

Министерство образования Самарской области

Структурное подразделение государственного бюджетного общеобразовательного учреждения  
Самарской области средней общеобразовательной школы № 2 «Образовательный центр» имени Героя  
Советского Союза И. Т. Краснова с. Большая Глушица муниципального района Большеглушицкий  
Самарской области «Детско- юношеская спортивная школа», реализующие дополнительные  
общеразвивающие программы

Принята на заседании  
методического совета  
от 24. 06. 2025 г  
Протокол № 6

УТВЕРЖДАЮ  
Начальник СП-ДЮСШ:  
С. В. Романов  
Распоряжение  
СП-ДЮСШ ГБОУ СОШ № 2 «ОЦ»  
с. Большая Глушица  
№ 8-р от 24. 06. 2025 г.

**Дополнительная  
общеобразовательная обще развивающая  
программа**

**«Лёгкая атлетика»**  
**физкультурно-спортивной направленности**

Возраст обучающихся: 6 – 18 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:  
Фирсина Г. А.-  
старший методист СП-ДЮСШ  
ГБОУ СОШ № 2 «ОЦ»  
с. Большая Глушица

с. Большая Глушица, 2025 г.

## **Краткая аннотация**

Лёгкая атлетика имеет огромное профессионально-прикладное значение. Качества и навыки, которые приобретаются во время занятий лёгкой атлетикой, находят самое широкое применение, как в трудовой, так и в военной подготовке.

Занятия лёгкой атлетикой имеют большое воспитательное значение. Формируется характер, закаляется воля, человек приучается не бояться трудностей, соблюдаются определенный режим и правила питания. Заставляет задуматься о здоровом образе жизни, повышает ответственность.

Обучение по данной программе направлено на формирование у обучающихся бережного отношения к своему здоровью; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями; содействие гармоничному физическому развитию обучающихся.

Благодаря занятиям легкой атлетикой развивается ловкость, быстрота, сила и выносливость, точность и красота движений; формируются правильные двигательные навыки ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий и т.д., необходимые в повседневной жизни.

Данная программа предназначена для всех обучающихся, в том числе для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

## **Пояснительная записка**

Решая вопросы модернизации отечественного образования и системы дополнительного образования Самарской области, одним из приоритетных направлений является сохранение уровня охвата детей дополнительным образованием через увеличение кружков физкультурно-спортивной направленности. Из этого следует, что одним из приоритетных направлений социально-экономического развития Самарской области (*Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года*) является поддержка детского спорта, как важной основы оздоровления населения.

В муниципальном районе Большеглушицкий Самарской области легкая атлетика пользуется популярностью среди детей и подростков, у каждого юного жителя района есть возможность бесплатно удовлетворить индивидуальные потребности в занятиях физической культурой и спортом с раннего возраста. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь на стадионе, в спортивном зале посредством занятий циклическими видами спорта, способствующими развитию не только комплекса физических способностей и навыков, но и личностных качеств, которые позволят детям легко адаптироваться в социуме.

### ***Направленность программы.***

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лёгкая атлетика» (далее программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

***Актуальность программы*** обусловлена необходимостью создания спортивно-оздоровительных групп с целью максимального охвата обучающихся желающих заниматься физической культурой и спортом. Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества — выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности — в трудовой деятельности. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономического передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений.

Программа носит сбалансированный характер, имеет воспитательное значение и направлена не только на освоение предметного содержания, но и на развитие морально-волевых и нравственных качеств, повышение уровня общей культуры занимающихся, развитие коммуникативных навыков, развитие моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и т.д.).

**Новизна и отличительные особенности программы** состоят в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании, основана на модульном принципе;

- содержание тем модулей может изучаться как в обычном очном режиме, так и с использованием ЭОР и дистанционных технологий в определенных организационных условиях, что позволяет более вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы, способности обучающихся и позволяет детям разного возраста получить начальные навыки по данному виду спорта.

- принципиальное отличие программы достигается за счет усложнения содержания игровой и двигательной деятельности, ориентации на двигательную инициативность и соревновательность, активизации лидерских способностей, обогащение физкультурно-оздоровительной среды, осуществление физкультурно-образовательной деятельности с учетом двигательных потребностей ребенка.

***Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе и с учетом нормативно-правовых актов:***

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (в редакции от 04.08.2023 г.);

- Указа Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года;

- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации № 302 от 21.04.2023 г «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г № 467»;

- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации № 629 от 27.07.2022 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

- Приказа Минобрнауки РФ от 23.08.2017 N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";

- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996- р.

