

**Управление образования администрации Никольского района Пензенской области**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско – юношеская спортивная школа»  
Никольского района Пензенской области**

Принята на педагогическом совете  
МБУДО «ДЮСШ» Никольского района  
Протокол № 5 от 2 июня 2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
И.о. директора МБУДО «ДЮСШ»  
Никольского района  
А.П. Клоков  
Приказ № 48 от 02.06.2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Лёгкая атлетика»**

***Направленность программы - физкультурно – спортивная***

**Возраст обучающихся 6-18 лет**

**Срок реализации: 3 года**

**Разработчик:**  
тренер – преподаватель  
Д.Г.Плотников

**г. Никольск,  
2025 г.**

*Программа прошла внутреннюю экспертизу:*

*Экспертное заключение составлено методистом муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско – юношеская спортивная школа» Никольского района Пензенской области - Родиной Ириной Александровной и передана на утверждение педагогического совета.*

# **1. Комплекс основных характеристик программы.**

## **1.1. Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лёгкая атлетика».

**Направленность** (профиль) программы: физкультурно – спортивная

**Уровень программы:** разноуровневая: 1 год обучения программы – стартовый уровень, 2 год обучения программы – базовый уровень, 3 год программы – базовый уровень.

Программа разработана с учётом:

- Федерального Закона РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ»;
- Федерального Закона от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- "Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».
- Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 768-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден протоколом заседания комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. №3);
- Письмом Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Национального проекта «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467);

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «О порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письма Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. №ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально - психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
- Письма Министерства Просвещения РФ от 07.05.2020 № ВБ-976-04 «Методические рекомендации по реализации курсов, программ воспитания и дополнительных программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;
- Устава МБУДО «ДЮСШ» Никольского района.
- Примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР (2007 г.) авторский коллектив: В.В. Ивочкин, Ю.Г. Травин, Г.Н. Королев, Г.Н. Семаева. Рекомендована к использованию в дополнительном образовании.

**Актуальность программы.** Лёгкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию её видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Различные виды бега, прыжков и метания входят составной частью в каждое занятие по лёгкой атлетике и тренировочный процесс многих других видов спорта. Занятия лёгкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса детей. Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры. В системе физического воспитания лёгкая атлетика занимает главенствующее место. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям лёгкой атлетики ученик приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость. Занятия лёгкой атлетикой являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно - двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

**Новизна** программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Уделяет большое внимание вопросу воспитания и развития потребности к здоровому образу жизни. Воспитывает гармоничного человека с эмоционально - волевой устойчивостью к неблагоприятным факторам. В процессе занятий большое значение уделяется и

интеллектуальному воспитанию, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

**Педагогическая целесообразность** программы позволяет решить проблемы занятости свободного времени учащихся, формирования физических качеств, пробуждения интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы, в связи с большими учебными нагрузками и объёмами домашнего задания, у учащихся развивается гиподинамия. Данная программа отчасти решает эту проблему, т.к. направлена на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Лёгкая атлетика** – основной вид спорта, в котором каждый участник может проявить все свои индивидуальные физические способности. Различные соперники на индивидуальных дистанциях и товарищи в эстафетах. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества. Стремление превзойти соперника в скорости, выносливости, тактике и других действий, направленных на достижение победы, приучает обучающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательная обстановка в лёгкой атлетике непредсказуема. Каждый участник создаёт новые ситуации. Эти условия приучают постоянно анализировать стоит ли сейчас не упустить преимущество или наоборот сохранить силы до финала и немного уступить сейчас. Оценка своих сил и возможностей не малый фактор в победе, который можно развить только путём постоянных тренировок и соревнований.

Соревновательный характер, самостоятельность тактических индивидуальных действий, изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у учащихся проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъём поддерживает постоянную активность.

Эти особенности лёгкой атлетики создают благоприятные условия для воспитания у учащихся умений управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у учащихся поведенческих установок, лёгкая атлетика, как вид спорта, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребёнка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

**Отличительные особенности программы** заключается в том, что с введением в образовательных организациях ВФСК «ГТО», который предусматривает сдачу учащимися контрольных нормативов, предусмотрено уделить большее количество учебных часов на совершенствование навыков и умений различных видов техники легкоатлетического многоборья, развивая быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость повысить общую физическую подготовку, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности и в других видах спорта. В программе

использованы данные спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта.

Занятия лёгкой атлетикой являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразие дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, метания, и вовлекающего детей в соревновательную деятельность. Занятия лёгкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту, высокой работоспособности, развитию волевых качеств личности

#### **Адресат программы.**

Программа рассчитана на 3 года обучения учащихся от 6 до 18 лет. Набор учащихся в группы свободный, зачисление в объединение проводится при наличии заявления от родителей учащегося и медицинской справки.

По данной программе могут обучаться обучающиеся с ОВЗ, а также инвалиды (дети-инвалиды) не требующие специализированной адаптации.

**Объем и срок освоения программы.** Общее количество часов по программе – 756. Академический час равен 45 минутам. Между занятиями перерыв 15 минут.

**Форма обучения** – очная. Обучение проводится в форме учебно-тренировочных и теоретических занятий, работы по индивидуальным планам, медико-восстановительных мероприятий, тестирования развития общефизической и специальной подготовки занимающихся, медицинского контроля, участия в соревнованиях, судейской и инструкторской практики, антидопинговые мероприятия.

Медицинский контроль здоровья учащихся осуществляется на основании справок от врача. Перед соревнованиями учащиеся проходят периодические медосмотры.

#### **Особенности организации образовательного процесса.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по лёгкой атлетике является разноуровневой.

**Стартовый уровень (1 год обучения)**, возраст учащихся от 6 до 11 лет. Возраст учащихся может отклоняться от установленных рамок.

Содержание стартового уровня включает в себя: приобретение начальной физической подготовки, привыкание к режиму тренировок и развитие заинтересованности учащихся к занятиям лёгкой атлетикой. На первом году обучения большее внимание уделяется, общей физической подготовке, которая осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях.

**Базовый уровень (2 год обучения)**, возраст учащихся от 12 до 14 лет. Возраст учащихся может отклоняться от установленных рамок.

Содержание базового уровня включает в себя: закрепление полученных знаний и навыков. Основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается на тактическую. Учащиеся принимают участие в спортивных соревнованиях на уровне объединения, учреждения и района.

**Базовый уровень (3 год обучения)**, возраст учащихся от 15 до 18 лет. Возраст учащихся может отклоняться от установленных рамок.

Содержание базового уровня (3 года обучения) включает в себя: совершенствование полученных знаний и навыков. Основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается на тактическую. Учащиеся принимают участие в спортивных соревнованиях на уровне района и области.

**Наполняемость учебных групп:**

- первый год обучения – от 10 до 22 человека;
- второй год обучения – от 10 до 20 человек;
- третий год обучения – от 10 до 17 человек.

**Режим занятий.**

- 1 год обучения: 3 раза в неделю по 2 часа: 252 часов в год
- 2 год обучения: 3 раза в неделю по 2 часа: 252 часов в год
- 3 год обучения: 3 раза в неделю по 2 часа: 252 часов в год

**Цель и задачи программы.**

**Цель программы:** формирование разносторонней, гармонически развитой и успешной личности, способной укреплять и сохранять собственное здоровье, заниматься спортом.

**Образовательные**

- освоение теоретических знаний о лёгкой атлетике, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- формирование основ выполнения легкоатлетических упражнений;
- формирование основ физиологии и гигиены, профилактика травматизма, коррекция осанки телосложения;
- обучение выполнению общеразвивающих и специальных упражнений в лёгкой атлетике;
- обучение самостоятельному составлению простейших комплексов упражнений;
- обучение выполнения комплекса упражнений для правильной осанки, развития равновесия;
- обучение выполнению нормативных требований по физической подготовке;
- обучение управлению своими эмоциями в процессе учебно - тренировочных занятий и на соревнованиях.

**Развивающие:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно - силовых способностей.

**Воспитательные:**

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и стойкого интереса к занятиям физкультурой.

