

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Детский оздоровительно – образовательный (профильный) центр  
имени Героя России А.Перова

Принята на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1 от «30» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО ДООЦ  
Е.С. Комлева  
Приказ № 36 от «31» августа 2021 г.

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

Возраст обучающихся - с 7 -17 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:  
Бусыгин Михаил Сергеевич  
педагог дополнительного образования

р.п. Варнавино  
2021 г

## 1. Учебный план

№ п.п.	Название модуля	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	«Легкая атлетика»	Всего	Теория	Практика	Сдача контрольных нормативов
	Всего	216	14	202	

## 2. Календарный учебный график

Дата начала реализации программы: 01.09.2021 г.

Продолжительность реализации программы: 36 учебных недель (с учетом аттестации)

Количество учебных дней (занятий): 108

Каникулы: 29.12.2021-11.01.2022 г.

Нерабочие дни: 04.11-05.11.21г., 23.02.22 г., 07.03-08.03.22г., 01.05-03.05.22г., 09.05.22 г.

Дата окончания реализации программы: 31.05.2022 г.

## 3. Рабочая программа

### Планируемые результаты

По итогам реализации программы обучающиеся

Будут знать:

1. правила техники безопасности, оказание помощи при травмах и ушибах.
2. названия разучиваемых легко атлетических упражнений.
3. технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой.
4. типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений.
5. упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).
6. контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.
7. основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность.
8. игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

Будут уметь:

1. соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой.
2. технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты).
3. контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой.
4. выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

Демонстрировать:

1. правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.
2. стартовать из различных исходных положений.
3. отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега.
4. преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий.
5. прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов.

6. метать небольшие предметы, мячи массой до 150г, гранаты на дальность с места и разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой.

## **Содержание программы**

### **«Легкая атлетика» (216 часов)**

*Вводное занятие.* План работы секции. Правила поведения на секции и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

*История развития легкоатлетического спорта* Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

*Гигиена спортсмена и закаливание.* Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

*Места занятий, их оборудование и подготовка.* Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

*Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.* Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

*Ознакомление с правилами соревнований.* Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

*Общая физическая и специальная подготовка.* Практические занятия.

упражнения для развития скорости: равномерный бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег,

общеразвивающие упражнения;

прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие;

силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног;

гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза;

упражнения с предметами: со скакалками и мячами.

подвижные игры и эстафеты.

в зимнее время лыжная подготовка

*Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.* 1. Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

Изучение техники бега, (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег).

Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).

Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).

Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-

1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

Изучение техники передвижения на лыжах коньковым и классическими способами, спуски с горы, подъемы.

*Спортивные соревнования.* Согласно плану спортивных мероприятий.

Сдача контрольных нормативов

### Тематическое планирование

№ занятия	Наименование раздела/темы	Количество часов			Форма текущего контроля
		Всего	Теория	Практика	
«Легкая атлетика» (108 занятий, 216 часов)					
1	Инструктаж по ТБ. Беседа на тему «Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха»	2	2		
2	История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России.	2	2		
3	Теоретическое занятие по технике легкоатлетических видов спорта.	2	2		
4	Изучение техники спортивной ходьбы. Подвижная игра.	2	1	1	
5	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижные игры с использованием полученных навыков.	2		2	
6	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Мини-соревнования по спортивной ходьбе.	2		2	
7	ОФП. Изучение техники бега, низкого старта, стартового разбега.	2		2	
8	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	2		2	
9	ОФП. Совершенствование техники низкого старта и бега. Подвижная игра.	2		2	
10	Изучение техники бега на короткие дистанции: - ознакомление с техникой - изучение техники бега по прямой.	2		2	
11	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники высокого старта - выполнение стартовых положений.	2		2	
12	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники высокого старта - поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.	2		2	
13	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники низкого старта (варианты низкого старта). - установление стартовых колодок - выполнение стартовых команд	2		2	
14	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники низкого старта (варианты низкого старта); - установление стартовых колодок	2		2	