- Концепции развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-Р);

- Распоряжения Правительства Самарской области от 9.08.2019 № 748-р «О внедрении модели функционирования системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификатов персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказа министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификатов персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановления Правительства Самарской области от 12.07.2017г. № 441 «О стратегии социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 «Об

утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (редакция от 01.01.2021г.).

**Педагогическая целесообразность** данной программы заключается в том, что она отвечает потребности общества и образовательным стандартам второго поколения в формировании компетентной творческой личности. Программа носит сбалансированный характер и направлена не только на освоение предметного содержания, но и на развитие морально-волевых и нравственных качеств и, что особенно важно, на интеллектуальное развитие и повышение уровня общей культуры занимающихся, развитие коммуникативных навыков.

На занятиях обучающиеся не только достигают высоких результатов в данном виде спорта, но и учатся общению, учатся развивать в себе положительные черты и искоренять отрицательные, давать нравственную оценку своим поступкам, стремятся к достижению нравственного совершенства, т.е. работают над собой.

**Цель программы** – гармоничное физическое и интеллектуальное развитие детей, укрепление здоровья занимающихся через занятия легкой атлетикой.

**Задачи:**

Обучающие:

- научить обучающихся технике и тактике выполнения систем упражнений по видам спорта;
- научить обучающихся сохранять и укреплять психическое и физическое здоровье;
- научить обучающихся приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля;
- сформировать специальных знаний, умений и навыков.

Развивающие:

- раскрыть потенциал каждого ребенка;
- развить морально-волевые качества;
- развивать интерес к физкультуре и спорту;
- развивать физические данные ребенка,
- развивать психологическую подготовку непосредственно в момент соревновательной деятельности; а также - внимание, мышечную память, координацию движений, пространственную ориентировку;
- развивать гибкость, координацию, смелость, силу, выносливость, быстроту;
- развивать мотивацию к сохранению своего здоровья и стремление к спорту высших достижений;
- формировать социально-коммуникативную грамотность воспитанников.

Воспитательные:

- воспитывать общую культуру личности ребенка, способной адаптироваться в современном обществе;
- воспитывать аккуратность, дисциплинированность, ответственность за порученное дело;
- воспитывать потребность здорового образа жизни;
- воспитать нравственные, эстетические личностные качества обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, культуру поведения;
- воспитать взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

## ***Возраст обучающихся.***

Программа «Лёгкая атлетика» адресована обучающимся с 6 лет до 18 лет. Набор в группы осуществляется на добровольной основе, то есть принимаются все желающие заниматься в объединении и не имеющих медицинских противопоказаний.

В объединение могут зачисляться одаренные дети с 5-летнего возраста (при условии предоставления медицинской справки о состоянии здоровья).

Доступность реализации дополнительной программы: в программе предусмотрено участие образовательными потребностями: детей с ограниченными возможностями здоровья (отдельные категории обучающихся возможностями здоровья); детей талантливых (одарённых, мотивированных); детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

***Сроки реализации:*** программа рассчитана на 1 год, объем часов в год – 126 часов.

***Формы организации деятельности:*** по группам, индивидуально или всем составом.

### ***Форма обучения.***

Форма занятий - очная, очно-дистанционная, с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

### ***Формы организации занятий.***

Основными формами организации обучающего процесса в объединении являются: групповые занятия, индивидуальные, комбинированные; виды занятий: теоретические (лекции), практические, мастер-классы, соревнования, турниры, самостоятельная работа, электронное обучение (ЭО) с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) по приказу учреждения.

### ***Формы и режим занятий***

Количество часов в неделю – 3,5 часа. Режим занятий: 2 раза в неделю: одно занятие 2 академических часа, второе 1,5 академических часа. Время перерыва между занятиями от 5 до 10 минут.

***Режим обучения:*** занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации.

***Наполняемость учебных групп:*** составляет от 15 до 25 человек.

## ***Прогнозируемые результаты и способы определения их результативности.***

Программа ориентирована на достижение личностных и предметных результатов, в том числе на развитие универсальных учебных действий.

### ***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 легкой 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 легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

### **Ожидаемые результаты к уровню подготовленности обучающихся:**

В результате освоения программы «Лёгкая атлетика» на занятиях обучающиеся должны характеризовать:

- 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;
- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках вдлину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.
- сдача нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

### **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;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

### **Критерии и показатели оценки эффективности программы.**

1.Стабильный состав и интерес обучающихся к обучению и пропаганда занятий физической культурой и спортом.

2.Динамика прироста показателей уровня физической подготовленности.

3.Участие занимающихся в соревнованиях различного уровня, конкурсах, фестивалях, выполнение норм комплекса ГТО на знак отличия.