### 1.2. Учебный план

| Разделы подготовки                                                         | уровни             |                  |                  |
|----------------------------------------------------------------------------|--------------------|------------------|------------------|
|                                                                            | Стартовый<br>1 год | Базовый<br>2 год | Базовый<br>3 год |
| Количество учебных недель                                                  | <b>42</b>          | <b>42</b>        | <b>42</b>        |
| <b>Общее количество часов в год из них:</b>                                | <b>252</b>         | <b>252</b>       | <b>252</b>       |
| Вводное занятие                                                            | <b>1,5</b>         | <b>2</b>         | <b>2</b>         |
| История                                                                    | <b>1,5</b>         | <b>2</b>         | <b>2</b>         |
| Общая физическая подготовка                                                | 101                | 83               | 57               |
| Специальная физическая подготовка                                          | 33                 | 65               | 59               |
| Технико - тактическая подготовка<br>Избранный вид спорта (лёгкая атлетика) | 33                 | 37               | 48               |
| Другие виды спорта                                                         | 58                 | 31               | 29               |
| Инструкторско - судейская практика                                         | -                  | 2                | 14               |
| Медицинский контроль                                                       | 2                  | 2                | 4                |
| Соревновательная подготовка                                                | 7                  | 12               | 20               |
| Психологическая подготовка                                                 | -                  | 1                | 3                |
| Контрольно - переводные тесты                                              | 4                  | 4                | 4                |
| Самостоятельная работа                                                     | 11                 | 11               | 11               |

### 1.3. Учебно - тематический план 1 года обучения

| №п/п | Наименование темы                                                                         | Теория | Практика | Всего часов | Контроль                                     |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------|-------------|----------------------------------------------|
| 1    | Вводное занятие.<br>Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. | 1      | 0,5      | 1,5         | Опрос.<br>Выполнение контрольных упражнений. |
| 2    | История возникновения и развития лёгкой атлетики.                                         | 1      | 0,5      | 1.5         | Опрос. Беседа.                               |



|    |                                    |          |            |            |                                                  |
|----|------------------------------------|----------|------------|------------|--------------------------------------------------|
| 3  | Общая физическая подготовка.       | 1        | 100        | 101        | Опрос, тестирование. Зачёт.                      |
| 4  | Специальная физическая подготовка. | 1        | 32         | 33         | Опрос, зачёт, выполнение контрольных упражнений. |
| 5  | Технико-тактическая подготовка.    | 1        | 32         | 33         | Зачет, выполнение контрольных упражнений.        |
| 6  | Другие виды спорта                 | 1        | 57         | 58         | Опрос, зачет.                                    |
| 7  | Инструкторско-судейская практика   | -        | -          | -          |                                                  |
| 8  | Медицинский контроль               | 1        | 1          | 2          | Медицинский осмотр, тестирование.                |
| 9  | Соревновательная подготовка        | 1        | 6          | 7          | Зачёт, соревнования.                             |
| 10 | Психологическая подготовка         | -        | -          | -          |                                                  |
| 11 | Контрольно-переводные тесты        |          | 4          | 4          | Тестирование.                                    |
| 12 | Самостоятельная работа             | 1        | 10         | 11         | Опрос. Зачет.                                    |
|    | <b>Итого</b>                       | <b>9</b> | <b>243</b> | <b>252</b> |                                                  |

**Учебно-тематический план  
2 года обучения**

| №п/п | Наименование темы                                                                                             | Теория | Практика | Всего часов | Контроль                                  |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------|-------------|-------------------------------------------|
| 1    | Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.                        | 1      | 1        | 2           | Опрос. Выполнение контрольных упражнений. |
| 2    | История спортивной школы. История развития легкой атлетики в школе. История развития легкой атлетики в России | 1      | 1        | 2           | Опрос. Зачет                              |
| 3    | Общая физическая подготовка.                                                                                  | 1      | 82       | 83          | Опрос, тестирование, зачет                |

|    |                                    |             |              |            |                                                 |
|----|------------------------------------|-------------|--------------|------------|-------------------------------------------------|
| 4  | Специальная физическая подготовка. | 1           | 64           | 65         | Опрос, зачет, выполнение контрольных упражнений |
| 5  | Технико-тактическая подготовка.    | 1           | 36           | 37         | Зачет, выполнение контрольных упражнений.       |
| 6  | Другие виды спорта                 | 1           | 30           | 31         | Опрос, зачет                                    |
| 7  | Инструкторско-судейская практика   | 0,5         | 1,5          | 2          | Опрос, наблюдение                               |
| 8  | Медицинский контроль               | 1           | 1            | 2          | Медицинский осмотр, тестирование.               |
| 9  | Соревновательная подготовка        | 1           | 11           | 12         | Зачет. Соревнования.                            |
| 10 | Психологическая подготовка         | 1           | -            | 1          | Наблюдение. Беседа                              |
| 11 | Контрольно-переводные тесты        | -           | 4            | 4          | Тестирование                                    |
| 12 | Самостоятельная работа             | 1           | 10           | 11         | Опрос. Зачет                                    |
|    | <b>Итого</b>                       | <b>10,5</b> | <b>241,5</b> | <b>252</b> |                                                 |

**Учебно-тематический план  
3 года обучения**

| №<br>п/п | Наименование темы                                                                                                | Теория | Практика | Всего<br>часов | Контроль                                     |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------|----------------|----------------------------------------------|
| 1        | Вводное занятие.<br>Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.                        | 1      | 1        | 2              | Опрос.<br>Выполнение контрольных упражнений. |
| 2        | История спортивной школы. История развития легкой атлетики в школе.<br>История развития легкой атлетики в России | 1      | 1        | 2              | Опрос.<br>Зачет                              |
| 3        | Общая физическая подготовка.                                                                                     | 0,5    | 56       | 57             | Опрос.<br>Тестирование.<br>Зачет             |
| 4        | Специальная физическая                                                                                           | 0,5    | 58       | 59             | Опрос, зачет,                                |

|    |                                    |           |            |            |                                           |
|----|------------------------------------|-----------|------------|------------|-------------------------------------------|
|    | подготовка.                        |           |            |            | выполнение контрольных упражнений.        |
| 5  | Технико-тактическая подготовка.    | 2         | 46         | 48         | Зачет, выполнение контрольных упражнений. |
| 6  | Другие виды спорта                 | 1         | 28         | 29         | Опрос, зачет                              |
| 7  | Инструкторско - судейская практика | 4         | 10         | 14         | Опрос, наблюдение                         |
| 8  | Медицинский контроль               | 2         | 2          | 4          | Медицинский осмотр, тестирование          |
| 9  | Соревновательная подготовка        | 2         | 18         | 20         | Зачет. Соревнования.                      |
| 10 | Психологическая подготовка         | 2         | 1          | 3          | Наблюдение. Беседа                        |
| 11 | Контрольно-переводные тесты        |           | 4          | 4          | Тестирование                              |
| 12 | Самостоятельная работа             | 1         | 10         | 11         | Опрос. Зачет.                             |
|    | <b>Итого</b>                       | <b>17</b> | <b>235</b> | <b>252</b> |                                           |

#### 1.4. Содержание программы 1 года обучения.

##### 1. Вводное занятие

**Теория:** Основные вопросы. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Соблюдение мер безопасности на занятиях в спортивном зале и на спортивной площадке: дисциплина, регулярные медицинские осмотры, предупреждение охлаждения и перегрева. Предупреждение травм несчастных случаев во время занятий легкой атлетикой. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам. Гигиена, режим питания спортсмена, закаливание и укрепление здоровья. ОФП (Приложение № 2. Используются в 3 модулях программы) и СФП.

**Практика:** Самостоятельная работа: ОРУ, специальные и подготовительные упражнения. Знать технику безопасности в спортивном зале и на улице. Гигиена физических упражнений. Закаливание и укрепление здоровья.

**Контроль:** Опрос. Выполнение контрольных упражнений.

##### 2. История развития легкоатлетического спорта

**Теория:** Основные вопросы. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

**Практика:** Самостоятельная работа: легкая атлетика в России, легкая атлетика в мире, зарождение легкой атлетики, дисциплины в легкой атлетике. Знание правил ТБ на занятиях. Знание легкоатлетической терминологии. Польза легкой атлетики в повседневной жизни.

**Контроль:** Опрос. Беседа.

### **3. Общая физическая подготовка: Общеразвивающие (ОРУ).**

**Теория:** Основные вопросы: упражнения, способствующие наилучшему развитию скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег. ОРУ. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с разбега, прыжки через препятствие. Гимнастические упражнения, упражнения с предметами и без предметов.

