорового образа жизни, профилактика асоциального поведения детей и подростков через развитие устойчивого интереса к занятиям лёгкой атлетикой и создания благоприятных условий для дальнейших занятий спортом.
8.	Ожидаемые результаты	<p>В результате освоения программы учащиеся должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ основы истории развития лёгкой атлетики в России;</li> <li>▪ влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья;</li> <li>▪ профилактику заболеваний и вредных привычек;</li> <li>▪ способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>▪ гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;</li> <li>▪ правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;</li> </ul> <p>В результате освоения программы учащиеся должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических</li> </ul>

		<p>качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;</li> <li>▪ выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в соревнованиях по лёгкой атлетике;</li> <li>▪ использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.</li> </ul>
9.	Особые условия	<p>. В группах занимаются дети с разным уровнем развития. Все учащиеся распределяются по группам с учетом возраста, пола и уровня спортивной подготовки. Количественный состав от 15 до 20 учащихся. Это позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой. Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в кружке. Набор в группу детей более старшего возраста предполагает увеличение физической нагрузки</p>
10.	Преподаватели	<p>Учитель физической культуры Алушкина Мария Сергеевна</p>
11.	Материально техническая база	<p>Для реализации Программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- спортивный зал;</li> <li>- открытое плоскостное сооружение ;</li> <li>- комплект индивидуальной экипировки (спортивная форма соревновательная);</li> <li>- комплект инвентаря;</li> <li>- мячи для метания;</li> <li>- гранаты для метания;</li> <li>- набивные мячи;</li> <li>- скакалки;</li> <li>- насос для накачки мячей;</li> <li>- конусы;</li> <li>- эстафетные палочки;</li> <li>- беговые шиповки ( по возможности);</li> <li>- стартовые колодки;</li> <li>- тренажёры (зал);</li> <li>- гимнастические маты;</li> </ul> <p><u>Требования к помещению(ям) для учебных занятий:</u> в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 для организации учебного процесса.</p>

## Содержание

<b>1. Комплекс основных характеристик программы.....</b>	<b>6</b>
1.1. Пояснительная записка.....	6
1.2. Цель и задачи программы.....	12
1.3. Планируемые результаты освоения программы.....	14
1.4. Учебно-тематический план.....	16
1.5. Содержание учебно-тематического плана.....	18
<b>2. Комплекс организационно-педагогических условий.....</b>	<b>34</b>
2.1. Календарный учебный график.....	34
2.2. Формы аттестации/контроля.....	36
2.3. Оценочные материалы.....	38
2.4. Методическое обеспечение программы.....	39
2.5. Условия реализации программы.....	40
2.6. Воспитательный компонент.....	42
<b>3. Список литературы.....</b>	<b>45</b>

## **1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

### **1.1. Пояснительная записка**

#### **Нормативно-правовое обеспечение программы:**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Легкая атлетика» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;

СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

Локальные акты образовательной организации:

Устав образовательной организации «Школа № 3- Центр профнавигации и развития карьеры»;

Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в «Школа № 3- Центр профнавигации и развития карьеры»;

Положение о порядке проведения входного, текущего контроля, итогового контроля освоения обучающимися дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в «Школа № 3- Центр профнавигации и развития карьеры»;

**Направленность (профиль):** физкультурно-спортивная

**Актуальность программы:**

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 занимающихся, в программу могут вноситься необходимые измерения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены. В конце учебного года проводятся итоговые соревнования на первенство школы или секции.

В группах занимаются дети с разным уровнем развития. Все учащиеся распределяются по группам с учетом возраста, пола и уровня спортивной

подготовки. Количественный состав от 15 до 20 учащихся. Это позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой. Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в кружке. Набор в группу детей более старшего возраста предполагает увеличение физической нагрузки.

### **Отличительные особенности программы:**

Отличительная особенность в том, что данная программа уделяет большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся 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.

### **Новизна программы:**

Новизна программы заключается в том, что она направлена не только на развитие физических и технических, но и личных качеств личности ребенка, помогает ему заранее определиться в той или иной будущей сфере

деятельности, профессии и помогает сделать для себя (совместно с родителями) соответствующий выбор. Вместе с тем, систематические занятия футболом оказывает на организм учащихся всестороннее влияние, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие, способствуют укреплению самодисциплины и самоорганизованности, проявлению навыков содержательного проведения досуга, позволяют формировать у учащихся практические навыки здорового образа жизни, умение противостоять негативному воздействию окружающей среды.

**Адресат программы:**

Программа предназначена для обучения детей (подростков) в возрасте 7-16 лет.

В этом возрасте дети осознанно подходят к выбору своего любимого виду спорта. Расширяется арсенал двигательных умений и навыков.

