Слободо-Туринский муниципальный отдел управления образованием
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Слободо-Туринская спортивная школа»

Принято на
Педагогическом совете
Протокол № 1
«29» августа 2025 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО
«Слободо-Туринская СШ»
_____ С.Г. Захарова
приказ № 150-д от 29.08.2025

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Возраст обучающихся 10-17 лет
Срок реализации программы: 3 года

Автор - разработчик:
Кучков С.Н., тренер-преподаватель

с. Туринская Слобода, 2025

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика»
Направленность	Физкультурно-спортивная
Сведения об авторах - педагогах, реализующих программу	
1. ФИО	Кучков Сергей Николаевич
2.Год рождения	1972
3.Образование	Среднее профессиональное
4.Должность	Тренер-преподаватель
5.Квалификационнаякатегория	Высшая
6.Электронныйадрес, Контактный телефон.	ksn_dussh@mail.ru 8 912 035 09 55
Сведения о программе	
1.Нормативная база.	- Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ); - - Федеральный закон РФ от 14.07. 2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»; - Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.); - Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р; 5. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»; - Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей». - Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» ; - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648- 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН); - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021№ 2 «Об утверждении норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды

	обитания»; - Приказ Минтруда России от 22.09.2021 N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 N 66403); - Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок); - Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»; - Письмо Министерства просвещения РФ от 30.12.2022 N АБ-3924/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации») - Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»; - Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями 5 по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»; - Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ». - Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об утверждении Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»; - Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года». - Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 г. № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом»». -Устав и локальные акты учреждения.
2.Объем и срок освоения	3 года, 576 часов
3.Возраст обучающихся	10-17 лет

4.Уровень программы	Базовый
5.Тип программы	Модифицированная
Характеристика программы	
По месту в образовательной модели	Программа разновозрастного детского объединения
1.Цель программы	формирование интереса и потребности школьников к регулярным занятиям физической культурой и спортом, обеспечение разностороннего физического развития подростков средствами лёгкой атлетики.
2.Учебные разделы/курсы/модули (в соответствии с учебным планом)	Теория физической культуры и спорта Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка Соревновательнаяпрактика Другие виды спорта и подвижные игры
3.Ведущие формы и методы образовательной деятельности.	Методы: словесный, наглядный, практический. Формы: беседа, учебно-тренировочное занятие, практическое, игровое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие, диагностика.
4.Формы мониторинга	зачет по теоретической подготовке; прохождение практических контрольных испытаний по ОФП и СФП; участие в соревнованиях по избранному виду спорта.
5.Дата утверждения и Последней корректировки.	29.08.2025

СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик программы
1.1Пояснительная записка стр.6
1.2 Цели и задачи программы стр.9
1.3 Планируемые результаты стр.10
1.4 Содержание программы стр.11
Учебный план стр.11
Учебно-тематический план с содержанием разделов 1 года обучения стр.11
Учебно-тематический план с содержанием разделов 2 года обучения стр.14
Учебно-тематический план с содержанием разделов 3 года обучения стр.19
2. Комплекс организационно-педагогических условий стр.23
2.1 Условия реализации программы стр.23
2.2 Формы аттестации и оценочные материалы стр.25
2.3 Список литературы стр.27
Приложение стр.29

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа модифицированная, разработана на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, авторский коллективВ.В. Ивочкин, Ю.Г. Травин, Г.Н. Королев, Г.Н. Семаева-Москва: Советский спорт, 2004. Программа актуализирована в соответствии с условиями образовательной организации.

Программа ежегодно корректируется с учётом изменения законодательной и нормативной базы, приоритетов деятельности учреждения и педагогов школы, интересов, способностей и особенностей детей.

Актуальность программы

Программа составлена в соответствии с нормативно - правовыми документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
- - Федеральный закон РФ от 14.07. 2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р; 5. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» ;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648- 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021№ 2 «Об утверждении норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказ Минтруда России от 22.09.2021 N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 N 66403);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Письмо Министерства просвещения РФ от 30.12.2022 N АБ-3924/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»)
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»;

- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями 5 по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».
- Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об утверждении Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 г. № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом»».

Устав и локальные акты учреждения.

Актуальность программы заключается в том, что легкаяатлетика-одинизосновныхинаиболеемассовых видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее 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 легкой атлетике и тренировочный процесс многих других видов спорта. Занятия легкой 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 легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию,

доступности,дозируемости,атакжеееприкладномузначению.Основойлегкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетики обучающихсяприобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость. Занятия легкой атлетикой являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоз), дыхательной и сердечно - сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силыорганизма.

Программа ориентирована на социальный заказ обучающихся и родителей с. Туринская Слобода, т.к. занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту, развитию волевых качествличности, повышениюработоспособности.Частьвидов легкой атлетики(бег, метание) входит в программу Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», а беговые дисциплины являются обязательными видами испытаний.

Адресат программы. Программа рассчитана для юношей и девушек в возрасте от 10 до 17лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям данным видам спорта.

При реализации дополнительной общеобразовательной программы учитываются возрастные особенности детей, а также объективные закономерности развития физических качеств и сенситивные (чувствительные) периоды их развития. Вместе с тем уделяется внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются.

Программа учитывает соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т. е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы. Оптимальными периодами для развития аэробных возможностей организма у мальчиков является возраст от 8 до 10 лет и после 14 лет; анаэробно-гликолитические возможности - возраст 15-17 лет. У девочек сенситивные периоды формирования физических качеств наступают приблизительно на один год раньше.

В возрасте 9-15 лет ребята стремятся самоутвердиться, происходит сознательное проявление индивидуальности. Это возраст, который является самым важным для развития способностей к рефлексии. На занятиях легкой атлетикой, по итогам участия в соревнованиях, ребята постоянно анализируют свою деятельность, свои результаты, идет развитие рефлексивных способностей, оценка своих возможностей, появляется возможность самоутвердиться, проявить себя.

Зачисление на обучение по программе дополнительного образования «Легкая атлетика» осуществляется по личному желанию ребенка и заявлению родителя (законного представителя), при этом сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и/или СФП не предусмотрена.

Состав группы от 12 до 15 человек. Группы формируются разновозрастные (в пределах возрастного диапазона программы).Допусккзанятиямпроизводитсяпри наличии медицинского допуска ипослеобязательногопроведенияизакреплениянструктажапо техникебезопасности (приложение 6).

Уровневость программы.Программа базового уровня предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы «Легкая атлетика»,

а именно теорию физической культуры и спорта; общую физическую подготовку; специальную физическую подготовку; технико-тактическую подготовку; соревновательную практику.