Формы контроля качества образовательного процесса:

- собеседование
- наблюдение
- анкетирование
- тестирование
- сдача норм ГТО
- участие в соревнованиях в течении года

Уровни усвоения	Результат
Высокий уровень	Обучающиеся демонстрируют высокую заинтересованность в

успоения программы	учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт – результат выступлений на соревнованиях разного уровня по лёгкой атлетике.
Средний уровень усвоения программы	Обучающиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в продукт, требующий незначительной доработки
Низкий уровень усвоения программы	Обучающиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям

*Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы.*

Важным звеном образовательного процесса является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность реализации программы. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны обучающихся и уровень усвоения ими программы. Один из главных вопросов – правильный выбор контрольных упражнений (тестов).

Программа предусматривает контрольные упражнения, которые наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств учащихся, способствует формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого учащегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

*Основные формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы:* тестирование, сдача контрольных нормативов, товарищеские встречи, соревнования, олимпиады.

*Основными показателями выполнения программных требований являются:*

- овладение теоретическими знаниями;
- знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных беговых упражнений;
- способность применять основные приёмы самоконтроля;
- знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
- знание основ истории развития лёгкой атлетики.

### **Учебный план программы «Легкая атлетика»**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование модуля</b>	<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Прак- тика</b>
1	Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности	42	10	32
2	Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью	42	8	34
3.	Физическое и спортивно-техническое совершенствование.	42	6	36
	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий	по приказу учреждения Обеспечение образовательного процесса с применением		

			образовательных технологий		
	ИТОГО		126	24	102

## Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий (по приказу учреждения).

Онлайн-сервисы для организации образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных технологий:

1 Платформа Сферум.

2 В-контакте (организация обучения в группе «В контакте»)

В обучении с применением ЭО и ДОТ используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- Консультация;
- Практическое занятие;
- Самостоятельная внеаудиторная работа;

Сопровождение предметных дистанционных курсов может осуществляться в следующих режимах:

- Тестирование on-line;
- Консультации on-line;

## Учебно-тематический план 1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности

**Цель модуля** – создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике.

### Задачи:

#### Обучающие:

- формировать стойкий интерес к занятиям легкой атлетикой;
- формировать специальные знания, умения и навыки.

#### Развивающие:

- развить физические способности;
- раскрыть потенциал каждого ребенка;
- развить морально-волевые качества;
- развить внимание, мышление.

#### Воспитательные:

- воспитать общую культуру личности ребенка, способной адаптироваться в современном обществе;
- воспитать аккуратность, дисциплинированность, ответственность за порученное дело;
- воспитать потребность здорового образа жизни

№ п/п	Наименование раздела (модуля), темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1 Модуль «Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности»</b>					
1	Введение. Теоретическая подготовка	4	4	-	Наблюдение, беседа, анкетирование
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	16	4	12	
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	14	2	12	
4	Техническая подготовка	6	1	5	

5	Подведение итогов.	2	1	1	
	<b>Всего</b>	<b>42</b>	<b>12</b>	<b>30</b>	

## **Содержание 1 модуля «Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности»**

### **1. Введение. Теоретическая подготовка:**

Тема 1. Введение в программу. Правила техники безопасности на занятиях.

Тема 2. Роль легкой атлетики в укреплении здоровья. Выдающиеся легкоатлеты России и Мира.

Тема 3. Единая спортивная классификация порядок присвоения юношеских разрядов по легкой атлетике.

Тема 4. Краткие сведения о методиках тренировки юных легкоатлетов:

- Принцип постепенности.
- Динамики нагрузки.
- Цикличности тренировочной нагрузки.
- Цикличности соревновательной нагрузки.
- Сознательного участия спортсмена в тренировочном процессе.

### **2. Общая физическая подготовка**

#### *Теория:*

Тема 1. Строевые упражнения, ходьба и бег.

Тема 2. Общеразвивающие упражнения с предметами и без.

Тема 3. Правила игры в футбол, баскетбол, подвижных игр и эстафет.

#### *Практика:*

Тема 1. Строевые упражнения.

- строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий.
- команды: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д.;
- расчёт, повороты и полуобороты на месте и в движении;
- построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн;

Тема 2. Беговые упражнения.

- бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом;

Тема 3. Общеразвивающие упражнения без предметов:

- для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.);
- для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговое движения и различных и.п., с различными положениями рук и ног);
- для мышц ног (махи вперед – назад, в стороны из различных и. п., выпады вперед и в стороны, приседание на одной и на обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением);
- для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой);
- упражнение с сопротивлением (парные и групповые в различных и. п., подвижные игры с элементами сопротивления);

Тема 4. Общеразвивающие упражнения с предметами:

- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и полу-приседе, на месте и с продвижением);
- с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседание, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом;

Тема 5. Спортивные игры. Игра в футбол по упрощенным правилам.