15	Обучение технике спринтерского бега: - выполнение стартовых команд - повторные старты без сигнала и по сигналу - изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции	2		2	
16	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники бега по повороту - изучение техники низкого старта на повороте - изучение техники финиширования - совершенствование в технике бега	2		2	
17	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	2		2	
18	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры	2		2	Тестирование
19	Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта. Прыжки в высоту и длину. Общие основы техники прыжков. Инструктаж по ТБ	2	1	1	
20	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - ознакомление с техникой - изучение отталкивания - изучение сочетания разбега с отталкиванием	2		2	
21	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение техники полетной фазы - изучение группировки и приземления	2		2	
22	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение прыжка в целом - совершенствование техники	2		2	
23	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.	2		2	
24	ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.	2		2	Тестирование
25	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.	2	1	1	
26	ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры	2		2	
27	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	2		2	
28	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	2		2	
29	Контрольное занятие: эстафета 4 по 100. ОФП.	2		2	Тестирование
30	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.	2	1	1	
31	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники отталкивания - изучение ритма последних шагов разбега и	2		2	

	техники подготовки к отталкиванию.				
32	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники перехода через планку	2		2	
33	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники приземления	2		2	
34	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники прыжка в целом	2		2	
35	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. ОФП	2		2	
36	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Подвижная игра.	2		2	
37	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Подвижная игра.	2		2	
38	Изучение техники прыжка в высоту способом «перекидной» - изучение техники отталкивания - изучение ритма последних шагов разбега и техники подготовки к отталкиванию.	2		2	
39	Изучение техники прыжка в высоту способом «перекидной» - изучение техники перехода через планку	2		2	
40	Изучение техники прыжка в высоту способом «перекидной» - изучение техники приземления	2		2	
41	Изучение техники прыжка в высоту способом «перекидной» - изучение техники прыжка в целом	2		2	
42	ОРУ с мячами. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.	2		2	
43	ОРУ с мячами. Совершенствование техники прыжка в высоту. Подвижная игра.	2		2	
44	Контрольное занятие: прыжки в высоту способом «перешагивание» и «перекидной».	2		2	Тестирование
45	Инструктаж по ТБ. ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра	2	1	1	
46	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Соревнования по спортивной ходьбе.	2		2	
47	Силовая тренировка	2		2	
48	Лыжи. Инструктаж по ТБ. Гигиена спортсмена. ОФП.	2	1	1	
49	ОФП. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	2		2	
50	ОФП. Специальная физическая подготовка. Имитация техники лыжных ходов	2		2	
51	ОФП. Специальная физическая подготовка.	2		2	

	Имитация лыжных ходов				
52	ОФП. Медленный бег. Специальная физическая подготовка. Имитация лыжных ходов	2		2	
53	ОФП. Кросс. Специальная физическая подготовка. Развитие силовых качеств. Техника ходов.	2		2	
54	Контрольная тренировка. ОФП. Игры	2		2	Тестирование
55	ОФП. Бег, беговые упражнения. Игра. Специальная физическая подготовка. Имитация.	2		2	
56	ОФП. Кросс. Специальная физическая подготовка. Игра. Имитация.	2		2	
57	Теоретический материал «История лыжного спорта». ОФП. Специальная физическая подготовка.	2	1	1	
58	ОФП. Кросс. Специальная физическая подготовка. Развитие силовых качеств. Имитация.	2		2	
59	ОФП. Бег и беговые упражнения. СФП. Упражнения на силу. Имитация техники лыжных ходов.	2		2	
60	ОФП. Скоростной бег. СФП. Имитация лыжных ходов	2		2	
61	ОФП. Кросс. Бег по пересеченной местности. СФП. Техническая подготовка.	2		2	
62	ОФП. Бег. Игры. СФП.	2		2	
63	ОФП. Игры. СФП. Силовая подготовка. Имитация техники лыжных ходов.	2		2	
64	ОФП. Бег. СФП. Силовые упражнения. Имитация техники ходов	2		2	
65	ОФП. Беговые упражнения. СФП. Скоростно-силовая работа. Игры.	2		2	
66	ОФП. СФП. Имитация техники лыжных ходов	2		2	
67	ОФП. СФП. Имитация техники лыжных ходов	2		2	
68	Теория «Спортивный инвентарь и экипировка лыжника». ОФП. СФП, Игра.	2		2	
69	Техника лыжных ходов. ОФП. СФП.	2		2	
70	Техника лыжных ходов. ОФП. СФП.	2		2	
71	Техника лыжных ходов. ОФП. СФП.	2		2	
72	Равномерная тренировка техники лыжных ходов. СФП. ОФП	2		2	
73	Равномерная тренировка техники лыжных ходов. СФП. ОФП	2		2	
74	Теория «Правила соревнований по лыжным гонкам». Техника лыжных ходов. Скоростная работа. СФП.	2	1	1	
75	Техническая подготовка – повторная работа. Развитие выносливости. СФП.	2		2	
76	Преодоление спусков, подъемов. Техника лыжных ходов. ОФП	2		2	
77	Преодоление спусков, подъемов. Техника лыжных ходов. ОФП	2		2	