**Уровень освоения программы:** базовый.

**Наполняемость группы:** 15-20

**Объем программы:** 144 часа

**Срок освоения программы:** 1

**Режим занятий:** По 2 часа 2 раза в неделю с одной группой

**Форма реализации:**

**Форма(ы) обучения:** очная, очно-заочная

**Особенности организации образовательного процесса:**

При реализации программы используются в основном групповая форма организации образовательного процесса и работа по подгруппам, в отдельных случаях – индивидуальная в рамках группы. Занятия по программе проводятся в соответствии с учебными планами в разновозрастных группах обучающихся, являющихся основным составом объединения. Состав группы является постоянным.

## **1.2.Цель и задачи программы**

**Цель программы:** Цели программы: формирование здорового образа жизни, профилактика асоциального поведения детей и подростков через развитие устойчивого интереса к занятиям лёгкой атлетикой и создания благоприятных условий для дальнейших занятий спортом.

### **Задачи программы:**

#### ***Образовательные:***

Образовательные:

- ознакомить с основными понятиями о лёгкой атлетикой, создать у учащихся общее представление о структуре выполнения основных технических приёмов в лёгкой атлетике.

- совершенствовать терминологию лёгкой атлетики и техники выполнения различных элементов.

- совершенствовать специальные технические умения, овладеть индивидуальными методами действий в беге.

#### ***Развивающие:***

Развивающие:

- развивать разностороннюю физическую подготовку, детально изучать основные технические приемы;

- развивать потребность в самообразовании.

- приобщать детей к истокам российского спорта, формировать основы здорового образа жизни.

- развивать двигательные качества, раскрывать спортивные способности детей.

***Воспитательные:***

Воспитательные:

- формировать мировоззрения гражданской и нравственной позиции на основе изучения достижений российских футболистов, патриотизм, культуру общения с микро и макро-коллективами, воспитывать чувства гордости и ответственности за спортивное наследие.

- формировать самодисциплину и ответственность.

### 1.3. Планируемые результаты освоения программы

#### Предметные образовательные результаты:

В результате освоения программы учащиеся должны знать:

- основы истории развития лёгкой атлетики в России;
- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья;▪

профилактику заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической

подготовленности;

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

- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий

физическими упражнениями различной целевой направленности;

- В результате освоения программы учащиеся должны уметь:

- 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 результаты:**

- 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 подростков.

### **Личностные результаты:**

- 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.

### 1.4. Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Теоретические знания</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>Собеседование</b>
1.1	Техника безопасности. Физическая культура и спорт в России.	1	1		
1.2.	История развития лёгкоатлетического спорта.	3	3		
1.3.	Краткие сведения о строении и функция организма человека.	2	2		
1.4.	Гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль.	2	1	1	
2.	<b>Раздел Общефизическая подготовка</b>	<b>35</b>	<b>4</b>	<b>31</b>	<b>Выполнение нормативов</b>
2.1.	Строевые упражнения	5	1	4	
2.2	Гимнастические упражнения	10	1	9	
2.3	Легкоатлетические упражнения	10	1	9	
2.4	Подвижные и спортивные игры	10	1	9	
3.	<b>Раздел Бег на короткие дистанции</b>	<b>35</b>	<b>4</b>	<b>31</b>	<b>Выполнение нормативов</b>

3.1.	Бег с ускорением на 30-60 метров с последующим бегом по инерции.	10	1	9	
3.2.	Беговые упражнения	10	1	9	
3.3.	Прыжковые упражнения	5	1	4	
3.4.	Стартовые упражнения	10	1	9	
4.	<b>Раздел Бег на средние и длинные дистанции</b>	<b>35</b>	<b>8</b>	<b>27</b>	<b>Выполнение нормативов</b>
4.1.	Спортивные и подвижные игры по упрощённым правилам	6	1	5	
4.2.	Равномерный кросс 35-45 минут	6	1	5	
4.3.	Бег по отрезкам	6	1	5	
4.4.	Занятия другими видами лёгкой атлетики	6	1	5	
4.5.	Занятия другими видами спорта	6	1	5	
4.6.	Туристические походы и пешие прогулки	6	1	5	
5.	<b>Раздел Спортивная ходьба</b>	<b>31</b>	<b>5</b>	<b>26</b>	<b>Выполнение нормативов</b>
5.1.	Спортивная ходьба отрезках	5	1	4	
5.2.	Спортивная ходьба чередовании с бегом	5	1	4	
5.3.	Специальные беговые упражнения	5	1	4	
5.4.	Упражнения с отягощением	5	1	4	
5.5.	Спортивные игры	5	1	4	
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>28</b>	<b>116</b>	

## **1.5. Содержание учебно-тематического плана**

### **Содержание учебного (тематического) плана 1-го года обучения.**

#### **Вводное занятие**

*Теория.* Знакомство с курсом программы. Инструктаж по технике безопасности, первая помощь при травмах, режим, одежда и обувь.

*Практика.* Начальная диагностика знаний, умений и навыков.

#### **2. Основы развития лёгкой атлетике**

*Теория.* Происхождение лёгкой атлетике. Истории великих лёгкой атлетике.