Тема 6. Эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов, комбинированный.

Тема 7. Тестирование ОФП

### **3. Специальная физическая подготовка**

Теория:

Тема 1. Комплексы упражнений для развития силы, выносливости, гибкости.

Практика:

Тема 1. Упражнения для развития силы:

- ходьба в полу-приседе, выпадами, с отягощениями;
- прыжки через гимнастическую скамейку и т.д.

Тема 2. Упражнения для развития быстроты:

- бег на месте и в движении с энергичной работой руками;
- бег с ускорением на месте и в движении, челночный бег;
- быстрое приседание и вставление.

Тема 3. Упражнения для развития гибкости, растягивания и расслабления мышц:

- пружинистые приседания в положении выпада;
- движения в различных плоскостях;
- встрихивание рук и ног на месте и в движении;
- парные движения на разгибание и подвижность суставов;
- бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук;

Тема 4. Специальные беговые упражнения:

- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с прямыми ногами;
- бег с захлестыванием голени назад;
- бег с ноги на ногу;
- «семенящий» бег;
- бег по кругу диаметром 10-15 метров, акцентированное разгибание стопы.

Тема 5. Бег на короткие дистанции (30 м., 60 м.).

Тема 6. Бег на средние дистанции (300 м., 400 м.).

Тема 7. Кроссовый бег по пересеченной местности (1,5 км.).

Тема 8. Игры и эстафеты направленные на повышение специальной физической подготовки.

Тема 9. Выполнение тестов и испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО;

Тема 10. Участие в соревнованиях.

Тема 11. Тестирование СФП.

### **4. Техническая подготовка**

Теория :

Тема 1. Прыжки в длину с места и с разбега. Анализ техники прыжка в длину с разбега.

Определение линии старта разбега, разбег, толчок, полет и приземление.

Практика:

Тема 1. Техника прыжка в длину с места. Исходное положение. Подготовительные движения, толчок, полет и приземление. Угол отталкивания и угол вылета. Начальная скорость.

Траектория ОЦТ тела прыгунна.

Тема 2. Техника прыжка в длину с разбега. Определение линии старта разбега. Разбег, отталкивание, полет, приземление.

Тема 3. Техника бега на короткие дистанции. Старт, разгон, бег по дистанции и финиширование.

Длина шагов, темп и скорость.

Тема 4 Техника бега на средние дистанции. Старт, разгон, бег по дистанции и финиширование.

Длина шагов, темп и скорость. Постановка стопы на грунт.

**5. Подведение итогов.** Выполнение контрольных нормативов.

### **Ожидаемые результаты**

В результате освоения 1 модуля обучающиеся должны знать и уметь:

- формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- 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;
- упражнения для развития физических способностей (скоростно-силовых, выносливости, гибкости);
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики;
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;
- технически правильно выполнять основные легкоатлетические упражнения.

### Учебно-тематический план 2 модуля

**Цель модуля** – создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике.

**Задачи:**

**Задачи:**

Обучающие:

- формировать стойкий интерес к занятиям легкой атлетикой;
- формировать специальные знания, умения и навыки.

Развивающие:

- развить физические способности;
- раскрыть потенциал каждого ребенка;
- развить морально-волевые качества;
- развить внимание, мышление.

Воспитательные:

- воспитать общую культуру личности ребенка, способной адаптироваться в современном обществе;
- воспитать аккуратность, дисциплинированность, ответственность за порученное дело;
- воспитать потребность здорового образа жизни

№ п/п	Наименование раздела (модуля), темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью</b>					
1	Введение. Теоретическая подготовка	2	2	-	Наблюдение, беседа, анкетирование
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	16	2	14	
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	16	2	14	
4	Техническая - тактическая подготовка	6	1	5	
5	Подведение итогов.	2	1	1	
<b>Всего</b>		<b>42</b>	<b>8</b>	<b>34</b>	

## **Содержание 2 модуля**

### **«Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью» (42 часа)**

#### **1. Введение. Теоретическая подготовка:**

Тема 1. Введение в программу. Правила техники безопасности на занятиях.

Тема 2. Роль легкой атлетики в укреплении здоровья. Выдающиеся легкоатлеты России и Мира.

Тема 3. Единая спортивная классификация порядок присвоения юношеских разрядов по легкой атлетике.

Тема 4. Краткие сведения о методиках тренировки юных легкоатлетов:

- Принцип постепенности.

- Динамики нагрузки.

- Цикличности тренировочной нагрузки.

- Цикличности соревновательной нагрузки.

- Сознательного участия спортсмена в тренировочном процессе.

#### **2. Общая физическая подготовка**

##### **Теория:**

Тема 1. Строевые упражнения, ходьба и бег.