Сроки реализации программы, её объём и режим занятий. Программа рассчитана на 3 года обучения, 576 часов. 1 год обучения: 144 часа в год – 2 занятия в неделю по 2 часа; 2-3 год обучения: 216 часов в год – 3 занятия в неделю по 2 часа; Продолжительность одного академического часа – 40 мин.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
1	Количество учебных недель	36	36	36
2	Количество учебных дней	72	108	108
3	Количество часов в неделю	4	6	6
4	Общее количество часов	144	216	216
5	Недель I полугодия	17	17	17
6	Недель II полугодия	19	19	19
7	Начало занятий	01.09	01.09	01.09
8	Выходные дни	4.11, 23.02, 9.03, 1.05, 4.05, 11.05. 30.12 – 8.01	4.11, 23.02, 9.03, 1.05, 4.05, 11.05. 30.12 – 8.01	4.11, 23.02, 9.03, 1.05, 4.05, 11.05. 30.12 – 8.01
9	Окончание учебного года	31.05	31.05	31.05

Перечень форм обучения: фронтальная, индивидуальная, групповая, индивидуально-групповая.

Перечень видов занятий: групповые учебно-тренировочные занятия, теоретические занятия, контрольные испытания.

Перечень форм подведения итогов: зачет по теоретической подготовке; прохождение практических контрольных испытаний по ОФП и СФП; участие в соревнованиях по избранному виду спорта.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программыформирование интереса и потребности школьников к регулярным занятиям физической культурой и спортом, обеспечение разностороннего физического развития подростков средствами лёгкой атлетики.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать знания и умения в области легкоатлетических упражнений,
- обучить и совершенствовать технику двигательныхдействий,
- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физическойподготовленности.

Развивающие:

- развитие технической и тактической подготовленности в данном виде спорта,
- развитие основных физических качеств;
- расширение функциональных возможностей организма.
- укрепление физического и психологического здоровья.

Воспитательные:

- воспитание организованности, самостоятельности, активности в процессе двигательной деятельности.
- воспитание нравственных и волевых качеств личности обучающихся.
- формирование потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, к ведению здорового образа жизни;
- формирование организаторских навыков.

1.3 Планируемые результаты

Предметные:

- имеют первоначальные представления о значении легкой атлетики для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- имеют представление о легкой атлетике, в части в беговых дисциплинах, истории возникновения,пути развития;
- могут систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость);
- владеют техническим элементам разных видов легкой атлетики.

Метапредметные:

- принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельности, находят средства ее осуществления;
- самостоятельно планируют, контролируют и оценивают учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- определяют наиболее эффективные способы достижения результата;
- осуществляют взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивают собственное поведение и поведение окружающих;
- умеют планировать и организовывать свою деятельность;
- конструктивно разрешают конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Личностные:

- развиты этические чувства, доброжелательность и эмоционально – нравственнаяотзывчивость, сочувствие другим людям;
- владеют навыками сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умеют не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- содержат в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществляют их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;

– нацелены на безопасный, здоровый образ жизни.

1.4. Содержание программы

Учебный план

№	Раздел программы	Всего часов	1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения	
			теория	практика	теория	практика	теория	практика
1	Теория физической культуры и спорта	34	10	-	12	-	12	-
2	Общая физическая подготовка	158	2	44	2	56	2	52
3	Специальная физическая подготовка	134	2	30	2	48	2	50
4	Технико-тактическая подготовка	141	2	21	2	56	2	58
5	Соревновательная практика	35	1	6	2	10	2	14
6	Другие виды спорта и подвижные игры	62	2	20	2	20	2	16
7	Промежуточная аттестация	12	-	4	-	4	-	4
Всего часов		**576**	19	125	22	194	22	194
			144		216		216	

Учебно-тематический план

1 год обучения, 144 часа

№	Раздел программы	Количество часов			Формы/ методы контроля/аттестации
		всего	**теория**	**практики**	
1	Теория физической культуры и спорта	10	10	-	Тест, беседа
2	Общая физическая подготовка	46	2	44	Контрольные нормативы
3	Специальная физическая подготовка	32	2	30	Контрольные нормативы
4	Технико-тактическая подготовка	23	2	21	Выполнение нормативов
5	Соревновательная практика	7	1	6	Наблюдение
6	Другие виды спорта и подвижные игры	22	2	20	Участие в соревнованиях
7	Промежуточная аттестация	4	-	4	Сдача нормативов, контрольные замеры.
Всего		**144**	**19**	**125**	

Содержание учебно – тематического плана

Раздел 1. Теория физической культуры и спорта

Цель и основное содержание данной предметной области программыопределяются необходимостью приобретения обучающимися определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Темы:

– Техника безопасности.

– Правила поведения на стадионе в раздевалках, в спортзале во время учебно-тренировочных занятий. Соблюдение техники безопасности на учебно-тренировочныхзанятиях.

– Физическая культура и спорт в России.

– Краткий обзор развития легкой атлетики в РФ.

– Гигиеническиезнанияинавыки,закаливание,режимипитаниеюноголегкоатлетаОбщее понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиена обуви,одежды.

– Краткие сведения о строении и функциях организмачеловека.

– Физическая подготовка юного легкоатлета. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств. Содержание общей физической подготовки юного легкоатлета.

– Оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой.

Форма аттестации и контроля: тест, беседа.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Теория: Правила выполнения упражнений. Инструктаж по правилам ТБ.

Практика:

– Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов и с предметами для рук. Упражнения для развития силы мышц рук, ног, туловища и шеи. Упражнения для развития быстроты: подвижные и спортивные игры, эстафеты, акробатические и гимнастические прыжки, бег с изменением направления, из разных исходных положений, бег с заданиями, прыжки с разбега в длину и высоту, различные метания. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития ловкости. Упражнения на гибкость и на растягивание. Упражнения на расслабление.Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.

Форма аттестации и контроля: сдача контрольных нормативов.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Теория. Значение специальной физической подготовки. Правила и техники выполнения упражнений. Инструктаж ТБ. Понятие специальная физическая подготовка.

Практика.

- упражнения на гибкость, подвижность в суставах рук, ног (голеностопном, плечевом, тазобедренном, коленном, шейном, поясничном отделах позвоночного столба);

- дыхательные упражнения, которые будут применяться при работе на выносливость;

- имитационные упражнения легкоатлета на месте и в движении: приседая, выпрыгивая, в сочетании с движениями рук;

- для развития быстроты следует включать в занятия подвижные и спортивные игры, выполнение упражнений в максимальном темпе за короткий отрезок времени (10-12 сек) – прыжки, метания, стартовые ускорения в беге, специальные гимнастические упражнения;

- упражнения на выносливость, соответствующие по продолжительности и характеру, форме движений основным тренировочным упражнениям;

- упражнения для освоения способов легкой атлетики и для ознакомления с техникой различных видов легкой атлетики. Применение упражнений с резиновыми амортизаторами или бинтами;

- «круговая тренировка» продолжительностью от 20 до 40 минут.

Форма аттестации и контроля: сдача контрольных нормативов.

Раздел 4. Технико-тактическая подготовка

Теория. Основы техники бега накороткие, средние, длинные дистанции.

Практика.Техника бега по дистанции. Бег по прямой. Техника высокого и ознакомление с техникой низкого старта. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиш. Простейшие тактические варианты в беге по дистанции.

Многократное выполнение подводящих и специальных упражнений бегуна (бег с высоким подниманием бедра.Семенящий бег, бег с забрасыванием голени назад, бег на прямых ногах, прыжкообразный бег).