**Практика:** Самостоятельная работа: гигиенические процедуры, специальные и подготовительные упражнения; выполнение подготовительных упражнений.

Знания правил ТБ на занятиях, ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы, уметь выполнять двигательные действия в движении и на месте; осуществлять индивидуальные и групповые действия; выполнять ОРУ (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости), упражнения для развития скорости: гладкий бег, челночный бег, выполнение упражнений на развитие мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Прыжковые упражнения: прыжки через скакалку, прыжки через барьеры. Выполнение акробатических упражнений – перекаты, кувырки, стойки. Подвижные игры.

**Контроль:** Опрос, тестирование. Зачет.

### **4. Специальная физическая подготовка.**

**Теория:** Специально беговые и прыжковые упражнения, для развития специальной выносливости, кроссовой подготовки. Подготовительные упражнения, подводящие упражнения. Упражнения направленные на развития скоростных качеств: бег с высокого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, м на время и в компании; - бег с хода тоже на коротких отрезках; бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении); различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре; максимальная работа рук; выполнение специальных беговых упражнений на частоту; различные прыжковые упражнения; челночный бег 3х10 метров. Упражнения на развитие силы: метание мяча; различные прыжковые упражнения; парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением). Упражнения на развитие выносливости. Средства развития гибкости: различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах; упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах; акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты» и т.д.

**Практика:** Выполнение: Специально беговых и прыжковых упражнений, для развития специальной выносливости, кроссовой подготовки. Подготовительные упражнения, подводящие упражнения. Упражнения направленные на развития скоростных качеств: бег с высокого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, м на время и в компании; - бег с хода тоже на коротких отрезках; бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении); различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре; максимальная работа рук; выполнение специальных беговых упражнений на частоту; различные прыжковые упражнения; челночный бег 3х10 метров. Упражнения на развитие силы: метание мяча; различные прыжковые упражнения; парные силовые упражнения

(приседания, упражнения с сопротивлением). Упражнения на развитие выносливости. Средства развития гибкости: различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах; упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах; акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты» и т.д.

**Контроль:** Опрос, зачет, выполнение контрольных упражнений.

## **5. Техничко-тактическая подготовка:**

### **5.1. Обучение техники бега на короткие дистанции**

**Теория.** Основные вопросы: техника бега на отрезках 30-60 м. Изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт и стартовый разбег. Финиширование.

**Практика.** Самостоятельная работа: работа ног (маховые движение, бег на месте) у опоры, с опорой; согласованные движения рук и ног. Пробегание дистанции на 30 м и 60 м. Кросс в умеренном темпе, короткие ускорения по 60-100 м с выходом в поворот. Подвижные игры.

Знания правил ТБ в спортивном зале, уметь правильно пробегать отрезки длиной 30-60 м, выполнять упражнения на согласованность движений рук и ног в беге, использовать низкий старт при беге на отрезках 30-60 м, осуществлять индивидуальные и групповые действия.

**Контроль:** Опрос, зачет, выполнение контрольных упражнений.

### **5.2. Обучение техники бега на средние дистанции**

**Теория.** Основные вопросы: Техника бега на отрезках 800-1500 м. Работа рук, в сочетании с движениями ног, определение маховой и толчковой ноги. Техника бега по повороту. Финиширование.

**Практика.** Самостоятельная работа: работа ног (маховые движение, бег на месте) у опоры, с опорой; согласованные движения рук и ног. Пробегание дистанции на 1500 м в повороты и на поворотах. Кросс в умеренном темпе, длинные свободные ускорения по 200-400 м. Спортивные игры.

Знания правил ТБ в спортивном зале, уметь правильно пробегать отрезки длиной 800-1500 м, выполнять упражнения на согласованность движений рук и ног в беге, определять маховую и толчковую ногу, пробегать повороты под углом 30, осуществлять индивидуальные и групповые действия;

**Контроль:** Зачет, выполнение контрольных упражнений.

## **6. Другие виды спорта: Эстафеты. Спортивные игры**

**Теория.** Основные вопросы. Развитие физических способностей в спортивных и подвижных играх с элементами легкой атлетики. Спортивные игры и эстафеты для группы начальной подготовки обучения.

**Практика.** Самостоятельная работа: специальные и подготовительные упражнения, выполнение контрольных упражнений на время. Спортивные игры: футбол, волейбол, пионербол, мини-футбол. Эстафеты: «Смена мест», «Передача мяча над головой», «Встречная эстафета», «Челнок», «Старт с выбыванием», «Подвижная цель».

Знания правил ТБ при проведение спортивных игр, знать технические особенности и правила спортивных игр, владеть навыками ведения мяча (футбольный,

волейбольный), осуществлять индивидуальные и групповые действия, уметь играть в команде.

**Контроль:** Опрос, зачет.

## **7. Медицинский контроль.**

**Теория:** Ознакомление с порядком прохождения медицинского контроля для обучения в ДЮСШ. Первичный медицинский осмотр, этапный медицинский осмотр у врача. Медицинский осмотр перед соревнованиями. Общероссийские антидопинговые правила.

**Практика:** Прохождение медицинского осмотра. Прослушивание онлайн-курса «Антидопинг».

**Контроль:** Медицинский осмотр, тестирование.

## **8. Контрольно-переводные тесты.**

**Теория.** Основные вопросы: контрольные старты и нормативы по ОФП и СФП.

**Практика.** Самостоятельная работа: специальные и подготовительные упражнения, выполнение контрольных упражнений. Пробегание дистанций от 100-1000 м. за максимально короткое время, выполнение прыжков в длину с разбега на результат. Выполнение стартов. Знания правил ТБ в спортзале, прохождение практических контрольных испытаний по ОФП и СФП, уметь правильно выполнять прыжков в длину с разбега и прыжков с места.

**Контроль:** Тестирование.

## **9. Соревновательная подготовка.**

**Теория:** Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по легкой атлетике. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований. Установка на участие в соревнованиях. Анализ проведенных соревнований. Обсуждение результатов соревнований.

**Практика:** Участие в соревнованиях по регламенту.

**Контроль:** Зачет, соревнования.

## **10. Самостоятельная работа: досуговая деятельность.**

**Практика.** Организация и проведение конкурсно-игровых программ, викторин. «Правила поведения в общественных местах». Конкурсно-игровая программа «Спорт – это здорово!». Тест «Умеешь ли ты дружить?».

**Контроль:** Опрос. Зачет.

# **Содержание программы 2 года обучения.**

## **1. Вводное занятие**

**Теория.** Основные вопросы: инструктаж по технике безопасности, соблюдение мер безопасности на занятиях в спортивном зале и на спортивной площадке, дисциплина, регулярные медицинские осмотры, предупреждение охлаждения и перегрева на улице. Предупреждение травм, несчастных случаев во время занятий легкой атлетикой. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам. Гигиена, режим питания спортсмена, закаливание и укрепление здоровья. ОФП и СФП.

**Практика.** Самостоятельная работа: ОРУ, специальные и подготовительные упражнения. Первая помощь при несчастных случаях. Выполнение режима питания.

Знать технику безопасности в спортивном зале и на улице, гигиена физических упражнений, закаливание и укрепление здоровья.

**Контроль:** Опрос. Выполнение контрольных упражнений.

## **2. История спортивной школы. История развития лёгкой атлетики в школе.**

### **История развития легкой атлетики в России.**

**Теория.** История спортивной школы. История развития лёгкой атлетики в школе.

История развития легкой атлетики в России.

**Практика:** Подготовка проектов по изученным темам.

**Контроль:** Опрос. Зачет.

## **3. Общефизическая подготовка (ОФП)**

**Теория.** Основные вопросы: комплексы ОРУ, направленные на развитие гибкости, силовой выносливости. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с разбега, прыжки через препятствие, направленные на совершенствование скоростно-силовых качеств.

**Практика.** Самостоятельная работа: гигиенические процедуры, специальные и подготовительные упражнения, выполнение подготовительных упражнений.

Знания правил ТБ на занятиях, ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы, совершенствовать двигательные действия в движении и на месте, выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для совершенствования основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости).