Тема 2. Общеразвивающие упражнения с предметами и без.

Тема 3. Правила игры в футбол, баскетбол, подвижных игр и эстафет.

##### **Практика**

Тема 1. Ходьба и бег.

Тема 2. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Тема 3. Общеразвивающие упражнения с предметами.

Тема 4. Упражнения из других видов спорта

Тема 5. Спортивные и подвижные игры (футбол, баскетбол, волейбол);

Тема 6. Эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов, комбинированный.

#### **3 Специальная физическая подготовка**

##### **Теория**

Тема 1. Значение упражнений для развития силы, выносливости, гибкости. Тема 2. Специальные беговые упражнения.

##### **Практика:**

Тема 1. Упражнения для развития силы:

- ходьба в полу-приседе, выпадами, с отягощениями;

- Упражнения для развития быстроты

- бег на месте и в движении с энергичной работой руками;

- бег с ускорением на месте и в движении, челночный бег;

- быстрое приседание и вставание;

Тема 2. Упражнение для развития общей и скоростной выносливости:

- медленный бег от 400 до 1000м;

- кроссовый бег по пересеченной местности до 1 км;

- бег и игровые упражнения в усложненных условиях (песок и вода);

Тема 3. Упражнения для развития гибкости, растягивания и расслабления мышц

- пружинистые приседания в положении выпада;

- движения в различных плоскостях;

- встрихивание рук и ног на месте и в движении;

- парные движения на разгибание и подвижность суставов;

- бег с расслаблением мышц

плечевого пояса и рук; Тема 4.

Специальные беговые упражнения:

- бег с высоким подниманием бедра;

- бег с прямыми ногами;

- бег с захлестыванием голени назад;

- бег с ноги на ногу;
- «семенящий» бег;
- бег по кругу диаметром 10-15 метров, акцентированное разгибание стопы.

#### **4. Техническая и тактическая подготовка**

##### **Теория:**

Тема 1. Основы техники бега. Понятие о цикле движений. Тема 2. Характеристика основных фаз техники бега.

Тема 3. Общие основы техники прыжков. Прыжок как естественный способ преодоления препятствия. Классификация прыжков.

Тема 4. Основы техники метания.

##### **Практика:**

Тема 1. Одноопорное безопорное положение. Отталкивание – основная движущая сила. Движение бегуна в полете. Значение инерции. Вертикальные и поперечные колебания тела. Путь общего центра тяжести. Прямолинейность бега. Положения туловища и головы. Работа рук. Особенность дыхания.

Тема 2. Изучение основных фаз техники бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширования. Остановка после финиша. Особенности при беге по пересечённой местности и преодолении искусственных и естественных препятствий. Тактика при участии в соревнованиях.

Тема 3. Бег на короткие дистанции.

Особенности техники. Анализ основных фаз: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш. Сравнительная характеристика с бегом на средние дистанции. Положение головы, туловища.

Работа рук и ног. Постановка спины на грунт. Особенности старта на повороте. Бег по повороту. Длина и частота шагов при беге на 100,200,400 метров. Изменение скорости бега на дистанции. Дыхание

Тема 4. Бег на средние и длинные дистанции.

Сравнительная характеристика техники бега на различные дистанции. Старт, разгон, бег по дистанции и финиширование. Длина шагов, темп и скорость. Постановка стопы на грунт.

Продолжительность периода опоры у бегунов на короткие, средние и длинные дистанции. Дыхание при беге на средние и длинные дистанции. Тактика на соревнованиях. Особенности техники и тактики бега по пересечённой местности.

Тема 5. Эстафетный бег.

Анализ техники. Разновидности эстафет. Способы передачи эстафеты. Зона для передачи эстафетной палочки. Определение контрольной отметки (допуска). Тактика на соревнованиях.

Тема 6. Общие основы техники прыжков.

Прыжок как естественный способ преодоления препятствия. Классификация прыжков. Прыжки с места и с разбега. Фазы прыжков в длину с разбега: разбег, толчок, полет, и приземление. Значение (важность) отдельных фаз при прыжках в длину с разбега. Факторы, влияющие на дальность полета. Угол отталкивания и угол вылета. Начальная скорость. Траектория ОЦТ тела прыгунов.

Тема 7. Прыжки в длину с места и с разбега.

Анализ техники прыжка в длину с места. Исходное положение. Подготовительные движения, толчок, полет и приземление.

Анализ техники прыжка в длину с разбега: разбег, толчок, полет и приземление. Скорость разбега ритм последних шагов. Траектория движения ОЦТ тела прыгунов. Разновидности способа прыжка: «согнув ноги» и его эффективность. Характеристика движений прыгунов в полете и способ приземления.