Различные варианты ходьбы, имитация работы рук в основной стойке. Бег по прямой в медленном и среднем темпе на отрезках 40-120м, акцентируя внимание на постановку стопы с наружной части, сохраняя правильную осанку. Бег по прямой с входом в вираж на отрезках до 100м. Бег по виражу с выходом на прямую. Групповой бег с высокого старта с последующим выходом на первую дорожку на отрезках до 150м. Бег с высокого старта на отрезках до 40м самостоятельно и под команду.

Выполнение команд «на старт», «внимание», «марш» при беге с низкого старта. Бег на отрезках от 60-120м с переключением на финишное ускорение.

Форма аттестации и контроля: выполнение нормативов

Раздел 5. Соревновательная практика

Теория.Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по легкой атлетике. Обсуждение результатов соревнований.

Практика. Соревнования по легкой атлетике группового, школьного, районного уровней. Участие в ВФСК «ГТО», «Старты надежд», в первенстве по легкой атлетике.

Форма аттестации и контроля: участие в соревнованиях, результативность.

Раздел 6. Другие виды спорта и подвижные игры

Теория.Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Основные правила по игровым видам спорта.

Практика.
Спортивные игры: обучение основным приемам техники игры волейбол, футбол, настольный теннис, шашки, шахматы.
Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко вцель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета», «Ловцы», «Борьба замяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».
Форма аттестации и контроля: участие в соревнованиях, наблюдение.

Раздел 7. Промежуточная аттестация
Теория.Методика выполнения тестовых упражнений.Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений.
Практика. Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке, решение теста по теории физической культуры и спорта (Приложение №1, №4).
Форма аттестации и контроля: Сдача нормативов, контрольные замеры.

Учебно-тематический план
2 год обучения, 216 часов

№	Раздел программы	Количество часов			Формы/ методы контроля/аттестации
		всего	теория	практики	
1	Теория физической культуры и спорта	12	12	-	Тест, беседа
2	Общая физическая подготовка	58	2	56	Контрольные нормативы
3	Специальная физическая подготовка	50	2	48	Контрольные нормативы
4	Технико-тактическая подготовка	58	2	56	Выполнение нормативов
5	Соревновательная практика	12	2	10	Наблюдение
6	Другие виды спорта и подвижные игры	22	2	20	Участие в соревнованиях
7	Промежуточная аттестация	4	-	4	Сдача нормативов, контрольные замеры.
Всего		**216**	22	194	

Содержание учебно – тематического плана

Раздел 1. Теория физической культуры и спорта
Темы:

– Значение и местолегкой атлетики в системе физического воспитания. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российскиелегкоатлеты.

– Влияние занятий физическими упражнениями наорганизм.

– Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Питание.

– Правила соревнований по легкой атлетике.Виды соревнований по легкой атлетике. Права и обязанности спортсменов.

– Единая всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования по легкой атлетике.

– Правила поведения в спортивном зале, на спортивнойплощадке.Инструктажпотехникебезопасностивовремязанятий легкой атлетикой. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований.

Форма аттестации и контроля: тест, беседа.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Теория: Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей. Значение всесторонней физической подготовки дляукрепленияздоровья,повышенияфункциональныхвозможностейорганов исистем,ивоспитаниядвигательныхкачеств(силы,быстроты,выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Инструктаж по правилам ТБ.

Практика:

Строевые упражнения. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроения в шеренге, в колонне. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Повороты в движении. *Общеразвивающие упражнения без предметов.*Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях– наклоны,повороты,вращения.Вположениилёжа–поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящимидвижениями.Упражнениясопротивлениемвпарах:повороты инаклонытуловища,сгибаниеиразгибаниерук,перетаскивание,приседания, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, упражнения с элементамисопротивления.

*Общеразвивающие упражнения с предметами.*Упражнения с набивными мячами:поднимание,опускание,наклоны,повороты,перебрасываниясодной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей

мяча Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты инаклоны
туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперёд и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприсяди. Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка вдвижении. *Акробатическиеупражнения.*Кувыркивперёдвгруппировкеизупораприсев, основной стойки, с разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. *Подвижные игрыи эстафеты.*Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений. Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов. *Легкоатлетическиеупражнения.*

Бегна30,60,100,400,500,800м.Кроссот1000до3000м,6-и12-минутный бег. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места. Метание малого мяча на дальность и в цель. Участие в эстафетах с элементами спортивных игр: ручного мяча,баскетбола.

Форма аттестации и контроля: сдача контрольных нормативов.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Теория. Влияние СФП на развитие двигательных способностей. Основные средства специальной физической подготовки. Значение специальных физических качеств в формировании двигательных навыков и умений.

Практика.

*Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развитиястартовой скорости.*Рывки по сигналу на 5 – 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лёжа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за линию» и т. п.

*Упражнения для развития дистанционной скорости.*Ускорение под уклон 3 – 5°. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижнымиилимедленнопередвигающимисяпартнёрами.Бегпрыжками. Эстафетный бег. Пробегание препятствий на скорость. Переменный бег на дистанции 100 – 150 м (15 – 20 м с максимальной скоростью, 10 – 15 м медленно). Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.п. Пробегание препятствий на скорость с набивным мячом.
Переменный бег с набивным мячом на дистанции 100 – 150 м (15 – 20 м с максимальной скоростью, 10 – 15 м медленно).

*Упражнения для развития скорости переключения с одного действия надругое.*Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного – на бег спиной вперёд, боком приставным шагом, прыжками и т. д.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.). «Челночный» бег: 2х10, 4х5, 4х10, 2х15 м и т. п. «Челночный» бег с изменением способа передвижения. Бег с «тенью» (повторение движений партнёра, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). Бег с изменением скорости (резкое замедление или

остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.); «челночный» бег: 2х10, 4х5, 4х10, 2х15 м и т. п.; «челночный» бег с изменением способа передвижения; бег с «тенью» (повторение движений партнёра, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). Выполнение различных элементов техники бега.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.*Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты 40 – 80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7 – 10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Броски набивного мяча на дальность за счёт энергичного маха ногой вперёд. Подвижные игры типа

«Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т. п. Вбрасывание набивного мяча на дальность.

*Упражнения для развития специальной выносливости.*Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. Кросс с переменной скоростью. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (например, повторныерывкиспоследующимпробеганиенесколькихстоекиразворотом, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками). Игровые упражнения с набивныммячом большой интенсивности, тренировки увеличенной продолжительности. Упражнения с набивным мячом.

*Упражнения для развития ловкости.*Прыжки с разбега толчком одной и обеиминогами,доставаявысокоподвешенныймячруками.Тожесповоротом впрыжкена90–180°.Прыжкивверх,кувыркивперёдиназад,всторонучерез правое и левое плечо. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры:

«Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами» и т. п. Прыжки с места ис разбега.

Форма аттестации и контроля: сдача контрольных нормативов.