**Контроль:** Опрос, тестирование, зачет.

## **4. Специальная физическая подготовка.**

**Теория:** Подготовительные упражнения, подводящие упражнения, Бег на отрезках до 100 м, до 150 м., 300м. Упражнения направленные на развития скоростных качеств: бег с высокого и низкого старта на коротких отрезках 30, 60, 100 метров м на время и в компании; повторный бег на отрезках 60,80,100 метров; бег с хода 20м.,60м.; бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении 150-160 см); различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.; максимальная работа рук; выполнение специальных беговых упражнений на частоту; различные прыжковые упражнения; челночный бег 3х10 метров; бег по виражу. Упражнения на развитие силы: метание мяча; различные прыжковые упражнения (тройной прыжок, многоскоки и др.); парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением). Упражнения на развитие выносливости. Повторный бег на отрезках 100, 150, 200 метров в зимний период со средней скоростью, а весной с максимальной скоростью. Переменный бег и интервальный бег. Средства развития гибкости: различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах; упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах; акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты».

**Практика:** Выполнение: Подготовительные упражнения, подводящие упражнения, Бег на отрезках до 100 м, до 150 м., 300м. Упражнения направленные на развития скоростных качеств: бег с высокого и низкого старта на коротких отрезках 30, 60, 100 метров м на время и в компании; повторный бег на отрезках 60,80,100 метров; бег с хода 20м.,60м.; бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке

линии на определенном расположении 150-160 см); различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.; максимальная работа рук; выполнение специальных беговых упражнений на частоту; различные прыжковые упражнения; челночный бег 3x10 метров; бег по виражу. Упражнения на развитие силы: метание мяча; различные прыжковые упражнения (тройной прыжок, многоскоки и др.); парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением). Упражнения на развитие выносливости. Повторный бег на отрезках 100, 150, 200 метров в зимний период со средней скоростью, а весной с максимальной скоростью. Переменный бег и интервальный бег. Средства развития гибкости: различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах; упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах; акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты».

**Контроль:** Опрос, зачет, выполнение контрольных упражнений.

## **5. Техничко-тактическая подготовка.**

### **5.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции**

**Теория.** Основные вопросы: техника бега на отрезках 100-400 м. Совершенствование работы рук в сочетании с движениями ног. Финиширование.

**Практика.** Самостоятельная работа: ускорения на дистанциях на 100м, 200м и 400 м. Кросс в умеренном темпе, короткие ускорения по 60 м. Эстафеты. Знания правил ТБ в спортивном зале, знать об правильной постановки стопы, выноса бедра и захлестывании голени, уметь правильно выполнять спецбеговые упражнения, уметь правильно пробегать отрезки длиной 100-400 м, совершенствовать технику на согласованность движений рук и ног в беге, совершенствование бега на виражах, осуществлять индивидуальные и групповые действия.

**Контроль:** Зачет, выполнение контрольных упражнений.

### **5.2. Совершенствование техники бега на средние дистанции**

**Теория.** Основные вопросы: Совершенствование бега на отрезках 1500-3000 м. Совершенствование работы рук в сочетании с движениями ног. Финиширование.

**Практика.** Самостоятельная работа: ускорения на дистанциях 400м, 600м, 800 м. Кросс в быстром темпе, длинные ускорения по 800 м. Подвижные игры с элементами бега. Знания правил ТБ в спортивном зале, совершенствование бега на отрезках длиной 1500-3000 м, совершенствовать технику на согласованность движений рук и ног в беге, пробегать повороты под углом 30 градусов, осуществлять индивидуальные и групповые действия.

**Контроль:** Зачет, выполнение контрольных упражнений.

### **5.3. Обучение техники прыжка в длину с разбега**

**Теория.** Основные вопросы: Изучение специальных упражнений прыгунов, для совершенствования двигательных действий. Прыжки в длину с разбега изученными способами с повышенной точностью выполнения.

**Практика.** Самостоятельная работа: определение толчковой ноги на месте отталкивания. Работа рук и ног при отталкивании, выполнение прыжка в полной координации. Упражнения на развитие прыгучести, изучение техники отталкивания, полета и приземления. Эстафеты в прыжках. Знания правил ТБ при выполнении прыжков, знание техники выполнения разбега, отталкивания, полета и приземления,



выполнять упражнения в целом, уметь выполнять двигательные действия на совершенствование.

**Контроль:** Зачет, выполнение контрольных упражнений.

#### **5.4 .Совершенствование низкого и высокого старта**

**Теория.** Основные вопросы. Высокий старт на коротких дистанциях и высокий старт на средних дистанциях

**Практика.** Самостоятельная работа: старты во время ходьбы в наклоне, старты падением из положения, стоя на носках. В парах – бег преодолевая сопротивление партнера на отрезке 20м. Тематика практических работ. Упражнения для низкого старта: и.п.- стоя в наклоне вперед. Сильнейшая нога (толчковая) впереди, имитация активного выноса вперед сзади стоящей ноги от бедра в сочетании с работой рук. Упражнения для высокого старта: принятие высокого старта с опорой на одну руку, толчковая нога ставится на расстоянии 1-1,5 стопы от стартовой линии. Масса равномерно распределяется на обе ноги. Знать о ТБ при выполнении заданий, знать влияние стартов на быстроту, умение стартовать из различных исходных положений: низким, высоким стартом, из упора присев, из упора лежа.

**Контроль:** Зачет, выполнение контрольных упражнений.

#### **5.5. Обучение техники эстафетного бега**

**Теория.** Основные вопросы. Эстафетный бег и передача эстафетной палочки «снизу» и «сверху».

**Практика.** Самостоятельная работа. Повторные пробегания отрезков с невысокой и средней скоростью (60–100 м), держа в руках эстафетную палочку; передачи эстафетной палочки проводится в парах — вначале на месте, затем в ходьбе и в беге с небольшой скоростью вне зоны передачи. И.П. - занимающихся строятся в две разомкнутые шеренги на расстоянии 1—2 м друг от друга, уступами вправо или влево, в зависимости от того, какой рукой передается эстафетная палочка. По команде преподавателя стоящие в первой шеренге принимающие отводят выпрямленную левую (правую) руку назад, а стоящие во второй шеренге передающие, с небольшой паузой после команды, передают палочку. Знание правил безопасности при передаче эстафетной палочки, знать технику передачи эстафетной палочки 2 способами, выполнять передачу эстафетной палочки стоя в шеренге, в шаге и в беге, выполнять стартовые положения принимающего эстафетную палочку.

**Контроль:** Зачет, выполнение контрольных упражнений.

#### **6. Другие виды спорта: Эстафеты. Спортивные игры**

**Теория.** Основные вопросы. Развитие физических способностей в спортивных и подвижных играх с элементами легкой атлетики. Спортивные игры и эстафеты для группы начальной подготовки обучения.

**Практика.** Самостоятельная работа: специальные и подготовительные упражнения, выполнение контрольных упражнений на время. Спортивные игры: футбол, волейбол, пионербол, мини-футбол. Эстафеты: «Смена мест», «Передача мяча над головой», «Встречная эстафета», «Челнок», «Старт с выбыванием», «Подвижная цель». Знания правил ТБ при проведении спортивных игр, знать технические особенности и правила спортивных игр, владеть навыками ведения мяча (футбольный, волейбольный), осуществлять индивидуальные и групповые действия, уметь играть в команде.

**Контроль:** Опрос, зачет.

## **7. Инструкторско-судейская практика**

**Теория:** Соревнования по лёгкой атлетике, их цели и задачи. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Система проведения соревнований: предварительные и финальные забеги, попытки.

**Практика:** Проведение разминки на учебно – тренировочном занятии. Помощь тренеру – преподавателю в организации и проведении соревнований по лёгкой атлетике в качестве секретаря.

**Контроль:** Опрос, наблюдение.

## **8. Медицинский контроль.**

**Теория:** Первичный медицинский осмотр, этапный медицинский осмотр у врача. Медицинский осмотр перед соревнованиями. Общероссийские антидопинговые правила.