Тема 8. Метание снаряда

Анализ техники метания мяча с места и с разбега. Исходное положение, разбег, финальное усилие, остановка.

Траектория полета, угол вылета снаряда.

**5. Подведение итогов.** Выполнение контрольных нормативов. Участие в соревнованиях разного уровня.

#### **Ожидаемые результаты:**

В результате освоения 2 модуля обучающиеся должны знать и уметь:

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;
- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
- выполнять упражнения для развития физических способностей (скоростно-силовых, скоростной выносливости координационных);
- 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.
- правильно выполнять тесты Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- технику и тактику бега на короткие и длинные дистанции;
- технику метания мяча на дальность, прыжков в длину с места и с разбега

#### **Учебно-тематический план 3 модуля**

**Цель модуля** – создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике.

#### **Задачи:**

##### **Задачи:**

##### Обучающие:

- формировать стойкий интерес к занятиям легкой атлетикой;
- формировать специальные знания, умения и навыки.

##### Развивающие:

- развить физические способности;
- раскрыть потенциал каждого ребенка;
- развить морально-волевые качества;
- развить внимание, мышление.

##### Воспитательные:

- воспитать общую культуру личности ребенка, способной адаптироваться в современном обществе;
- воспитать аккуратность, дисциплинированность, ответственность за порученное дело;
- воспитать потребность здорового образа жизни

№ п/п	Наименование раздела (модуля), темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование</b>					
1	Введение. Теоретическая подготовка	2	2	-	Наблюдение, беседа, анкетирование
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	6	2	4	
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	16	2	14	
4	Техническая - тактическая подготовка	16	1	15	

5	Подведение итогов.	2	1	1	
	<b>Всего</b>	<b>42</b>	<b>8</b>	<b>34</b>	

## **Содержание 3 модуля «Физическое и спортивно-техническое совершенствование»**

### **1. Введение. Теоретическая подготовка:**

Тема 1. Введение в программу. Правила техники безопасности на занятиях.

Тема 2. Роль легкой атлетики в укреплении здоровья. Выдающиеся легкоатлеты России и Мира.

Тема 3. Единая спортивная классификация порядок присвоения юношеских разрядов по легкой атлетике.

Тема 4. Краткие сведения о методиках тренировки юных легкоатлетов:

- Принцип постепенности.
- Динамики нагрузки.
- Цикличности тренировочной нагрузки.
- Цикличности соревновательной нагрузки.
- Сознательного участия спортсмена в тренировочном процессе.

### **2. Общая физическая подготовка**

#### **Теория:**

Тема 1. Строевые упражнения, ходьба и бег.

Тема 2. Общеразвивающие упражнения с предметами и без.

Тема 3. Правила игры в футбол, баскетбол, подвижных игр и эстафет.

#### **Практика**

Тема 1. Ходьба и бег.

Тема 2. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Тема 3. Общеразвивающие упражнения с предметами.

Тема 4. Упражнения из других видов спорта

Тема 5. Спортивные и подвижные игры (футбол, баскетбол, волейбол);

Тема 6. Эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов, комбинированный.

### **3. Специальная физическая подготовка**

#### **Теория:**

Тема 1. Значение упражнений для развития силы, выносливости, гибкости.

Тема 2. Специальные беговые упражнения.

#### **Практика:**

Тема 1. Упражнения для развития силы:

Тема 2. Упражнения для развития гибкости, растягивания и расслабления мышц

Тема 3. Специальные беговые упражнения:

### **4. Техническая и тактическая подготовка**

#### **Теория:**

Тема 1. Характеристика основных фаз техники бега.

Тема 2. Техника и тактика прыжков. Классификация прыжков.

Тема 3. Техника и тактика метания.

#### **Практика**

Тема 1. Одноопорное безопорное положение. Отталкивание – основная движущая сила.

Движение бегуна в полете. Значение инерции. Вертикальные и поперечные колебания тела. Путь общего центра тяжести. Прямолинейность бега. Положения туловища и головы. Работа рук. Особенность дыхания.

Тема 2. Изучение основных фаз техники бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширования. Остановка после финиша. Особенности при беге по пересечённой местности и преодолении искусственных и естественных препятствий. Тактика при участии в соревнованиях.

Тема 3. Бег на короткие дистанции.

Особенности техники. Анализ основных фаз: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш. Сравнительная характеристика с бегом на средние дистанции. Положение головы, туловища. Работа рук и ног. Постановка спины на грунт. Особенности старта на повороте. Бег по повороту. Длина и частота шагов при беге на 100,200,400 метров. Изменение скорости бега на дистанции. Дыхание

Тема 4. Бег на средние и длинные дистанции. Сравнительная характеристика техники бега на различные дистанции. Старт, разгон, бег по дистанции и финиширование. Длина шагов, темп и скорость. Постановка стопы на грунт. Продолжительность периода опоры у бегунов на короткие, средние и длинные дистанции. Дыхание при беге на средние и длинные дистанции. Тактика на соревнованиях. Особенности техники и тактики бега по пересечённой местности.