Раздел 4. Технико-тактическая подготовка

Теория. Классификация и терминология технических действий в легкой атлетике: Процесс обучения, приобретения и совершенствования обучающихся основ техники бега, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки.

Практика.Техника бега по дистанции. Бег по прямой. Техника высокого и ознакомление с техникой низкого старта. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиш. Простейшие тактические варианты в беге по дистанции.

Спринтерский бег от 30 до 60 м; бег на длинные дистанции до 1 км; специальные упражнения метателя (с воланами, набивнымимячами,теннисныммячами);силовяагимнастика(подтягивание, опускание, поднимание туловища из положения сидя и лёжа, с гантелями, амортизаторами). Упражнения в сопротивлении с партнёром; упражнения с предметами (гантелями, резиновыми амортизаторами, набивными мячами, гимнастическимискамейками).

Поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической стенке; опускание и поднимание туловища из различных исходных положений, наклонывперёдсидянаполу;наклонывразныестороны;размахиваниеввисе на перекладине

или гимнастической стенке; упражнения в полушпагате, приседания с отягощением и без; выпрыгивания из приседа и прыжки-многоскоки; прыжки вдлину.
Форма аттестации и контроля: выполнение нормативов

Раздел 5. Соревновательная практика

Теория. Инструктаж по технике безопасности во время проведенияиучастиявсоревнованияхполегкойатлетике.Правилаповедения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований. Установка на участие в соревнованиях. Анализ проведенных соревнований.

Практика. Соревнования по легкой атлетике группового, школьного, районного уровней. Участие в ВФСК «ГТО», «Старты надежд», в первенстве по легкой атлетике, в легкоатлетических кроссах.
Форма аттестации и контроля: участие в соревнованиях, результативность.

Раздел 6. Другие виды спорта и подвижные игры

Теория. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Основные правила по игровым видам спорта.

Практика.

Спортивные игры: обучение основным приемам техники игры баскетбол, футбол, настольный теннис, шашки, шахматы.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко вцель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба замяч», «Мяч ловцу», ««Борьба за мяч», «Перетягивание каната»,«Вызов», «Гонка мячей по кругу», «Круговая лапта».

Форма аттестации и контроля: участие в соревнованиях, наблюдение.

Раздел 7. Промежуточная аттестация

Теория.Методика выполнения тестовых упражнений.Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений.
Практика.Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке, решение теста по теории физической культуры и спорта (Приложение №1, №4).
Форма аттестации и контроля: Сдача нормативов, контрольные замеры.

Учебно-тематический план

3 год обучения, 216 часов

№	Раздел программы	Количество часов			Формы/ методы контроля/аттестации
		всего	теория	практики	
1	Теория физической культуры и спорта	12	12	-	Тест, беседа
2	Общая физическая подготовка	54	2	52	Контрольные нормативы
3	Специальная физическая подготовка	52	2	50	Контрольные нормативы
4	Технико-тактическая подготовка	60	2	58	Выполнение нормативов
5	Соревновательная практика	16	2	14	Наблюдение
6	Другие виды спорта и подвижные игры	18	2	16	Участие в соревнованиях
7	Промежуточная аттестация	4	-	4	Сдача нормативов, контрольные замеры.
Всего		**216**	22	194	

Содержание учебно – тематического плана

Раздел 1. Теория физической культуры и спорта
Темы:

– Места занятий, оборудование и инвентарь. Стадионы и манежи для проведения тренировок и соревнований, требования к его состоянию. Уход за инвентарем, подготовка его к тренировочным занятиям и соревнованиям. Требования к спортивной одежде и обуви, уход заними.

– Витамины. Примерные суточныенормыдлялегкоатлетов(бегунов)взависимостиотвозраста,объема и интенсивности тренировочных занятий, и соревнований. Вредное влияние употребления алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена.

– Правила легкой атлетики. Организация ипроведениесоревнований. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания,предупреждениия возложение штрафа. Значениеспортивных соревнований.

– Понятие о «спортивной форме утомлении, переутомлении. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям легкой атлетикой. Оказание первой доврачебной помощи. Основные приемы массажа и их применение.

– Инструктажпотехникебезопасностивовремязанятий легкой атлетикой. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований.Страховкаисамостраховка.Основыпопредупреждениютравм инесчастныхслучаев.Защитныесредствавовремязанятийлегкойатлетикой. Правилаоказанияпервойдоврачебнойпомощи при травмах и повреждениях.

– Организация и подготовка безопасных мест проведения занятий.

Форма аттестации и контроля: тест, беседа.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Теория: Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным легкоатлетам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы. Место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке юных спортсменов.

Практика:

Строевые упражнения. Команды для управления строем. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроения в шеренге, в колонне. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Повороты в движении. *Общеразвивающие упражнения без предметов.* Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы. Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения. Упражнения на равновесие: с перешагиванием скакалки, быстрая ходьба. Висы: согнувшись. Упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (мост, шпагат). Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. *Общеразвивающие упражнения с предметами.* Комплексы упражнений с волейбольными, футбольными, теннисными мячами, гимнастическими палками, скакалкой, в ограниченном пространстве (коридор, бревно, канат, скамейка). *Упражнения с набивным мячом:* наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Передача набивного мяча из одной руки в другую из задитуловища и между ног. Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Броски друг другу одной рукой от правового и левого плеча. Броски одной и двумя руками через голову. *Акробатические упражнения.* Закрепление навыков выполнения кувырков вперед и назад, стойки на лопатках. Из стойки на лопатках, перекатом, назад, в стойку на коленях. Разнонаправленные движения руками и ногами. Перекаты в стороны назад через правое, левое плечо. Прыжки на батуте. *Подвижные игры и эстафеты.* Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений. Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов. *Легкоатлетические упражнения.* Низкий старт с последующим стартовым ускорением, равномерный бег до 6 минут, ускорение на дистанции 15, 20, 30 метров, встречная эстафета. Бег на 30 и 60 метров на результат, метание малого мяча из-за головы, через плечо, с разбега, на дальность, в цель.

Форма аттестации и контроля: сдача контрольных нормативов.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Теория. Влияние СФП на развитие двигательных способностей. Основные средства специальной физической подготовки. Значение специальных физических качеств в формировании двигательных навыков и умений.

Практика.

*Упражнения для развития быстроты***.** Повторный бег по дистанции от 30 до60 м, со старта и сходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнатьпартнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Упражнения для развития дистанционной скорости. *Упражнения для развития специальной выносливости.* Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег с несколькими повторениямивсерии. Кросс с переменной скоростью. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений с мячом. Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений. *Упражнения для развития ловкости.* Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или в другом направлении. Бег с изменением направления. Бег боком и спиной вперед (наперегонки). Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч. Жонглирование мяча. *Упражнения на развитиесилы.*Упражненияспреодолениемсобственноговеса:подтягивание в висе, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивнымимячами.Упражнениянатренажерахтипа«геркулес».*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов скамеек, мячей, барьеров. Бег прыжками.Прыжкивглубину.Бегипрыжкиполестницевверхивниз.Бегпо снегу, песку. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метанием. *Упражнения для развития общей выносливости* Бег равномерный и переменный на 1000м. Кросс для девочек от 1000 до 1500м. Дозированный бег по пересеченной местности от 2 минут до 12минут. *Упражнения, способствующие формированию правильных движений.Бег:*бегпопрямойисизменениемнаправления,бегспинойвперед, крестным шагом. Прыжки вверх – вправо, вверх – влево, толчком одной ноги с разбега. Повороты переступанием и прыжком. Остановка во время бега, выпадом ипрыжком.