#### **3. Элементарные понятия о лёгкой атлетике**

*Теория.* Основы и правила занятий лёгкой атлетикой.

*Практика.* (6 часов): Правила поведения на занятии. Технические особенности элементов: бега, прыжка, метания.

#### **4. Базовые упражнения лёгкоатлетических дисциплин.**

*Теория.* Техника выполнения элементов.

*Практика.* 1) Разучивание основных упражнений и технических приемов для лёгкоатлетов:

- Все виды бега имеют общие основы техники.

- Основные техники спортивной ходьбы
- Техники выполнения прыжки в длину с места
- Техники выполнения прыжка в длину с разбега
- Техники выполнения метания теннисного мяча
- Техники выполнения метания мяча вес от 1.5 — 3 кг

### **Разминка, Беговые упражнения.**

Упор делается на растяжении мышц ног.

Специальные беговые упражнения.:

- 1.Семенящий бег (ноги на носках, как пружинку вдавливаешь, тело расслабленно)
- 2.Бег захлестом голени назад
- 3.Бег с высоким подниманием бедра
- 4.Приставными шагами левым, правым боком
- 5.Прыжок в шаге
- 6.Выпрыгивания вверх на левой, правой ноге.
- 7.«Колесо» : бег захлестом голени и одновременно выпрямлением ноги вперед.
- 8.Бег ноги вперед
- 9.Для отдыха между беговыми упражнениями: подскоки невысокие.

### **Высокий старт.**

---

По команде «на старт!» бегун занимает исходное положение у стартовой линии. Толчковая нога находится у линии, а маховая нога ставится 2-2.5 стопы сзади. Туловище наклонено вперед примерно на 40-45 градусов, ноги согнуты в коленных, тазобедренных суставах. Положение бегуна должно быть удобным и устойчивым.

Руки согнуты в локтевых суставах и занимают противоположное положение ногам. Взгляд бегуна направлен на 3-4 м вперед на дорожку.

После команды «марш!» или выстрела стартера спортсмен активно начинает бег. Со старта он бежит в наклоненном положении, постепенно выпрямляя туловище и занимая беговое положение.

### **Низкий старт.**

---

По команде «на старт!» бегун опускается на колено сзади стоящей ноги, стопы на носках, руки ставит к линии старта, то есть занимает пяти опорное положение. Голова продолжает вертикаль туловища, спина ровная или чуть полукруглая, руки выпрямленные в локтевых суставах, располагаются чуть шире плеч. Взгляд направлен на расстояние 1 м за стартовую линию. Кисти рук

опираются на большой и указательные пальцы, кисть параллельно линии старта.

По команде «внимание!» бегун отрывает колено сзади стоящей ноги от опоры, поднимая таз. Плечи выдвигаются несколько вперед, чуть за линию старта.

Бегун опирается на руки и на носки, ожидая стартовую команду.

Услышав команду «на старт!» бегун мгновенно начинает движение вперед, отталкиваясь руками от дорожки с одновременным отталкиванием сзади стоящей ноги. Далее вместе с маховым движением вперед сзади стоящей ноги начинается отталкивание от опоры впереди стоящей ноги, которая резко разгибается во всех суставах.

Обычно руки работают разноименно. Ошибки: надо помнить, что низкий наклон головы и высокий подъем таза могут не дать бегуну выпрямиться, он рискует упасть или споткнуться. Высокий подъем головы и низкое положение таза могут привести к раннему подъему туловища уже на первых шагах и снизить эффект стартового разгона.

### **Стартовый разбег.**

Стартовый разбег длится 15-30 м, в зависимости от индивидуальных способностей ученика. Его основная задача- набрать как можно быстрее максимальную скорость бега. Первые шаги бегун делает в наклоне, затем на 6-7 шаг начинает подъем туловища. Важно постепенно поднимать туловище, а не

резко. Первые шаги бегун выполняет, ставя маховую ногу вниз-назад толкая тело вперед. Первый шаг надо выполнять максимально быстро и мощно, чтобы создать начальную скорость бегуна. Первый шаг обычно длинный.

В беге на короткие дистанции нога ставится на опору с носка и почти не опускается на пятку, особенно в стартовом разгоне. В стартовом разгоне руки должны выполнять энергичные движения вперед-назад, но с большей амплитудой, вынуждая ноги выполнять также движения с большим размахом. Стопы ставятся примерно на ширину плеч, затем постановка ног сближается к одной линии (этот бег со старта по двум линиям заканчивается примерно на 12-15 м дистанции).

Бег по дистанции. Финиширование.

---

### **Хорошая техника бега по дистанции:**

- 1) Небольшой наклон туловища вперед
- 2) Плечевой пояс расслаблен
- 3) Лопатки немного сведены
- 4) Небольшой естественный прогиб в спине
- 5) Голова держится ровно.