Тема 5. Эстафетный бег. Анализ техники. Разновидности эстафет. Способы передачи эстафеты. Зона для передачи эстафетной палочки. Определение контрольной отметки (допуска). Тактика на соревнованиях.

Тема 6. Общие основы техники прыжков. Прыжок как естественный способ преодоления препятствия. Классификация прыжков. Прыжки с места и с разбега. Фазы прыжков в длину с разбега: разбег, толчок, полет, и приземление. Значение(важность) отдельных фаз при прыжках в длину с разбега. Факторы, влияющие на дальность полета. Угол отталкивания и угол вылета. Начальная скорость. Траектория ОЦТ тела прыгуна.

Тема 7. Прыжки в длину с места и с разбега. Анализ техники прыжка в длину с места. Исходное положение. Подготовительные движения, толчок, полет и приземление. Анализ техники прыжка в длину с разбега: разбег, толчок, полет и приземление. Скорость разбега ритм последних шагов. Траектория движения ОЦТ тела прыгуна. Разновидности способа прыжка: «согнув ноги» и его эффективность. Характеристика движений прыгуна в полете и способ приземления.

Тема 8. Метание снаряда. Анализ техники метания мяча с места и с разбега. Исходное положение, разбег, финальное усилие, остановка.

**5. Подведение итогов.** Выполнение контрольных нормативов. Участие в соревнованиях разного уровня.

### **Ожидаемые результаты:**

В результате освоения 3 модуля обучающиеся должны знать и уметь:

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;
- 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;
- стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.);
- осваивают технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;
- определяют типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
- осваивают упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- осваивают 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;
- сдают нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты).
- участвовать в соревнованиях.

## **Воспитательная деятельность.**

**Цель:** создание условий для формирования социально-активной и физически здоровой личности, через занятия физической культурой.

### **Задачи:**

- способствовать воспитанию потребности в творческом труде, трудолюбия как высокой ценности в жизни;
- воспитать умение работать самостоятельно и в коллективе;
- воспитать любовь к малой родине;
- сформировать интерес к техническому творчеству;
- сформировать у обучающихся, готовности к взаимовыручке и сотрудничеству;
- способствовать развитию мотивации к трудовой деятельности.

### *Технологии воспитания*

- личностно-ориентированные обучение и воспитание;
- обучение и воспитание в сотрудничестве (командная, групповая работа, коллективно-творческая деятельность);
- технология проектного обучения.

*Формы и методы воспитательной работы:* беседа, акции, методы одобрения и поощрения, педагогические требования.

*Формы и методы воспитательной работы:* беседа, акции, методы одобрения и поощрения, педагогические требования.

### *Планируемые результаты воспитательной деятельности:*

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

*Работа с коллективом обучающихся* нацелена на:

- воспитание сознательного отношения к своему здоровью через занятия физкультурой.

*Работа с родителями* обучающихся детского объединения включает в себя:

- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение родителей в жизнедеятельность детского объединения (организация и проведение открытых занятий в течение учебного года);

### *Основные воспитательные мероприятия:*

- проведение спортивных праздников;
- участие в социально-значимых акциях, мероприятиях; организация и проведение культурно-массовых, общественно-значимых мероприятий; посещение различных познавательных мест (походы в музеи).

## **Календарный план воспитания на учебный год**

№	Основные воспитательные качества	Формы и название события, мероприятия	Сроки	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события

1	Духовно-нравственные и патриотические качества	Акция «Свеча памяти» за детей, погибших в Беслане Беседа: «Страницы Великой Победы»	3 сентября 7 мая	Фото и заметка о беседе в группе ВК
2	Здоровьесбережение	Беседа: «Всемирная сеть. Польза и вред»	По графику проведения	Заметка о беседе в группе ВК
3	Активная жизненная позиция	Участие в досуговых мероприятиях СП-ДЮСШ. Участие в конкурсных мероприятиях.	По графику проведения	Заметка о беседе в группе ВК
4	Трудовое воспитание	Беседа: «Дисциплина и порядок – наши верные друзья»	сентябрь	Заметка о беседе в группе ВК
5	Сплючённость детского коллектива (добровольческие качества)	Участие в судействе соревнований.	в течение учебного года	Заметка о беседе в группе ВК

### **Ожидаемые результаты воспитания:**

#### *Обучающийся:*

- имеет результат творческой деятельности (проект);
- имеет способность работать самостоятельно и в коллективе; проявляет активное участие в мероприятиях;
- демонстрирует готовность к взаимовыручке и сотрудничеству;

#### *Показатели уровня сформированности различных качеств личности:*

- личностный рост каждого ребенка;
- позитивная система его отношений к миру, строящаяся на основе его положительной самооценки;
- уровень духовно-нравственной воспитанности обучающихся;
- уровень трудовой культуры;
- наличие творческого итогового проекта.