Форма аттестации и контроля: сдача контрольных нормативов.

Раздел 4. Технико-тактическая подготовка

Теория. Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки легкоатлетов. Классификация и терминология технических приемов.

Понятие о стратегии, тактике в легкой атлетике. Разбор по DVD и видеоматериалам техники и тактики спортсменов высокой квалификации.

Практика.*Практическая часть.* Спринтерский бег от 30 до 60 м; бег на длинные дистанции до 1 км; специальные упражнения метателя (с воланами, набивнымимячами,тенниснымимячами);силоваягимнастика(подтягивание, опускание, поднимание туловища из положения сидя и лёжа, с гантелями, амортизаторами).Упражнениявсопротивленииспартнёром;упражненияс

предметами (гантелями, резиновыми амортизаторами, набивными мячами, гимнастическими скамейками). Поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической стенке; опускание и поднимание туловища из различных исходных положений, наклоны вперёд сидя на полу; наклоны в разные стороны; размахивание в висе на перекладине или гимнастической стенке; упражнения в полушпагате, приседания с отягощением и без; выпрыгивания из приседа и прыжки-многоскоки; прыжки в длину.
Форма аттестации и контроля: выполнение нормативов

Раздел 5. Соревновательная практика

Теория. Инструктаж по технике безопасности во время проведенияиучастиявсоревнованияхполегкойатлетике.Правилаповедения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований. Установка на участие в соревнованиях. Анализ проведенных соревнований.
Практика. Соревнования по легкой атлетике группового, школьного, районного уровней. Участие в ВФСК «ГТО», «Старты надежд», в первенстве по легкой атлетике, в легкоатлетических кроссах.
Форма аттестации и контроля: участие в соревнованиях, результативность.

Раздел 6. Другие виды спорта и подвижные игры

Практика. *Спортивные игры*: обучение основным приемам техники игры волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис.
Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко вцель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба замяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».
Форма аттестации и контроля: участие в соревнованиях, наблюдение.

Раздел 7. Промежуточная аттестация
Теория.Методика выполнения тестовых упражнений.Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений.
Практика.Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке, решение теста по теории физической культуры и спорта (Приложение №1, №4).
Форма аттестации и контроля: Сдача нормативов, контрольные замеры.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение, позволяющее реализовать содержание учебной программы, необходимым условием ставит наличие:

- стадиона;
- спортивного зала;
- -тренажерного зала;
- оборудования и инвентаря:

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1	Стойки	штук	12
2	Барьеры	штук	12
3	Стартовые колодки	пар	2
4	Комплект фишек	комплект	1
5	Рулетка	штук	2
6	Эстафетные палочки	штук	12
7	Шиповки	пар	12
8	Секундомер	штук	2
9	Манишки тренировочные	штук	12
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
7	Весы медицинские	штук	1
8	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	1
9	Зеркало настенное (0,6 х 2 м)	комплект	2
10	Мат гимнастический	штук	6
11	Набивные мячи от 1 до 5 кг	комплект	2
12	Мяч баскетбольный	штук	1
13	Мяч волейбольный	штук	1
14	Мяч теннисный	штук	12
15	Мяч футбольный	штук	1
16	Палка гимнастическая	штук	12
17	Скакалка гимнастическая	штук	12
18	Скамейка гимнастическая	штук	2
19	Стенка гимнастическая	штук	2
20	Эспандер	штук	2

*Кадровое обеспечение.*Тренер-преподаватель, реализующий данную программу имеет высшее или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта

Методические материалы:

Готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения занимающихся, предопределяя

возможные ошибки и пути их исправления. Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Занятия по теоретической подготовке в группах следует проводить в виде коротких бесед, пояснений, рассказов до начала тренировки или в конце её, а также во время отдыха, поездки на соревнования. Очень большую роль играют встречи с известными спортсменами и просмотр и обсуждение крупных соревнований с участием знаменитых спортсменов страны и Мира, также с участием ведущих спортсменов района, области и спортивной школы.

Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении,

2-й этап – *углубленное* разучивание

3-й этап – совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.

2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ* и *объяснение.* Показ осуществляется тренером-преподавателем. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. *Разучивание.* Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения.

	Тема	Форма организации занятий	Методы и приемы.	Использованные материалы
1	ОФП	Беседа, практическое, контрольное занятие, диагностика	Методы: Словесный, наглядный, практический. Приемы: Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	Оборудование: Шведские стенки, скамейки гимнастические, эспандеры, медицинболы Методические материалы: картинки, карточки
2	СФП	Инструктаж, практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно-	Методы: Словесный, наглядный, практический. Приемы: Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений,	Оборудование: Гимнастические маты, гимнастическая стенка, скакалки, гимнастическая скамейка, эспандеры, дорожка для челночного бега, стартовые колодки,

		тренировочное занятие	выполнение контрольных заданий.	барьеры Методические материалы: картинки, видеозаписи.
3	Технические элементы	Рассказ, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие.	Методы: Словесный, наглядный, практический, работа по образцу Приемы: Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	Оборудование: дорожка для челночного бега, стартовые колодки, барьеры, дорожка для прыжков, стойкиМетодические материалы: картинки, видеозаписи
4	Соревновательная подготовка	Беседа, инструктаж, интегральная подготовка, соревнование	Методы: Словесный, наглядный, практический. Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических упражнений	Оборудование: Беговая дорожка, дорожка для прыжков, шиповки, снаряды для метания и т.д. Методические материалы: видеозаписи, схемы, таблицы
5	Подвижные игры	Инструктаж, игровое занятие	Методы: Соревновательно-игровой, словесный Приемы: Объяснение, демонстрация.	Оборудование: Инвентарь для подвижных игр, мячи, кегли, кубики
7	Итоговые занятия	Беседа, инструктаж, практическое занятие,	Методы: соревновательно-игровой, практический. Приемы: Объяснение, демонстрация, моделирование соревнований	Оборудование: Стойки, конусы, рулетка, стартовые колодки

2.2 Формы аттестации и оценочные материалы

Текущий контроль – проводится на всех этапах изучения:

- выполнение заданий;
- опрос.

Тематический контроль знаний проводится по итогам изучения отдельных тем, когда знания в основном сформированы и систематизированы.

Промежуточная аттестация– проводится дважды в год.

- беседа, тест по теории физической культуры и спорта (Приложение 4);
- нормативы по ОФП (приложение 1);
- нормативы по СФП (приложение 1).

Переводные нормативы в конце учебного года принимаются комиссией по приему контрольно-переводных нормативов. Во время проведения промежуточной аттестации

может присутствовать тренер-преподаватель отделения, а так же родители (законные представители) обучающихся.