Руки согнуты в локтевых суставах под 90 гр, движение рук должны приближаться к движению бега, чем больше скорость, тем движения более

энергичны и размашисты. На короткие дистанции нога ставится на носок, на средние и длинные дистанции стопа ставится с носка на наружный свод стопы, опускаясь к моменту вертикали на всю стопу.

При финишировании на средние или длинные дистанции бегуны обычно в конце выполняют финишный бросок или спрут, длина которого 150-200 м в зависимости от дистанции и возможностей бегуна. Увеличивается наклон туловища вперед, более активно работают руки.

## **5. Правила соревнований.**

---

Бег на дистанциях до 110 м проводится по прямой беговой дорожке, на остальных дистанциях – на круговой дорожке против часовой стрелки. На дистанциях до 400 м каждый бежит по отдельной дорожке, на дистанциях 800 м (600, 1000) участники должны бежать по отдельным дорожкам со старта до конца первого поворота. При забегах по отдельным дорожкам количество участников определяется числом дорожек, но в беге на 200 м и более их не должно быть более 8 человек. При большом количестве участников соревнования проводятся в несколько кругов:

- 1) Забеги
- 2) Четвертьфиналы
- 3) Полуфиналы

#### 4) Финалы.

При отсутствии такой возможности победители и призеры определяются по лучшему результату в разных забегах, все забеги объявляются финальными.

Участники, показавшие лучшие результаты проводят жеребьевку: 4 спортсмена с лучшими результатами претендуют на 3,4,5,6 дорожки, остальные 4 – на 1,2,7,8 дорожки. Победитель по бегу определяется по результатам финала, независимо от результатов, показанных в предварительном забеге. Если показали одинаковый результата, преимущество имеет тот, кто показал лучшее время в своем забеге.

Перерывы между забегами должны быть не менее 45 мин, на дистанциях более 1000м соревнования продолжаются на следующий день.

Один фальстарт допускается, если второй, то снимается с дистанции. Нельзя заступать на другую дорожку при беге по своей дорожке (короткая дистанция).

При беге по общей дорожке обгон разрешается только с правой стороны.

#### **Как устанавливаются колодки.**

---

Колодка устанавливается от линии старта на 1 стопу, по середине беговой дорожки. Передняя колодка для удобной ноги устанавливается на расстоянии 1.5 стопы от стартовой линии , а задняя — на 1 стопу от 1 колодки.

---

### **Эстафетный бег, передача палочки.**

---

Принимающий отводит левую руку назад чуть в сторону, большой палец отводится в сторону плоскости ладони, четыре пальца сомкнуты, ладонь смотрит прямо назад. Передающий бегун вкладывает палочку правой рукой движением снизу вверх между большим пальцем и ладонью. Принимающий захватывает ее, сжимая кисть. Перекладывает ее в правую руку. Передавать надо точно в коридоре для передачи палочки.

### **Правила соревнований.**

---

Участники должны пронести палочку по всем этапам, передавая ее из рук в руки в установленной зоне. Запрещено перекатывать и бросать палочку. Каждый участник имеет право бежать только один этап. Участник, передавший эстафету, должен покинуть дорожку, не мешать другим командам. В эстафетах до 200 м каждая команда бежит по своим дорожкам. В эстафетах с этапами более 200 м бегут по своим дорожкам первые 3 поворота, затем переходят на общую дорожку. Эстафетная палочка должна быть передана в 20 м коридоре. Если палочка упала в момент передачи, поднять ее должен передающий.

### **Прыжок в длину с места.**

---

И.п. –ноги врозь, руки вниз. На раз поднимаясь на носки, руки вверх чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице, на два плавно, но быстро руки вниз - назад, одновременно опускаясь на всю стопу, сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах, наклоняя туловище вперед. На три делаем прыжок ,отталкиваясь от грунта, вынося руки чуть вверх-вперед.

После отталкивания прыгун выпрямляет свое тело, вытянувшись, как струна, затем сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах и подтягивает их к груди. После чего прыгун выпрямляет ноги в коленных суставах, выводя стопы вперед к месту приземления. В момент приземления руки активно выводятся вперед, одновременно сгибает ноги в коленных суставах и подтягивает таз к месту приземления, заканчивается фаза полета. Приземление мягко на пятки, потом на всю стопу.

### **Многоскоки.**

---

Техника тройного прыжка с места делится на :

1.Первое отталкивание с двух ног

2.Полет в первом шаге

3.Второе отталкивание

4.Полет во втором шаге

5.Третье отталкивание

6.Полет

7.Приземление на две ноги

Чередование ног производится поочередно, т.е. с двух ног –на левую ногу, затем –на правую, после – на левую, затем на две ноги. Отталкивание с двух ног выполняются ,как при прыжке с места. Важно выполнять отталкивание в сочетании с активным махом, удлинять фазу полета, не ставить быстро маховую ногу на место отталкивания. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»

### **Разбег**

---

Разбег служит для создания скорости бегуна. При начале разбега с места спортсмен начинает движение с контрольной отметки, поставив одну ногу вперед, другую-сзади на носок. После начала разбега идет набор скорости разбега. Здесь прыгун выполняет беговые шаги, сходные по технике с бегом на короткие дистанции по прямой. В этот момент необходимо акцентировать внимание на упругом отталкивании при каждом шаге, контролировать свои движения, выполнять бег по одной линии, не раскачиваясь из стороны в сторону. Толчковая нога, выпрямленная в коленном суставе, в последнем шаге

ставится на место отталкивания «загребающим» движением назад на полную стопу.