**Практика:** Прохождение медицинского осмотра. Прослушивание онлайн-курса «Антидопинг».

**Контроль:** Медицинский осмотр, тестирование.

## **9. Соревновательная подготовка.**

**Теория.** Правила соревнований по лёгкой атлетике.

**Практика.** Участие в соревнованиях. Самостоятельная работа: специальные и подготовительные упражнения, выполнение контрольных упражнений. Пробегание дистанций от 100-1500м за максимально короткое время, выполнение прыжков в длину с разбега на результат. Выполнение стартов. Знания правил ТБ в спортзале,

**Контроль:** Зачет, соревнования.

## **10. Психологическая подготовка.**

**Теория:** Моральные качества спортсмена (сознательность, ответственность за свои поступки, трудолюбие, добросовестное отношение к тренировкам, дисциплинированность, смелость, решительность, выдержка, самообладание, умение преодолевать трудности, настойчивость, уважение к членам коллектива, стремление прийти на помощь окружающим). Понятие о психологической подготовке легкоатлета.

**Практика:** -

**Контроль:** наблюдение, беседа.

## **11. Контрольно-переводные тесты.**

**Практика.** Промежуточная аттестация. Выполнение нормативов второго года обучения. Прохождение практических контрольных испытаний по ОФП, уметь правильно выполнять прыжков в длину с разбега и прыжков с места, выполнять старты.

**Контроль.** Тестирование.

## **12. Самостоятельная работа. Досуговая деятельность.**

**Практика.** Организация и проведение конкурсно - игровых программ, викторин. «Правила поведения в общественных местах». Конкурсно - игровая программа «Спорт – это здорово!». Тест «Умеешь ли ты дружить?».

**Контроль:** Опрос. Зачет.

### 3 года обучения

#### 1. Вводное занятие.

**Теория.** Основные вопросы: вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Соблюдение мер безопасности на занятиях в спортивном зале и на спортивной площадке: дисциплина, регулярные медицинские осмотры, предупреждение охлаждения и перегрева на улице. Предупреждение травм, несчастных случаев во время занятий легкой атлетикой. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам. Гигиена, режим дня.

**Практика.** Самостоятельная работа: ОРУ, специальные и подготовительные упражнения. Первая помощь при несчастных. Выполнение режима питания. Знать технику безопасности в спортивном зале и на улице, гигиена физических упражнений.

**Контроль:** Опрос. Выполнение контрольных упражнений.

#### 2. История развития лёгкой атлетики.

**Теория.** Легкая атлетика в программе Олимпийских игр древней Греции и в настоящее время. Развитие легкой атлетики в послевоенной России. Рост массовости легкоатлетического спорта в послевоенные годы. Понятие «комплекса ГТО». Развитие детского и юношеского легкоатлетического спорта в современной России. Участие российских легкоатлетов в соревнованиях на первенство Европы и мира, в Олимпийских играх.

**Практика.** Подготовка проектов по изученным темам.

**Контроль:** Опрос. Зачет.

#### 3. Общефизическая подготовка.

**Теория:** средства общей физической подготовки

**Практика:** выполнение различных упражнений, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении, индивидуально, с партнером и в группе. Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, гири и др.) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения, игры с мячом, спринтерский бег, эстафеты, кроссы, упражнениям заимствованные из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт, гимнастика). Упражнения из других видов спорта.

**Контроль:** Опрос, тестирование, зачет.

#### 4. Специальная физическая подготовка (СФП)

**Теория.** Основные вопросы: комплексы СБУ, направленные на развитие быстроты, силовой выносливости и скоростной выносливости. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с разбега, прыжки через препятствие, направленные на совершенствование скоростно-силовых качеств.

**Практика.** Самостоятельная работа: гигиенические процедуры, специальные и подготовительные упражнения, выполнение подготовительных упражнений. Комплексы СБУ, направленные на развитие гибкости, силовой выносливости. Упражнения для развития скорости: кроссовый бег, челночный бег, спортивная ходьба. Прыжковые упражнения: прыжки через барьеры. Выполнение беговых упражнений на технику. Знания правил ТБ на занятиях, ознакомление с отдельными

элементами техники бега и ходьбы, совершенствовать двигательные действия в движении и на месте, выполнять специальные беговые упражнения, также для совершенствования основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости).

**Контроль:** Опрос, зачет, выполнение контрольных упражнений.

### **5. Техничко – тактическая подготовка.**

**Теория.** Основные задачи технической подготовки. Определения и исправления ошибок. Техника и тактика барьерного бега. Техника и тактика бега на различные дистанции по прямой и повороту. Техника и тактика метания мяча и гранаты. Техника и тактика прыжка в длину с разбега способом «в шаг», «прогнувшись». Техника и тактика спортивной ходьбы, техника и тактика эстафетного бега. Тактика бега в метании и многоборье. Изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, высокий старт и стартовый разбег. Финиширование.

**Практика:** выполнение упражнений имитация бега, прыжков, метаний;

**Контроль:** Зачет, выполнение контрольных упражнений.

### **6. Другие виды спорта.**

**Теория:** Правила игры в волейбол, баскетбол, настольный теннис, футбол, мини-футбол.

**Практика:** игры в волейбол, баскетбол, настольный теннис, футбол, мини-футбол.

**Контроль:** Опрос, зачет.

### **7. Инструкторская и судейская практика**

**Теория.** Правила судейства. Методика проведения занятия.

**Практика.** Судейство детей. Работа с секундомером. Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий. Самостоятельное проведение занятия

**Контроль:** Опрос, наблюдение.

### **8. Медицинский контроль.**

**Теория:** Первичный медицинский осмотр, этапный медицинский осмотр у врача. Медицинский осмотр перед соревнованиями. Общероссийские антидопинговые правила.

**Практика:** Прохождение медицинского осмотра. Прослушивание онлайн-курса «Антидопинг».

**Контроль:** Медицинский осмотр, тестирование.

Соревновательная подготовка

### **9. Соревновательная подготовка.**

**Теория:** Правила соревнований по лёгкой атлетике. Правила по технике безопасности.

**Практика:** Участие в соревнованиях.

**Контроль:** Зачет, соревнования.

### **10. Психологическая подготовка.**

**Теория:** Морально - волевая и психологическая подготовка спортсмена Установка перед забегами и разбор проведенных забегов. Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в

достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

**Практика:** Использование видов психологической подготовки на практике. Составление планов специальной подготовки к предстоящему соревнованию.

**Контроль:** Наблюдение, беседа.

#### **11. Контрольно-переводные тесты.**

**Практика:** Итоговая аттестация. Выполнение нормативов.

**Контроль:** Наблюдение за выполнением нормативов.

#### **12. Самостоятельная работа: Досуговая деятельность.**

**Практика.** Организация и проведение конкурсно-игровых программ, викторин.

**Контроль:** викторина «В мире волейбола». Конкурс «Всегда ли правы взрослые?». Викторина «Хочу всё знать».

### **1.5. Планируемые результаты освоения программы.**

**По окончании первого года обучения учащиеся должны:**

#### **Знать**

- значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;
- названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;
- технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой.

#### **Уметь**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой.

**По окончании второго года обучения учащиеся должны:**

#### **Знать**

- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- 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;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

#### **Уметь**

- технически правильно выполнять выбегания из высокого старта;
- технически правильно выполнять прыжки в длину с места и с разбега;

- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;

### **По окончании третьего года обучения учащиеся должны:**

#### **Знать**

- 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;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

#### **Уметь**

- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты**

#### **Личностные результаты:**

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

#### **Метапредметные результаты:**

- 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 результаты:**

- формирование знаний о лёгкой 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 лёгкой атлетикой своё ближайшее окружение (семью, друзей, одноклассников и т.д.).

## **2. Комплекс организационно - педагогических условий.**

### **2.1. Календарный учебный график**

Календарный учебный график составляется ежегодно в соответствии с учебным планом для каждой учебной группы. Предусматривается также обучение с отдельными учащимися по индивидуальной образовательной траектории.