78	Техника лыжных ходов. Скоростная подготовка. ОФП.	2		2	
79	Техника лыжных ходов. Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка	2		2	
80	Техника лыжных ходов. Равномерная тренировка. СФП	2		2	
81-82	Контрольная тренировка, соревнование	2		4	
83	Эстафетный бег Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижная игра.	2		2	
84	ОРУ. Встречная эстафета. Эстафета 4 по 100. Подвижные игры	2		2	
85	Прыжки в высоту Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.	2		2	
86	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - техника отталкивания - ритм последних шагов разбега и техника подготовки к отталкиванию.	2		2	
87	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Переход через планку. Бег в медленном темпе.	2		2	
88	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» Техника приземления	2		2	
89	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники прыжка в целом	2		2	
90	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.	2		2	
91	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Подвижная игра.	2		2	
92	Соревнования по прыжкам в высоту.	2		2	
93	Кроссовая подготовка. ОРУ. СПУ. Бег на средние учебные дистанции.	2		2	
94	СПУ. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин).	2		2	
95	Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки. Контрольный урок: бег 60 м. Подвижная игра.	2		2	
96	СПУ. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.	2		2	
97	СПУ. Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м..	2		2	



98	ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.	2		2	
99	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	2		2	
100	ОФП. Кроссовый бег 1000 м.	2		2	
101	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.	2		2	
102	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.	2		2	
103	ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.	2		2	
104	ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.	2		2	
105-106	Соревнования по бегу на длинные дистанции.	2		4	
107-108	Промежуточная аттестация Сдача контрольных нормативов	2		4	
	<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>14</b>	<b>202</b>	

#### 4.Оценочные и методические материалы

**Формы текущего контроля:** тестирование.

**Форма промежуточной аттестации:** сдача контрольных нормативов.

Критерии оценки:

	Бег 30 м н/с				Бег 2000 м				Прыжок с места			
	неуд	уд.	хор.	отл.	неуд	уд.	хор.	отл.	неуд	уд.	хор.	отл.
<b>ЮНОШИ</b>												
ОРГ1	5.4	5.1	4.9	4.8	10.33	10.30	10.00	9.40	190	200	210	215
<b>ДЕВУШКИ</b>												
ОРГ1	5.3	5.2	5.0	4.9	11.02	11.00	10.30	10.15	180	190	200	205

При реализации программы используются следующие учебно-методические материалы:

#### Литература для педагога

1. *Алабин В. Г.* Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: Учебное пособие. – Челябинск, 1977.
2. *Вацула И.* и др. Азбука тренировки легкоатлета. – Минск: Полымя, 1986, с. 55–57.
3. *Годик М.А.* Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
4. *Зеличеиок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П.* Легкая атлетика: критерии отбора. – М.: Терра-спорт, 2000.
5. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции): Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (нормативная часть). – М.: Советский спорт, 1989.
6. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2003.
7. *Матвеев Л. П.* Основы спортивной тренировки.-М.: Физкультура и спорт, 1977.
8. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. – М., 1995.
9. *Озолин Э.С.* Спринтерский бег. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
10. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
11. *Платонов В.Н.* Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
12. Психология: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. В.М. Мельникова. – М.: Физкультура и спорт, 1987.

13. Система подготовки спортивного резерва / Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. – М.: ВНИИФК, 1994.

#### **Литература для детей и их родителей**

14. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1983.

15. Губа В., Вольф М., Никитушкин В. Современные проблемы ранней спортивной ориентации. – М., 1998.

16. Филин Б. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1974.

17. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1987.

**ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ**  
аттестации обучающихся  
\_\_\_\_\_ учебный год

Название учебного объединения \_\_\_\_\_

Фамилия, имя, отчество педагога \_\_\_\_\_

Дата проведения \_\_\_\_\_

Форма оценки результатов:

№ п/п	Ф.И.О. обучающегося	Бег 30 м н/с	Оценка	Бег 2000 м	Оценка	Прыжок с места	Оценка	Итог
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								
11.								
12.								
13.								
14.								
15.								

Всего аттестовано \_\_\_\_\_ обучающихся

Подпись педагога \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Расшифровка