### **Отталкивание.**

---

Эта часть прыжка начинается с момента постановки ноги на место отталкивания. Нога ставится на всю стопу с акцентом на внешний свод. Возможно скольжение стопы вперед на 2-5 см. Маховая нога активно выносится вперед-вверх.

### **Полет**

---

После отрыва прыгуна от места отталкивания начинается полетная фаза, где все движения подчинены сохранению равновесия и созданию оптимальных условий для приземления. Полет: 1) Взлет, 2) горизонтальное движение вперед, 3) подготовка к приземлению.

Взлет представляет собой полет в шаге. После отталкивания толчковая нога некоторое время остается сзади почти прямая, маховая нога согнута в тазобедренном суставе до уровня горизонта, голень согнута в коленном суставе под прямым углом с бедром маховой ноги, туловище слегка наклонено вперед.

Рука, противоположная маховой ноге, слегка согнута в локтевом суставе и находится впереди на уровне головы, другая рука полусогнута, отведена назад.

После взлета в положении шага толчковая нога сгибается в коленном суставе и подводится к маховой ноге, плечи отводятся несколько назад для поддержания равновесия. Руки слегка согнуты в локтях, поднимаются вверх.

Когда траектория полета начинает опускаться вниз, плечи посылаются вперед, руки опускаются вниз движением вперед-вниз, ноги приближаются к груди, выпрямляясь в коленных суставах. Прыгун принимает положение для приземления. После прикосновения стоп с поверхностью песка прыгун активно посылает руки вперед, сгибая ноги в коленных суставах и выводя вес тела за линию касания песка стопами.

### **Подбор разбега.**

---

Подбор разбега надо сделать заранее. Надо помнить, что при четном количестве беговых шагов разбега на контрольную отметку ставится толчковая нога и движение начинается с маховой ноги и наоборот. Попробовать пробежать несколько раз и проверить попадает ли стопа на место отталкивания, чтобы не было заступа. Если есть заступ на полстопы, то отодвинуть контрольную линию на шаг назад (учитывать скольжение стопы при отталкивании).

## **Правила соревнований**

---

Участник может разметить свой разбег пластырем. Не разрешается с началом соревнований проводить разминку в секторе для прыжка. Предоставляется 3 попытки, 8 лучших результатов выходит в финал и им дается еще 3 попытки. Попытки выполняются поочередно. (как при метании малого мяча). После выполнения попытки судья, при отсутствии нарушений, дает команду Есть! И поднимает белый флаг, если нарушение есть, то красный флаг. Результаты всех удачных попыток измеряются и записываются.

Дорожка для разбега не менее 40 м, шириной 1.22 -1.25 м, ограничивается линиями шириной 50 мм. Брусок для отталкивания изготавливается из дерева (шир .198-202 мм, дл 1.21, толщина до 100 мм). Вкапывается в грунт на уровне дорожки и красится в белый цвет.. Устанавливается от 1-3 м от переднего края ямы. Яма обрамляется бортиками, которые на уровне дорожки, а ближний к бруску борт устанавливается на 3 см ниже дорожки.

Результаты прыжков измеряются по ближайшей точке следа, оставленного любой частью тела.

**Метание малого мяча, гранаты на дальность с разбега способом «из-за спины через плечо». Держание снаряда, скрестный шаг.**

---

Предварительный разбег начинается от старта до контрольной разметки, составляет от 10-14 шагов. Бег выполняется свободно, без напряжения, упруго держась на передней части стопы. Левая рука выполняет движение, как в беге, правая рука находится в исходном положении, выполняя легкие колебательные движения (рука согнута в локте, мяч расположен на уровне плеча). Отведение мяча начинается с момента постановки левой ноги на контрольную отметку, отведение способом прямо-назад.

Метатель с шагом правой ноги выпрямляет правую руку в локтевом суставе вверх и немного назад., при шаге левой ноги правая рука с мячом опускается вниз до уровня линии плеч, метатель поворачивается боком по направлению метания, затем выполняется скрестный шаг.

Скрестный шаг выполняется одноименно с метаемой рукой, то есть правой ногой. Делается активный мах бедром правой ноги вперед и вверх, голень согнута в коленном суставе, стопа немного развернута кнаружи. После приземления на правую ногу левая нога переносится вперед в упор. Роль левой ноги- торможение нижних звеньев.