- 1.Количество учебных недель – 42.
- 2.Количество учебных годов всего – 3 года, 756 ч.:
  - 1 год обучения (стартовый уровень) – 252 ч., из них: теоретических – 9 ч.; практических – 243 ч.
  - 2 год обучения (базовый уровень) – 252 ч., из них: теоретических – 10,5 ч.; практических – 241,5 ч.;
  - 3 год обучения (базовый уровень) – 252 ч., из них: теоретических – 17 ч.; практических – 235 ч.;

| Год обучения   | Дата начала обучения | Всего учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий             |
|----------------|----------------------|----------------------|-------------------------|--------------------------|---------------------------|
| 1 год обучения | 1.09.                | 42                   | 126                     | 252                      | 3 раза в неделю по 2 часа |
| 2 год обучения | 1.09.                | 42                   | 126                     | 252                      | 3 раза в неделю по 2 часа |
| 3 год обучения | 1.09.                | 42                   | 126                     | 252                      | 3 раза в неделю по 2 часа |

- продолжительность каникул: 1 – 8 января
- даты начала и окончания учебных периодов / этапов:  
1-й год обучения – с 1 по 14 сентября – комплектование групп.

## 2.2. Формы, методы контроля и аттестации учащихся.

В ходе реализации программы предусмотрены следующие формы контроля

| Время проведения               | Цель проведения                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Форма контроля                                                 |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| Начальный или вводный контроль |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                |
| В начале учебного года         | Определение уровня развития детей, их способностей                                                                                                                                                                                                                                                  | Беседа, опрос, тестирование.                                   |
| Текущий контроль               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                |
| В течение всего года           | Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение готовности детей к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности обучающихся в обучении. Выявление отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения | Наблюдение, опрос, контрольное занятие, самостоятельная работа |
| Промежуточный контроль         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                |

|                                                              |                                                                                                          |                                            |
|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| В конце учебного года (в завершении каждого учебного модуля) | Определение степени усвоения обучающимися учебного материала за год.<br>Определение результатов обучения | Сдача контрольных нормативов, соревнования |
|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|

### Оценочные материалы

#### Проверка, контроль, учет знаний учащихся.

Важнейшим звеном в процессе изучения программного материала является проверка и учет знаний учащихся. На занятиях используются разные виды учета:

- вводный (педагог, приступая к работе, знакомится с исходными знаниями, умениями и навыками у учащихся);
- текущий учет (наблюдение за деятельностью учащихся на каждом занятии);
- промежуточная аттестация - участие учащихся в соревнованиях различного уровня;
- сдача контрольных нормативов.

**Контроль сформированности** умений, навыков, личностных качеств осуществляется посредством наблюдения и устных опросов.

Контроль позволяет определить эффективность обучения по программе, обсудить результаты, внести корректировку в учебный процесс. Позволяет учащимся, родителям и педагогам увидеть результаты, что создает хорошую атмосферу в коллективе.

Для проведения контроля и определения результатов обучения разработаны:

- нормативы; (Приложение 1)
- положения о проведении соревнований.

### 2.3.Условия реализации программы.

#### Перечень оборудования, инструментов, материалов для реализации программы

| Наименование                                      | Количество |
|---------------------------------------------------|------------|
| Секундомер                                        | 2 шт       |
| -палочка эстафетная                               | 6 шт       |
| - барьеры для бега с препятствиями (высота 60 см) | 5 шт       |
| -барьеры для бега с препятствиями (высота 80 см)  | 5 шт       |
| -сектор для прыжков в длину с разбега             | 1          |
| -рулетка                                          | 2 шт       |
| -граната для метания                              | 5 шт       |
| -мячи для метания                                 | 5 шт       |
| -маты гимнастические                              | 6 шт       |
| -мячи футбольные                                  | 2 шт       |
| -мячи волейбольные                                | 2 шт       |



|                               |        |
|-------------------------------|--------|
| -мячи баскетбольные           | 2 шт   |
| -скакалка                     | 16 шт  |
| -лыжи в комплекте             | 10 пар |
| -длинная скакалка для прыжков | 3 шт   |
| -баскетбольное кольцо         | 2 шт   |
| -ворота футбольные            | 2 шт   |
| -стол теннисный               | 3 шт   |

### **Кадровые условия.**

Образовательную деятельность программы осуществляет тренер - преподаватель, имеющий педагогическое образование.

### **Методическое обеспечение программы.**

Образовательный процесс обучения по программе носит развивающий характер, т.е. направлен на развитие природных задатков учащихся, реализацию их интересов и способностей к занятиям легкой атлетикой.

Педагогические **принципы** работы:

- дифференцированный подход к обучению (учет специфики психофизического развития учащегося, ориентация на личность, на развитие природных качеств и способностей);
- предоставление равных возможностей самореализации;
- бережное и уважительное отношение к личности.

В программе используются различные **педагогические технологии**:

#### **Групповые технологии**

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является групповое занятие. На каждом занятии предусматриваются три раздела: ознакомление, разучивание, совершенствование. При этом происходит:

- организация совместных действий, ведущая к активизации учебно-познавательных процессов;
- распределение начальных действий и операций;
- взаимное общение учащихся в группе;
- обмен способами действия;
- взаимопонимание;
- рефлексия.

#### **Личностно – ориентированные технологии**

В индивидуальном подходе обучения используются следующие принципы:

- работая с группой, взаимодействовать с отдельными учащимися по индивидуальной модели, учитывая их личностные особенности и возможности;
- ориентироваться на индивидуальные особенности учащегося в общении с ним и в процессе обучения.

#### **Педагогика сотрудничества**

- отношение к обучению как творческого взаимодействию педагога и ребенка. Роль педагога состоит не в том, чтобы учить, а в том, чтобы помогать детям учиться. Педагог, в первую очередь, должен быть создателем развивающей среды, побуждающей учащегося учиться;

- обучение без принуждения, т.к. интерес к учению есть только там, где есть уверенность в успехе;

- творческое самоуправление учащихся. Схема учебного сотрудничества заключена в том, что дети непосредственно взаимодействуют друг с другом, а педагог, оставаясь центральной фигурой обучения, специально организует их сотрудничество;

- сотрудничество с родителями.

### **Здоровьесберегающие технологии**

Они включают в себя физический, социально-психологический и духовно-нравственный аспект.

Здоровьесберегающие технологии наиболее значимы среди других технологий по степени влияния на здоровье учащихся.

Их можно выделить в три подгруппы:

организационно-педагогические технологии – они определяют структуру воспитательно-образовательного процесса, которая способствует предотвращению состояний переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний (переход от одной деятельности к другой, различные игры);

психолого-педагогические технологии – они связаны с непосредственной работой с учащимися (беседы, упражнения, тренировки);

учебно-воспитательные технологии – они включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся.

Задача состоит в том, чтобы:

– научить ребят быть успешными в делах (в жизни), быть готовыми дарить радость себе и другим. Привить навык – находить поводы и причины для радости, искренне и умело находя то, что действительно заслуживает одобрения или восхищения;

– целенаправленно воспитать культуру здоровья учащихся, их потребности, способности и умения заботиться о собственном здоровье, духовном и телесном благополучии.

В проведении учебно-тренировочной работы в объединении используются различные **формы и методы**.

#### **Формы:**

- теоретические занятия в виде бесед, коротких сообщений по темам, изложенным в программе (они даются либо в начале занятия, либо в процессе всей тренировки);

– практические занятия и тренировки в виде показа и повторения (приёмов, упражнений);

– индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для спортсменов;

– участие учащихся в различных мероприятиях, спортивных состязаниях и соревнованиях различного уровня.

#### **Методы:**

– объяснительно - иллюстративные: беседы, сообщение задания, описание, объяснение выполнения упражнения, инструктирование;

– репродуктивные: показ отдельных элементов или полностью упражнения; метод разучивания упражнения в целом; метод разучивания упражнения по частям; просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, практические упражнения.

- проблемные: постановка проблемы и поиск её решения учащимися.

- анализ: выявление ошибок в выполнении упражнений и устранение их причин;

- частично- поисковые: решение проблемных задач с помощью педагога;

- поисковые: самостоятельное решение проблем;

- соревновательные;

- игровые.

#### **Научно-методическое обеспечение**

Обеспечение программы предусматривает наличие следующих методических видов продукции:

- методические разработки;

- методические рекомендации к практическим занятиям;

- диагностические материалы;

- дидактические материалы.

#### **Требования по безопасности**

##### **Общие требования безопасности**

1. К учебно-тренировочным занятиям допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. При проведении занятий соблюдать расписание тренировочных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха.

3. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях, нарушение правил проведения игры, при нападениях на мокром, скользком полу или площадке.

4. Занятия должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви.