По итогам заполняются протоколы сдачи нормативов (приложение №2).

Результаты промежуточной аттестации выносятся в итоговый протокол (приложение №3), согласно критериям оценки теоретической подготовки обучающихся (приложении № 5) и физической подготовке (приложение №1).

Теоретическая подготовка проводится в форме зачета.

К контрольно-переводным нормативам допускаются все обучающиеся спортивной школы, имеющие врачебный допуск на день испытаний.

Перед проведением контрольно-переводных нормативов необходимо объяснить учащимся цель, методику выполнения, критерии оценки за отдельные задания, обоснование средней оценки за все нормативы.

Перед началом сдачи нормативов должна быть проведена разминка.

В образовательной программе для проведения контрольных испытаний выделены специальные учебные часы.

Форма проведения сдачи контрольно-переводных нормативов учащихся должна предусматривать их стремление показать наилучший результат.

2.3. Список литературы

Литература для педагога

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
4. Зеличенок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. – Лёгкая атлетика: критерии отбора.-М.: Терра-спорт, 2000.-240 с.
5. Лекарства и БАД в спорте/ Под. Общ. Ред. Р.Д. Сейфуллы, З.Г. Орджоникидже. – М.: «Литтерра», 2003
6. Кубеев А.В., Манжосов В.Н., Баталов А.Г. Исследование информативности показателей при оценке и нормировании интенсивности тренировочных нагрузок (Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК). – М., 1992.
7. Легкая атлетика. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004.- 216 с;
8. Макарова Г.А. Фармалогическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. – М., 1992.
9. Мартынов В.С. Комплексный контроль в циклических видах спорта: Дисс. … докт. пед. наук. – СПб., 1992.
10. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры, №2, №3, 2000.
11. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев: Здоровья, 1990.
12. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
13. Система подготовки спортивного резерва / Под общ.ред. В.Г. Никитушкина.– М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.
14. Современная система спортивной подготовки / Под.ред. Ф.П.Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина Б.Н. – М.: Издательство «СААМ», 1995
15. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, 2003.
16. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001.
17. Марков К.К. Тренер-педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
18. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
19. Майфат С.П., Малофеева С.Н. –Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте.-Екатеринбург, 2003.- 131с.
20. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М., 1998.
21. Озолин Н.Г., Травин Ю.Г. – Педагогические основы методики обучения легкоатлетическим упражнениям.- М., 1998.- 79 с.

22. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.
23. Платонов В.Н. общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997.
24. Попов В.Б.,Суслов Ф.П., Германов Г.Н. – Лёгкая атлетика для юношества .-М.-Воронеж, 1999.-220 с.
25. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
26. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина, - М., 1995.
27. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.
28. Травин Ю.Г. – Организация и методика занятий лёгкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. – М., 1995.-91 с.
29. Филин В.П., Фомин Н.А. – Основы юношеского спорта .-М.: Физкультура и спорт, 1980.-255 с.
30. Филин В.П. – Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры.-М.: Физкультура и спорт,1987.-128с.
31. Элен К. «Питание для выносливости». Изд. Тулома, 2005.
32. Янсен П. «ЧСС, лактат и тренировка на выносливость». Изд. Тулома, 2006.

Литература для учащихся

1. Гольдберг Н.Д. «Питание юных спортсменов» изд: «Советский спорт», 2012 - 85 с.
2. Колесников А.И.Олимпийские игрища-М.:Эксмо, 2006-254 с.: ил.
3. Пейдж Д. Спорт: Детская Олимпийская энциклопедия- М.: ООО «Издательство «Олимп»: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство «АСТ», 2002. – 256 с.: ил.
4. Родиченко В.С.. и др. «Твой олимпийский учебник»: учеб. пособие для олимпийского образования/ Олимпийский комитет России.-25-е изд., перераб.идополн.-М.:Советский спорт, 2014.-224с.:ил.
5. Шалаева Г.И. «Хочу стать чемпионом: Большая книга о спорте» изд: «Слово», 2005 – 144 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

1 Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП стр.30

2 Сводный протокол промежуточной аттестации по предметным областям стр.32

3 Итоговый протокол промежуточной и итоговой аттестации обучающихся стр.35

4 Пример теста по теоретической части программы для промежуточной аттестации стр.36

5 Критерии оценки уровня знаний по теоретической подготовке учащихся СШ стр.41

6 Требованиятехники безопасности на занятияхпо легкой атлетике стр.42

Приложение №1

Шкала оценки уровня физической и технической подготовленности обучающихся по программе «Легкая атлетика»

Девочки

Вид испытаний	Уровень	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
Бег 30 м.,с	Низкий Средний Высокий	7,0 6,2 5,6	6,8 6,1 5,4	6,2 5,8 5,3	6,0 5,6 5,2	5,8 5,4 5,0	5,6 5,3 4,9	X	X
Бег 60 м.,с	Низкий Средний Высокий	X	11,8 11,0 10,2	11,3 10,9 10,1	11,2 10.6 10.0	10,8 10,4 9,8	10,6 10,2 9,6	10,5 10,0 9,4	10,3 9,7 9,2
Бег 100м.	Низкий Средний высокий	X	X	X	X	X	X	X	17,6 17,2 16,0
Челночный бег 3х10	Низкий Средний Высокий	10,5 9,9 9,3	10,4 9,4 8,4	9,4 9,1 8,2	9,2 9,0 8,1	9,0 8,8 8,0	X	X	X
Кросс Бег 1000м	Низкий Средний Высокий	X	X	5.40 5.10 4,50	5,30 5,00 4,40	5,20 4,55 4,30	5,10 4,50 4,25	5,00 4,30 4,00	4,50 4,10 3,50
Кросс Бег 1500м	Низкий Средний высокий	без учета времени	X	X	X	X	X	X	X
Бег 2000м	Низкий Средний высокий	X	без учета времени	X	X	X	X	X	11,20 10,30 9,50
Прыжок в длину с места, см	Низкий Средний Высокий	115 125 140	120 130 145	135 145 155	150 160 170	155 165 180	160 170 185	165 175 195	170 185 200
Подъем туловища из положения лежа на спине (1 мин)	Низкий Средний Высокий	24 27 36	25 30 38	28 30 40	30 33 42	31 34 43	32 35 44	33 36 44	35 38 45
Прыжки со скакалкой за 1 мин.	Низкий Средний Высокий	20 35 80	25 40 90	40 60 100	X	X	X	X	X
Метание мяча, гранаты (16-17 лет), м	Низкий Средний Высокий	13 15 18	14 17 20	16 18 22	17 19 24	18 20 25	19 21 27	13 16 20	15 18 21