Нога ставится на всю стопу, носок слегка повернут внутрь. Постановка левой ноги должна осуществляться в кратчайшее время после постановки правой ноги. Руки сохраняют то же положение, как с момента отведения мяча.

Метатель принимает позу натянутого лука. Далее правая нога полностью

выпрямляется, отрываясь от опоры, плечи активно двигаются вперед, правая рука еще выпрямленная, находится сзади.

Когда вес тела на левой ноге, то правая рука сгибается в локтевом суставе, локоть движется вперед-вверх. После прохождения кисти руки мимо головы, она выпрямляется, делается бросок мяча вперед, мяч отрывается от руки.

Чтобы затормозить, метатель делает перескок с левой ноги на правую, отводя левую ногу назад, чуть вверх.

Снаряд держат не всей кистью, только пальцами: 4 пальца с одной стороны, большой палец с противоположной стороны.

## **6. Правила соревнований.**

---

Участник имеет право разметить свой разбег пластырем. Не более 2 пробные попытки. Не разрешается проводить разминку в секторе для метания с началом соревнований. Возврат метательных снарядов должен производиться только переноской специальными устройствами. Каждому дается 3 попытки, 8 лучших выходит в финал и опять делают по 3 попытки. Между предварительными и финальными соревнованиями перерыва не дается. Все попытки делаются поочередно.

Участник начинает попытку только по вызову судьи. На подготовку дается 1 мин., отчет времени начинается с момента вызова участника судьей. Между

попытками перерыв 3-4 мин., если помешали сделать попытку, судья имеет право дать заменяющую попытку.

Участник имеет право отказаться от очередной попытки, не теряя права на выполнение последующих. После выполнения попытки судья, при отсутствии нарушений, дает команду Есть! И поднимает белый флаг, если нарушение есть, то красный флаг. Результаты всех удачных попыток измеряются и записываются.

*Практика.* Промежуточная аттестация. Контрольное тестирование уровня теоретической подготовки первого года обучения.

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график

**Место проведения:** ТОГАОУ «Школа №3 – Центр профнавигации и развития карьеры».

**Год обучения:** 2024 -2025 гг.

**Количество учебных недель:** 36

**Количество учебных дней:** 165

**Сроки учебных периодов:** 1 полугодие, 1 триместр: 02.09.2024-13.10.2024;

21.10.2024-17.11.2024;

2 триместр: 25.11.2024-28.12.2024;

09.01.2025-16.02.2025

2 полугодие, 3 триместр: 25.02.2025-06.04.2025;

14.04.2025 -25.05.2025

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Месяц	Примечание
1	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности	2	Теоретическое занятие (лекция)	тестирование	Сентябрь	
2	Основы развития лёгкоатлетики	3	Комплексное занятие	Опрос	Сентябрь	

3	Элементарные понятия о лёгкоатлетике	9	Комплексное занятие	Опрос, наблюдение	Сентябрь-Октябрь	
4	Базовые упражнения и технические приемы	54	Комплексное занятие	Контрольные нормативы	Октябрь -Апрель	
5	Соревнования	3	Комплексное занятие	Соревнования	В течении года, май	
6	Итоговое занятие	1	Тест	Промежуточная аттестация, Контрольное тестирование	Май	

## **2.2.Формы аттестации/контроля**

**Формы аттестации/контроля для выявления предметных и метапредметных результатов:**

соревнования и турниры, сдача нормативов.

**Формы аттестации/контроля формы для выявления личностных качеств:** наблюдение.

**Особенности организации аттестации/контроля:**

Формы аттестации/контроля для выявления предметных и метапредметных результатов: соревнования, сдача нормативов.

Формы аттестации/контроля формы для выявления личностных качеств: наблюдение, беседа, опросы, анкетирование.

Особенности организации аттестации/контроля:

Диагностический инструментарий: тестовые задания, опросные листы, карты проверки результатов физической и технической подготовки, оценочные листы, протоколы.

Формы и методы контроля: самостоятельная, творческая работа (презентация), контрольное тестирование, контрольные нормативы, соревнование, опрос, наблюдение.

Этапы контроля: текущий, промежуточный, итоговый. Текущий контроль. При разработке этой формы педагогического контроля за состоянием двигательной функции спортсмена целесообразно использовать три основных критерия.

1. Наиболее информативными следует считать те показатели, текущие изменения которых точнее всего характеризуют изменения большого комплекса тестов. Практически это положение реализуется путем ежедневной регистрации у спортсменов широкого комплекса показателей и выявления однонаправленности изменений ото дня ко дню. Параллелизм в изменениях отдельных тестов позволяет использовать один из данной группы и с его помощью косвенно судить об изменениях основных показателей.

2. В качестве критерия выбирается уровень специальной работоспособности

спортсменов, выражающийся в спортивных результатах. Это означает, что информативными предлагается считать те показатели, повседневные изменения которых одно направлены с повседневными изменениям спортивного результата.