5. В местах проведения занятий должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

6. Тренеры-преподаватели и занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации.

7. О каждом несчастном случае с занимающимися тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

##### **Требования безопасности перед началом занятий**

1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь.
2. Проверить спортивное оборудование.
3. Проверить внешний вид обучающихся.
4. После тренировки тщательно проверить зал.

#### **Требования безопасности во время занятий**

1. Начинать тренировку, делать остановки во время тренировки и заканчивать ее только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.
2. Строго соблюдать правила ТБ и поведения на учебно – тренировочных занятиях..
3. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

#### **Требования безопасности в аварийных ситуациях**

1. При возникновении повреждений в местах проведения занятий прекратить проведение занятий и сообщить администрации учреждения.  
Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
2. При получении занимающимися травмы, немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

#### **Требования безопасности по окончании занятий**

1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.
2. Проветрить спортивный зал.
3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## **2.4. Список литературы и интернет ресурсов.**

### **Литература для педагогов**

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 352с.
2. Бонев Л., Слыньчев П. Руководство по кинезитерапии София: Медицина и физкультура, 1978. — 358 с. София: Медицина и физкультура, 1978. — 358 с.
3. Васильева Л.Ф. Прикладная кинезиология в спорте высших достижений. Методические рекомендации. – М.: ООО «Скайпринт», 2013. – 104 с. [vniifk.ru>content...KINEZIOLOGIYA\\_25-26.10.2013.pdf](http://vniifk.ru/content...KINEZIOLOGIYA_25-26.10.2013.pdf)
4. Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2002. – 240с.
5. Головина В.А., Маслякова В.А. Физическое воспитание. М: Высшая школа. 1983 г. – 390 с.

6. Давыдов В.Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры – М.: Советский спорт. – 2007. – 140с.
7. Дубилей П.В., Урожаева З.В. Восстановление функциональных расстройств опорно-двигательного аппарата у спортсменов. Казанский Университет. 1989г.- 120 с.
8. Загrevский В.И., Загrevский О.И. Биомеханика физических упражнений Учебное пособие. — Томск: ТМЛ-Пресс, 2007. — 274 с.
9. Зелинченко В.Б, Никутушкин В.Г, Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. М: Terra спорт. 2000 – 230с.
10. Йегер Й.М., Крюгер Карстен (ред.) Мышцы в спорте. Анатомия. Физиология. Тренировка. Реабилитация М.: Практическая медицина, 2016. — 428 с.
11. Коренберг В.Б. Лекции по спортивной биомеханике (с элементами кинезиологии) М.: Советский спорт, 2011. — 208 с.
12. Котца Я.Н. Физиология мышечной деятельности. М: ФиС. 1982 г. – 446 с.
13. Куколевский Г.М. Врачебное наблюдение за спортсменами. М: ФиС 1975 – 335 с.
14. Лаптев А.П. Гигиена - М: ФиС 1987 - 175 с.
15. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М: ФиС 1977 г. – 280 с.
16. Морева Н.А. Современная технология учебного занятия. М.: Просвещение 2007-156с.
17. Праско Ю.Ф. Уроки по легкой атлетике в школе. Минск: Полыня 1989 – 145 с.
18. Судакова К.В. Функциональная система организма. М: Медицина. 1987 г.- 480 с.
19. Ульянов В.А. Внешкольная работа. Москва: Педагогика 1990 г. – 64 с.
20. Филин В.П., Н.А. Фомин. На пути к спортивному мастерству (Адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам). – М.: ФиС, 1980 г. – 256 с.
21. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. М: ФиС 1980 г. – 254 с.

#### **Интернет-ресурсы:**

Гарант.ру информационно-правовой портал

<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/400189764/>

Единый национальный портал дополнительного образования детей

<http://dop.edu.ru/professional>

Министерство просвещения Российской Федерации

<https://edu.gov.ru/>

Правительство Российской Федерации

<http://government.ru/docs/>

Утвержден. Дополнительное образование детей

<http://static.government.ru/media/files/MOoSmsOFZT2nIupFC25Iqkn7qZjkiqQK.pdf>

Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (последняя редакция)

[http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/)

#### **Литература для детей**

1. Бальсевич В.К. Здоровье в движении. – Москва: Советский спорт 1988-47с.
2. Лаптев А.П., Горбунов В.В. Твой режим дня.- Москва: Советский спорт, 1988-45с.
3. Синяков А. Ф. «Самоконтроль физкультурника» М: ФиС 1987г.

Приложение №1

Контрольные нормативы по физической подготовке

| Норматив                                    | Возраст  | Мальчики |      |      | Девочки |      |      |
|---------------------------------------------|----------|----------|------|------|---------|------|------|
|                                             |          | Отл.     | Хор. | Удв. | Отл.    | Хор. | Удв. |
| Челночный бег 3х10м (сек)                   | 7-8 л.   | 9.0      | 9.8  | 10.5 | 9.3     | 10.1 | 10.9 |
|                                             | 9-10 л.  | 8.8      | 9.3  | 10.0 | 9.1     | 9.6  | 10.2 |
|                                             | 11-12 л. | 8.3      | 8.8  | 9.5  | 8.8     | 9.3  | 10.0 |
|                                             | 13-14 л. | 8.0      | 8.6  | 9.2  | 8.5     | 9.1  | 9.7  |
|                                             | 15-17 л. | 7.8      | 8.3  | 8.8  | 8.3     | 8.8  | 9.4  |
| Бег 30м. (сек)                              | 7-8 л.   | 5.9      | 6.8  | 7.0  | 6.7     | 7.4  | 7.5  |
|                                             | 9-10 л.  | 5.7      | 6.6  | 6.8  | 6.6     | 7.2  | 7.4  |
|                                             | 11-12 л. | 5.5      | 6.3  | 6.7  | 6.3     | 6.8  | 7.0  |
|                                             | 13-14 л. | 5.3      | 5.8  | 6.2  | 6.2     | 6.6  | 6.8  |
|                                             | 15-17 л. | 5.1      | 5.6  | 6.0  | 5.8     | 6.2  | 6.6  |
| Бег 60 м. (сек)                             | 7-8 л.   | 9.2      | 10.1 | 10.5 | 10.7    | 11.2 | 11.7 |
|                                             | 9-10 л.  | 9.0      | 9.4  | 10.0 | 10.2    | 10.7 | 11.2 |
|                                             | 11-12 л. | 8.5      | 9.0  | 9.5  | 9.8     | 10.3 | 10.7 |
|                                             | 13-14 л. | 8.0      | 8.8  | 9.2  | 9.5     | 10.0 | 10.4 |
|                                             | 15-17 л. | 7.7      | 8.4  | 8.8  | 9.6     | 10.0 | 10.2 |
| Бег 92 м. "ёлочка" с изменением направления | 7-8 л.   | 33.0     | 33.5 | 34.0 | 37.0    | 37.5 | 38.0 |
|                                             | 9-10 л.  | 31.0     | 31.5 | 32.0 | 36.5    | 37.0 | 37.5 |
|                                             | 11-12 л. | 30.5     | 31.0 | 31.5 | 36.0    | 36.5 | 37.0 |
|                                             | 13-14 л. | 30.0     | 30.5 | 31.0 | 35.5    | 36.0 | 36.5 |
|                                             | 15-17 л. | 29.5     | 30.0 | 30.5 | 35.0    | 35.5 | 36.0 |
| Прыжок в длину с места (см)                 | 7-8 л.   | 175      | 165  | 145  | 160     | 150  | 130  |
|                                             | 9-10 л.  | 180      | 170  | 155  | 165     | 155  | 140  |
|                                             | 11-12 л. | 185      | 180  | 160  | 170     | 160  | 145  |
|                                             | 13-14 л. | 195      | 190  | 175  | 175     | 165  | 155  |
|                                             | 15-17 л. | 215      | 210  | 190  | 180     | 170  | 155  |
| Бег 200м (сек)                              | 7-8 л.   | 33.1     | 35.0 | 39.0 | 40.1    | 43.0 | 46.1 |
|                                             | 9-10 л.  | 32.2     | 33.2 | 36.1 | 39.3    | 42.0 | 45.2 |
|                                             | 11-12 л. | 31.0     | 32.3 | 34.2 | 38.0    | 41.3 | 44.3 |
|                                             | 13-14 л. | 30.3     | 31.3 | 32.3 | 36.4    | 39.2 | 42.0 |
|                                             | 15-17 л. | 27.0     | 29.4 | 31.1 | 36.0    | 38.0 | 41.0 |
| Метание (м)                                 | 7-8 л.   | 21       | 18   | 15   | 18      | 15   | 12   |
|                                             | 9-10 л.  | 25       | 22   | 19   | 22      | 19   | 16   |
|                                             | 11-12 л. | 28       | 25   | 23   | 25      | 23   | 20   |
|                                             | 13-14 л. | 30       | 28   | 26   | 28      | 26   | 24   |
|                                             | 15-17 л. | 34       | 31   | 28   | 30      | 27   | 25   |

## **Тест на развитие скоростных способностей**

### **Бег 30 м**

Выполняется с высокого старта. В забеге принимают участие два-три человека. По команде «На старт» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание» наклоняются вперед и по команде «Марш» бегут к линии финиша по своей дорожке.