Мальчики

Вид испытаний	Уровень	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
Бег 30 м.,с	Низкий Средний Высокий	6,2 6,0 5,4	6,8 6,0 5,6	6,4 5,9 5,5	6,0 5,6 5,2	5,6 5,1 4,8	5,3 5,0 4,7	4,9 4.7 4.4	X
Бег 60 м.,с	Низкий Средний Высокий	X	11,0 10,9 10,7	10,9 10,7 10,0	10,2 9.9 9.5	9,8 9,2 8,8	9,7 9,3 8,6	8.8 8.5 8,0	X
Бег 100м.	Низкий Средний Высокий	X	X	X	X	X	X	X	14,6 14,3 13,4
Челночный бег 3х10	Низкий Средний Высокий	9,6 9,3 8,5	9,8 9,0 8,0	9,0 8,7 7,9	9,4 9,0 8,2	8,8 8,1 7.8	X	X	X
Кросс Бег 1000м	Низкий Средний Высокий	X	X	5,20 4,40 4,10	5,00 4,20 4,00	4,45 4,15 3,50	4,30 4,05 3,45	4,25 4,00 3,30	4,20 3,55 3,25
Бег 3000м	Низкий Средний Высокий	X	X	X	X	X	без учета времени	без учета времени	13,00 12,00 11,00
Бег без учета времени (м)	Низкий Средний Высокий	1500	2000	2000	2000	2000	X	X	X
Прыжок в длину с места, см	Низкий Средний Высокий	130 140 150	135 145 160	150 160 180	155 165 185	165 180 190	170 190 210	175 195 220	195 210 230
Подъем туловища из положения лежа на спине (1 мин)	Низкий Средний Высокий	27 32 42	30 34 44	32 36 46	30 33 42	31 35 45	34 39 49	35 40 50	36 40 50
Метание мяча, гранаты (16-17 лет), м	Низкий Средний Высокий	19 22 27	20 24 30	24 26 33	26 28 35	28 30 36	30 34 40	23 27 30	27 29 35
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	Низкий Средний Высокий	X	X	3 4 6	4 5 7	6 8 9	7 9 10	8 10 12	9 11 14

Приложение №2

СЛОБОДО-ТУРИНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЛОБОДО-ТУРИНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ
промежуточной аттестации
по предметной области «Общая физическая подготовка»
второе полугодие _____ уч.года

ОТДЕЛЕНИЕ: _____ **ГРУППА: _____**

п/п	Ф.И.О.	Год рож.	Упражнения ОФ П										
													Итоговый результат (средний балл)
			результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	
1													
2													
3													
…..													

Председатель комиссии _____/ _____/ «____» _____г.
Члены комиссии _____/ _____/
_____/ _____/
Тренер-преподаватель_____/ _____/

СЛОБОДО-ТУРИНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЛОБОДО-ТУРИНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ

промежуточной аттестации
по предметной области «Вид спорта»
второе полугодие _____ уч.года

ОТДЕЛЕНИЕ: _____ **ГРУППА:_____**

п/п	Ф.И.О.	Год рож.	Упражнения С Ф П, ТТП										Итоговый результат (средний балл)
			результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	
1													
2													
3													
…..													

Председатель комиссии _____/ _____/ «____» _____г.
Члены комиссии _____/ _____/
_____/ _____/
Тренер-преподаватель_____/ _____/

СЛОБОДО-ТУРИНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЛОБОДО-ТУРИНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ

по предметной области «Теория физической культуры и спорта»

второе полугодие _____ уч. году

ОТДЕЛЕНИЕ: _____ **ГРУППА: _____**

№ п/п	Ф.И.О.	Год рож.	Номера вопросов																				Итоговый результат (сумма очков)	Отметка Зачет/незачет
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
1	Хxxxxxxxxxxxxxx	xxxxx	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	16(80%)	зачет
2																								
3																								
4																								
5																								
6																								
....																								

Председатель комиссии _____/ _____/ «____» _____г.
Члены комиссии _____/ _____/
_____/ _____/
Тренер-преподаватель_____/ _____/

Приложение № 3

СЛОБОДО-ТУРИНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЛОБОДО-ТУРИНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

ИТОГОВЫЙ ПРОТОКОЛ

промежуточной и итоговой аттестации обучающихся _____учебного года

ОТДЕЛЕНИЕ: _____ **ГРУППА: _____**

№ п/п	Ф.И.О.	Год рож.	**Нормативные требования**				**Промежуточная, итоговая аттестация**		**Итоговый результат** *Переведен Отчислен Оставлен на повторное обучение*
			Объем выполненной тренировочной работы в %	Показатели соревновательной деятельности *(% отношение участие в соревнованиях к плану по программе)*	Выполнение разрядных требований		Выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП, ТТ. *(уровень)*	Тест по предметной области «Теория физической культуры и спорта *(зачет/незачет)*	
					разряд	зачет незачет			
1	Хxxxxxxxxxxxxxxxxxxx	xxxxx	74%	50%	-	-	низкий	зачет	Переведен в СОГ-4
2									
3									

Директор:_____/ _____/ Зам.директора по УСР:_____/_____/

Приложение № 4

Пример теста по теоретической части программы для промежуточной аттестации

ТЕСТ №1

1. Что должен сделать участник, которому сделали предупреждение на старте?
а) отступить на один шаг назадв) принести извинения
б) поднять руку верх г) пропустить старт

2. Какие способности развивает челночный бег?
а) силовые в) скоростные
б) скоростно-силовые г) координационные

3. Выберите, что необходимо сделать после завершения бега на длинную дистанцию:
а) лечь отдохнуть
б) выпить как можно больше воды
в) перейти на ходьбу до восстановления дыхания
г) плотно поесть

4. Техника бега на короткие дистанции отличается от техники бега на средние и длинные дистанции следующим:
а) наклоном головы. в) углом отталкивания ногой от дорожки;
б) постановкой стопы на дорожку;г) работой рук;

5. Отметьте беговые дистанции, не входящие в программу Олимпийских игр:
а) 400 м, 800 м б) 200 м, 100 м в) 500 м, 1000 м

6. Основу классификации видов спорта в легкой атлетике составляет:
а) бег, прыжки, метания, марафонские дистанции
б) беговые виды, прыжковые, метания и многоборья
в) ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья

7. Длина разбега измеряется:
а) рулеткой б) ступнями в) беговым шагом

8. Данный вид легкой атлетики может быть «гладким», «с препятствиями», «эстафетным», «по пересеченной местности». Определите, что это за вид:
а) бег в) прыжки в высоту
б) прыжки в длину г) метание молота

9. Выберите того, кто во время эстафетного бега должен поднять эстафетную палочку, если она упала в момент передачи:
а) передающий в) главный тренер команды
б) принимающий г) упавшую эстафетную палочку поднимать нельзя

10. Не относится к разновидностям низкого старта:
а) обычный в) сближенный
б) растянутый г) отталкивающийся

11. Выберите, чему способствуют занятия лёгкой атлетикой:
а) развитию кругозора
б) всестороннему физическому развитию
в) повышению уровня жизни населения

12. Выберите, в чем состоит разница между спортивным шагом и бегом:
а) В состоянии фазы полетав) В стоянии с одной опорой
б) В стоянии двумя опорами г) В повторе