3. Динамика состояния двигательной функции спортсменов сопоставляется с выполненными тренировочными нагрузками. В этом случае наиболее информативными оказываются те показатели, которые явно изменяются под воздействием тех или иных тренировочных нагрузок.

#### **Этапы педагогического контроля.**

Текущий контроль: Сроки контроля - В течение учебного года.

Цель контроля - Выявление уровня освоения темы, раздела.

#### **Формы контроля**

- Тестирование, физические упражнения, соревнования. Методы контроля - Наблюдение, опрос, карты результатов, протоколы. Уровни оценочных критериев

- Высокий, Средний, Низкий. Промежуточный контроль:

Сроки контроля - В конце учебного года. Цель контроля

- Выявление уровня освоения части программы.

Формы контроля

- Контрольные нормативы, Презентации. Методы контроля

- Карты результатов физической и технической подготовки. Уровни оценочных критериев

- Высокий, Средний, Низкий. Итоговый контроль: Сроки контроля

- По окончании реализации программы. Цель контроля

- Выявление уровня освоения программы. Формы контроля

- Контрольные нормативы, Соревнование.

Методы контроля

-Карты результатов физической и технической подготовки, анализ уровня подготовки, рекомендации.

Уровни оценочных критериев — Высокий, Средний, Низкий.

### **2.3.Оценочные материалы**

Для закрепления пройденного учебного материала организуются внутри школьные соревнования, рефераты на спортивные темы. Участие в различных соревнованиях показывают уровень подготовки лёгкоатлета, его функциональный уровень.

В целях проверки результатов освоения программы по каждому году обучения применяется контроль и самоконтроль в форме индивидуального опроса, фронтального опроса, устных и письменных зачетов, устных экзаменов, игры за сборные района и области, программированного вопроса, собеседование по элементам и тактическим приемам, устного самоконтроля, диагностики.

Введение тестов после выполнения квалификационного разряда, изменяет отношение детей ко всем упражнениям, которые помогут им сдать эти тесты. Появляется интерес к решению и сильнее закрепляется навык. В конце учебного года проводится конечная диагностика, подведение итогов года, награждение грамотами. В конце учебного курса проводится спортивный праздник.

## **2.4.Методическое обеспечение программы**

### **Методические материалы:**

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, воспитательной работы.

### **Методики и технологии:**

В программе используются следующие методики и технологии: технология личностно-ориентированная, здоровьесберегающая технология, технология проблемного обучения, игровая образовательная технология, технология разноуровневое обучения, технология сотрудничество, групповая технология, технология индивидуального обучения, технология взаимного обучения, технология деятельностного метода.

### **Краткое описание работы с методическими материалами:**

Данная программа направлена на привитие учащимися умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения.

## 2.5. Условия реализации программы

Для реализации Программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал;
- открытое плоскостное сооружение ;
- комплект индивидуальной экипировки (спортивная форма соревновательная);
- комплект инвентаря;
- мячи для метания;
- гранаты для метания;
- набивные мячи;
- скакалки;
- насос для накачки мячей;
- конусы;
- эстафетные палочки;
- беговые шиповки ( по возможности);
- стартовые колодки;
- тренажёры (зал);
- гимнастические маты;

Требования к помещению(ям) для учебных занятий: в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 для организации учебного процесса.

При реализации Программы используются следующие методы обучения:

- словесная передача знаний и руководства действиями занимающимися: объяснение, рассказ, беседа;
- обучение технике и тактике: демонстрация (показ), разучивание технико-тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований;

- выполнение упражнений для развития физических качеств: непрерывный, повторный, круговой, контрольный, игровой, соревновательный циклы.

Основной формой занятия является комбинированное занятие, где обучение и тренировка являются единым педагогическим процессом, который тесно объединяет физическую, силовую, скоростную, техническую и тактическую подготовку юных лёгкоатлетов. Чрезмерное увлечение узкоспециализированными упражнениями нередко приводит к задержке роста лёгкоатлетов мастерства.

**Кадровое обеспечение программы:**

Для реализации программы требуется педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

**Кадровое обеспечение программы:**

Для реализации программы требуется педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

## **2.6. Воспитательный компонент**

### **Цель воспитательной работы**

Воспитательная работа дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «лёгкая атлетика» направлена на повышение спортивных результатов, успеваемости обучения в школе и определение дальнейшего жизненного пути юных легкоатлетов.

### **Задачи воспитательной работы**

Подготовить всесторонне развитую, трудолюбивую, дисциплинированную, образованную личность с активной позицией спортсмена.

### **Приоритетные направления воспитательной деятельности**

гражданско-патриотическое воспитание, здоровьесберегающее воспитание, правовое воспитание и культура безопасности учащихся, экологическое воспитание

### **Формы воспитательной работы**

беседа, лекция, дискуссия, акция, спортивная игра, Подготовка к сдаче ГТО, подготовка к соревнованиям.

