

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	
	ИТОГО	216	14	202	

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.
ЮНОШИ												
ОРГ1	5.4	5.1	4.9	4.8	10.33	10.30	10.00	9.40	190	200	210	215
ДЕВУШКИ												
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