13. Что из данного не включает в себя лёгкая атлетика?
а) ходьбу и бег в) многоборье
б) прыжки и метания г) опорные прыжки

14. В каком ряду верно указаны фазы бега на короткие дистанции?
а) стартование, разгон, финиширование;
б) стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок
в) стартовый разгон, бег вперёд, финишный толчок

15. Выберите, что такое кросс:
а) бег с барьерами
б) бег по пересеченной местности
в) бег с ускорением

16. Какие дистанции относятся к средним дистанциям?
А) 400м, 800м, 1000м, 1500м, 2000м
Б) 30м, 60м, 100м, 200м, 400м
В) 800м, 3000м

17. Выберите количество этапов эстафеты, которое имеет право бежать каждый участник эстафетного бега:
а) только один в) не больше трех
б) не больше двух г) не имеет значения

18. Какие существуют способы прыжков в длину?
а) Согнув ногив) Волной
б) Перекидной г) Заступом д) Фосбери-Флоп

19. На какие виды делятся дистанции в беге?
а) бег 60м, бег 1000м, бег 2000м, кросс
б) длинные, средние, короткие
в) спортивная ходьба, бег, марафон

20. Какие виды прыжков существуют?

а) прыжок с места и прыжок с разбега

б) прыжок в высоту, прыжок с шестом, прыжок в длину и тройной прыжок

в) способом «перешагивание», «ножницы», « прогнувшись»

ТЕСТ № 2

1. Протяженность марафонской дистанции:

а) 37 км 100 м в) 50 км 170 м

б) 42 км 195 м г) 54 км 230 м

2. Какова длина спринтерской дистанции?

а) 100 м в) 500 м

б) 800 мг)300м

3. Какого вида многоборья не существует?

а) 5-борья в) 7-борья

б) 6-борья г) 10-борья

4. Какой из перечисленных видов не является легкоатлетическим?

а) эстафетный бег в) фристайл

б) метание копья г) марафонский бег

5. СПРИНТ – это…?

а) судья на старте в) бег на длинные дистанции

б) бег на короткие дистанции г) метание мяча

6. Что нужно делать после завершения бега на длинную дистанцию?

а) лечь отдохнуть в) выпить как можно больше воды

б) перейти на ходьбу до восстановления дыхания г) плотно поесть

7. Что такое ФАЛЬСТАРТ?

а) толчок соперника в спину в) преждевременный старт

б) резкий старт г) задержка старта

8. Какое из данных утверждений НЕ относится к правилам ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ при занятиях легкой атлетикой и является НЕВЕРНЫМ?

а) При плохом самочувствии необходимо прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

б) Снаряд для метания необходимо передавать друг другу броском.

в) Во избежание столкновений при беге исключить резко стопорящую остановку.

г) После занятий снять спортивный костюм и спортивную обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом

9. Такое количество попыток дается каждому участнику соревнований по прыжкам в длину:

а) одна в) три

б) двег) четыре

10. Этот вид бега лучше всего развивает выносливость:
а) бег на короткие дистанции
б) бег на длинные дистанции
в) бег на средние дистанции

11. Легкая атлетика иначе зовется так:
а) «царица полей» б) «королева спорта» в) «царица наук»

12. Как начинается бег на средние и длинные дистанции?
а) с низкого стартав) с хода
б) с высокого стартаг) с опорой на одну руку

13. Что делают с ядром в лёгкой атлетике? …
а) метаютв) бросают
б) толкают г) кидают

14. В программу Олимпийских игр включены следующие виды эстафетного бега…
а) 4х100 м в) 4х400 м
б) 4х200 м г) 4х 600 м

15. Что входило в программу первых Олимпийских игр?
а) бег на одну стадию
б) метание копья в цель, борьба, подтягивание, бег 1000м, бег 100м
в) метание мяча на дальность, бег, прыжки в длину с места, кросс

16. Где впервые проводились Олимпийские игры?
а) Древний Рим б) Древняя Греция в) Москва

17. Какие дистанции относятся к коротким дистанциям?
а) 10м, 20м, 60м, 110м с барьерами
б) 30м, 60м, 100м, 200м, 300м, 400м
в) 100м, 200м, 400м, 800м

18. Какие виды прыжков существуют?
а) прыжок с места и прыжок с разбега
б) прыжок в высоту, прыжок с шестом, прыжок в длину и тройной прыжок
в) способом «перешагивание», «ножницы», « прогнувшись»

19. Что такое быстрота?
а) способность человека быстро бегать
б) свойство человека совершать движения за минимально короткое время
в) бегать на скорость

20. При метании мяча правой рукой какая нога стоит впереди?
а) праваяб) маховаяв) левая

Приложение № 5

Критерии оценки уровня знаний по теоретической подготовке учащихся СШ

Этап обучения	Всего вопросов	Минимальной количество правильных ответов	Оценка
1-2 год обучения	15-20	70%	Зачет

Приложение № 6

Требования техники безопасности на занятиях по легкой атлетике

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются дети, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
- выполнение упражнений без разминки.

1.4. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом также тренеру-преподавателю.

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.3. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т.п.).

2.4. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.

3.2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.

3.4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

3.5. Не производить метания без разрешения тренера-преподавателя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

3.6. Не стоять справа от метающего, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения тренера-преподавателя.

3.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом

Аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа модифицированная, ежегодно корректируется с учётом изменения законодательной и нормативной базы, приоритетов деятельности учреждения и педагогов школы, интересов, способностей и особенностей детей.

Цель программы: формирование интереса и потребности школьников к регулярным занятиям физической культурой и спортом, обеспечение разностороннего физического развития подростков средствами лёгкой атлетики.

В программе разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой, дети получают расширенное представление о лыжном спорте, а именно: о лыжных гонках, овладевают основными техническими и тактическими навыками, также в ходе обучения у учащихся формируется чувство необходимости в регулярных занятиях физической культурой и спортом, приобщение к здоровому образу жизни.

Программа ориентирована на социальный заказ обучающихся и родителей с. Туринская Слобода, т.к. занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту, развитию волевых качествличности, повышениюработоспособности.Частьвидов легкой атлетики(бег, метание) входит в программу Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», а беговые дисциплины являются обязательными видами испытаний.

Программа рассчитана для юношей и девушек в возрасте от 10 до 17лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям данным видам спорта.

Состав группы от 12 до 15 человек.

Зачисление на обучение по программе дополнительного образования «Легкая атлетика» осуществляется по личному желанию ребенка и заявлению родителя (законного представителя), при этом сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и/или СФП не предусмотрена.

Программа базового уровня.

Объем программы – 576 часов. Программа рассчитана на 3 года обучения, 1-ый год обучения: 144 часа в год – 2 занятия в неделю по 2 часа; 2-3 год обучения: 216 часов в год – 3 занятия в неделю по 2 часа; продолжительность одного академического часа – 40 мин.

Программа способствует развитию физических качеств, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самоконтроля, обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей и подростков в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 651065950769969602271051656712975319075379606516

Владелец Захарова Светлана Геннадьевна

Действителен С 16.04.2026 по 16.04.2027