### **Методы воспитательной работы**

пример, упражнение, требование, создание воспитывающих ситуаций, соревнование, игра, наблюдение, тестирование, анализ результатов деятельности,

### **Планируемые результаты воспитательной работы**

При планировании воспитательной работы следует учитывать год обучения и уровень спортивной подготовленности спортсменов, пол занимающихся и реальные условия эффективного нравственно-волевого воспитания.

Достижение положительных результатов воспитательной работы возможно при соблюдении следующих условий:

- диагностика личностных особенностей нравственно-волевого развития учащихся как условие индивидуализации воспитательного процесса;
- прогнозирование и реализация личностного и социально-ценностного результата спортивной деятельности каждого учащегося;

- конструирование целей спортивной деятельности, адекватных интересам, психофизическим возможностям, личностному и социальному развитию детей;
- комплексное использование индивидуальных, групповых и коллективных форм взаимодействия учащихся;
- стимулирование самодеятельности и самостоятельности учащихся, адекватных их нравственно-волевой зрелости;
- создание субъектных отношений между учащимися и педагогами с уважительным отношением к личности, ее ценностям, мнениям, выбору решений;
- моделирование в учебно-тренировочных занятиях ситуаций, внешних и внутренних предпосылок, приближенных к условиям реальных соревнований и требующих самостоятельного выбора нравственных волевых решений, поступков, творческой активности;
- систематический анализ и моральная оценка педагогом и учащимися результатов и мотивов поступков и действий каждого члена спортивного коллектива. Особое место в проведении с юными лёгкоатлетами воспитательной работы занимают соревнования.

Наблюдая за поведением и высказываниями учащихся во время игр, тренеры получают информацию о состоянии формирования коллектива, делают выводы об индивидуальных особенностях юных лёгкоатлетов. Такая информация позволяет внести необходимые коррективы в систему воспитательной работы со своими подопечными.

### **Календарный план воспитательной работы**

<b>№ п/п</b>	<b>Название мероприятия</b>	<b>Задачи</b>	<b>Форма проведения</b>	<b>Сроки проведения</b>
1	Легкая атлетика- Королева спорта.	Формирование группы	Открытое занятие	Сентябрь, октябрь
2	Познавательные мероприятия на тему спорта	Работа с родителями с целью привлечения детей к занятиям физической культуры и	Лекции	В течении года

		спортом		
3	Спортивные тематические игры	Разносторонне развитие личности	Мини соревнования	В течении года
4	Участие в тематических мероприятиях	Воспитание здоровой. Нравственно развитой личности	Эстафеты	В течении года

### 3. Список литературы

для педагога:

1. Алтановский «Методические рекомендации». -Физкультура и спорт, 1997-2005.
2. Асович, А. А. Гуминский, Ю.П Ильичев и др.; / Под общей ред. кан. пед. наук С. А. Савина. – М.: Физкультура и спорт, 1975 – 108 с.: ил.
3. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - Физкультура и спорт, 1980.
4. Лях. В. И. Зданевич. А. А. – комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.- Москва «Просвещение», 2006-128с
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. – М.: Физическая культура и спорт, 1976. – стр. 109-113, 120-122.
6. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е, испр. и доп. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 528 с., ил.
7. Никитушкин В. Г, Гапеев В. И., Губа В. П. Спорт в школе. Легкая атлетика. – Олимпия Пресс, 2006.

**для обучающихся:**

1. Андрей Аршавин. Мы сделали это! История великой победы: моногр. . - М.: Проспект, 2008. - 208 с.
2. Ашмарин Б. А. Двигательные умения и навыки. Теория и методика физического воспитания: Учеб. пос., гл. IV. М, 1979. С.65-75.
3. Винокуров, О. В. Пеле: моногр. О.В. Винокуров. - Книжный клуб, 2001. - 136 с.
4. Добронравов, Игорь Алексей Хомич. Биографический очерк / Игорь Добронравов.- Книжный клуб, 2002. - 411с.
5. Догановский, Дмитрий Зенит: история в лицах / Дмитрий Догановский. - Иван Федоров, 2004. - 456 с.
6. Валик Б. В. Тренерам юных легкоатлетов.- Издательство «Тесей», 2003.2.Креер В. А, Попов В. Б., Легкоатлетические прыжки.- ФиС, 1986
7. .5.Легкая атлетика. Критерии отбора. – 2000.8. Маслов М. В, Кузнецов В.С, Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика.- Издательство « Просвещение», 2011.

**для родителей (законных представителей):**

1. Хоменков Л.С. Учебник тренера по легкой атлетике. – издательство «Физкультура и спорт», 2004 Креер В.А, Попов В.Б , Легкоатлетические прыжки. -ФиС, 1986.

2. Легкая атлетика. Правила соревнований. - М.:

3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - ООО Издательство «Астрель»,

2011.5. Кибринский М.Е., Юшкевич Т.П. Легкая атлетика. Учебник для вузов. –

Издательство «Тесей», 2005.