### **Бег 60 м**

Проводится с целью определения скоростных качеств. Выполняется аналогично тесту №1, но применяется низкий старт.

Тест для определения ловкости и координационных способностей:

### **Челночный бег 3 раз по 10 метров**

На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 10 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

## **Тест на быстроту передвижения**

### **Бег 92 м "ёлочка" с изменением направления**

На волейбольной площадке расположить 7 набивных (1 кг) мячей, мяч № 7 на расстоянии 1 м от лицевой линии. Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№ 1, 2, 3, 4, 5, 6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№7). Время фиксируется секундомером.

## **Тест для определения скоростно-силовых качеств**

### **Прыжок в длину с места**

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

### **Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками стоя**

Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед.

Метание в прыжке. Исходное положение такое же, как в предыдущем испытании, но ноги вместе. Подпрыгнув вверх, испытуемый делает замах и бросок в прыжке.

## **Тест на развитие скоростной выносливости**

### **Бег 200 м**

Выполняется с высокого старта. В забеге участвуют два-три человека. По команде «На старт» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание» наклоняются вперед и по команде «Марш» бегут к линии финиша по своей дорожке. Бегут по часовой стрелке.

**Общая физическая подготовка  
(для всех учебных групп для спортсменов всех специализаций)**

Средствами общей физической подготовки занимающихся легкой атлетикой являются разнообразные общеразвивающие упражнения:

**Общеразвивающие упражнения без предметов.**

**Упражнения для рук и плечевого пояса** в различных положениях (стоя, лежа, сидя); одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа - сгибание рук, отталкивание и др.

**Упражнения для туловища.** Упражнения для формирования правильной осанки. В различных стойках – наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками. Дополнительные пружинящие наклоны, круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз – прогибание. Из упора лежа—переходы в упор лежа боком, в различные упоры присев. Из положения лежа на спине—поднимание ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног.

**Упражнения для ног.** Из основной стойки – различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и на одной ноге. Маховые движения, выпады, подскоки с движениями руками. Различные прыжки на месте и в движении.

**Упражнения для ног, туловища и рук.** Из различных исходных положений—движения руками, ногами, наклоны и повороты туловища, круговые движения руками, ногами, туловищем. Упражнения на координацию, Лежа на спине — имитация педалирования, круговые движения ногами.

**Групповые упражнения.** Упражнения парами, тройками и группами (стоя, сидя, лежа); повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, ног и туловища. Упражнения с сопротивлением. Выпады, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах (юноши). Игры с элементами сопротивления и с применением гимнастических палок, скакалок, набивных мячей и пр.

**Упражнения для развития гибкости и на растягивание.** Маховые движения руками (одновременные и поочередные); вращение кистей, движение в локтевых и плечевых суставах. Маховые движения ногами вперед, назад, в стороны. Вращение туловища. Прыжки вверх с прогибанием. Мост, полушпагат. Упражнения на гимнастической стенке и гимнастической скамейке.

**Упражнения на расслабление.** Из полунаклона туловища вперед поднимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук. При ходьбе поднять руки вверх и свободно опустить расслабленные руки вниз. В положении лежа на спине полное расслабление всех



мышц. Из стойки на одной ноге (на скамейке) после маха вперед полное расслабление мышц, свободное покачивание и встряхивание.

#### **Упражнения с предметами.**

**Короткая скакалка:** прыжки с вращением скакалки вперед и назад на одной и обеих ногах, поочередно с ноги на ногу; прыжки с поворотами, прыжки в приседе, полуприседе; прыжки с двойным вращением скакалки: бег, перепрыгивая через скакалку, с ускорением, эстафеты.

**Длинная скакалка:** пробегание под вращающейся скакалкой; прыжки на обеих ногах и на одной без поворота и с поворотами, с различными движениями руками; прыжки вдвоем и втроем.

**Гимнастическая палка:** наклоны и повороты туловища с различными положениями палки, маховые и круговые движения руками; прыжки через палку, бег с палкой за плечами и за спиной.

**Теннисный или хоккейный мяч:** броски и ловля мяча одной и обеими руками из положения стоя, сидя, лежа; ловля мяча, отскакивающего от стены; перебрасывание мяча при ходьбе и беге, метание в цель и на дальность; игры с мячом; прыжки и эстафеты с мячом.

**Упражнения с отягощением.** Набивной мяч (вес 1-3 кг): маховые движения руками с мячом; броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями; перебрасывание по кругу и вдвоем из различных положений (сидя, стоя на коленях, стоя, лежа на спине); в различных направлениях, различными способами (толчком от груди обеими руками, толчком от плеча одной рукой, броском обеими руками из-за головы, сбоку); броски мяча и подбрасывание его ногами (в прыжке).

Упражнения с гантелями для различных групп мышц (вес 1-3 кг.)

Упражнения с экспандером. Упражнения со штангой. Поднимание штанги до уровня плеч, выжимание штанги, повороты, наклоны, приседания, поднимание на носки и др. Упражнения со штангой на плечах (вес штанги от 50 до 75% к весу спортсмена).

**Упражнения на снарядах.** Гимнастическая стенка: в висе—поднимание согнутых и прямых ног, разведение и сведение, круговые движения ногами, боковые раскачивания; в висе стоя—напряженные выгибания; приседания на двух и на одной ноге; лазание; стоя у стенки—наклоны вперед, назад, в сторону с опорой ногой о рейку; лежа или сидя, зацепившись ногами за рейку; сидя на гимнастической скамейке — наклоны вперед, назад, повороты туловища; сидя лицом к стенке — вставание, перехватываясь руками (ноги прямые).

**Подвесные снаряды** (канат, шест, лестница): лазание с помощью ног в два и три приема; размахивание в висе; лазание по наклонным снарядам с помощью рук и ног.

**Бревно, скамейка:** упражнения в равновесии и на месте и во время ходьбы с различными движениями руками и ногами; приседания, повороты, упражнения в смешанных упорах; ходьба с преодолением препятствий, перешагивая и подлезая; ходьба с предметами в руках; расхождение вдвоем.

Опорные прыжки: вскакивания на козла, коня с места, с шага и с разбега; различные соскоки; прыжок через козла, коня—ноги врозь, согнув ноги.

**Перекладина высокая (юноши):** подтягивания, переворот в упор, подъем завесом, соскоки на махе вперед и назад.

**Перекладина низкая (девушки):** переворот в упор толчком ногами, повороты в упоре, перемах одной ногой, соскоки махом назад.

**Брусья параллельные (юноши):** подъем из упора на предплечья махом вперед и назад, кувырок вперед из седа ноги врозь, стойка на плечах, соскоки махом вперед и махом назад.

**Брусья разновысокие (девушки):** смешанные упоры и висы, простейшие подъемы и соскоки.

Во время проведения занятий должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, силу, ловкость, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без, на месте и в движении, индивидуально, с партнером и в группе.

Много времени следует отвести играм с мячом, эстафетам, кроссам, упражнениям, заимствованным из других видов спорта: (лыжи, плавание, велоспорт, гребля, акробатика, гимнастика).

Характер и дозировка упражнений общей физической подготовки определяются и подбираются с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности занимающихся, их индивидуальных особенностей, вида специализации, периодизации учебно-тренировочного процесса и конкретных задач учебно-тренировочного занятия.