Форма диагностики: наблюдение, анкетирование.

### **Ресурсное обеспечение**

#### *Методическое обеспечение программы*

Для реализации образовательного процесса используются различные формы и методы обучения:

беседа, практическое занятие, соревнования.

Занятия строятся с учётом следующих педагогических принципов:

- наглядность. Показ физических упражнений, подражание, имитация известных детям движений.
- доступность. Обучение упражнениям: от простого – к сложному, от известного – к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка, соответствие содержания учебного материала.
- систематичность. Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их исполнения.
- закрепление навыков. Многократное выполнение упражнений. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.
- индивидуальный подход. Учет особенностей возраста, особенностей каждого ребенка.

Воспитание интереса к занятиям, активности ребенка.

- сознательность. Понимание пользы упражнений. Потребность их выполнения в домашних условиях.
- принцип партнерского общения, толерантность. Работая в коллективе, дети учатся принимать все решения с учетом мнения других, а не только стремиться к достижению своих целей, учатся уважительно относиться к различным национальностям.

### **Перечень ресурсов, доступных для занятий при дистанционном формате обучения**

Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/>

ДООП ( модуль)	Тематика занятия	Ссылка на ЭОР
<b>ОФП</b>	Комплекс общеразвивающих упражнений	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=pLT1ZiVBaK0">https://www.youtube.com/watch?v=pLT1ZiVBaK0</a>
	Комплекс ОФП для детей	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=bd85Wm4qj0">https://www.youtube.com/watch?v=bd85Wm4qj0</a>
	ОФП. Комплекс развивающих упражнений № 1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=SA6dep7I8mA">https://www.youtube.com/watch?v=SA6dep7I8mA</a>
	ОФП. Комплекс развивающих упражнений № 2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ADtxG6hjdyM">https://www.youtube.com/watch?v=ADtxG6hjdyM</a>
	Комплекс упражнений для мышц пресса	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=nJc_OZEX9j8&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=nJc_OZEX9j8&amp;feature=youtu.be</a>
	ОРУ с мячом для детей	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=EKuXHb4xjSk">https://www.youtube.com/watch?v=EKuXHb4xjSk</a>
	Комплекс упражнений с гимнастической палкой	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=kLRWpj3S6PM&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=kLRWpj3S6PM&amp;feature=youtu.be</a>
	Комплекс упражнений для мышц спины	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=LyyKhccR6Ck&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=LyyKhccR6Ck&amp;feature=youtu.be</a>
	Комплекс упражнений для мышц ног и спины	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=vNgRaG4VY0U&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=vNgRaG4VY0U&amp;feature=youtu.be</a>
	Комплекс упражнений сидя на стуле	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=jWjixHoeRyk&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=jWjixHoeRyk&amp;feature=youtu.be</a>
	Комплекс упражнений для развития силовых способностей	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=nkeRM2gLruU&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=nkeRM2gLruU&amp;feature=youtu.be</a>
	Комплекс упражнений для развития силы мышц живота	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=BSg77tnEp-k&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=BSg77tnEp-k&amp;feature=youtu.be</a>
	Силовая тренировка 10-18 лет	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=oTfeBIU6Eeo&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?v=oTfeBIU6Eeo&amp;feature=emb_logo</a>
	Комплекс упражнений для развития прыгучести	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=JZFDbWYwfR4">https://www.youtube.com/watch?v=JZFDbWYwfR4</a>
	Упражнения на пресс	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=zuzWFRQCE8nk&amp;feature=emb_title">https://www.youtube.com/watch?v=zuzWFRQCE8nk&amp;feature=emb_title</a>
	Упражнения «планка»	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=MLps8NwuxA&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?v=MLps8NwuxA&amp;feature=emb_logo</a>
	Суставная гимнастика	<a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&amp;v=joZCuAsu4SU&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&amp;v=joZCuAsu4SU&amp;feature=emb_logo</a>
	Дыхательная гимнастика	<a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&amp;v=cjSsBhl-7Tg&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&amp;v=cjSsBhl-7Tg&amp;feature=emb_logo</a>

Комплекс упражнений в домашних условиях.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Gy2OoPG2yFs">https://www.youtube.com/watch?v=Gy2OoPG2yFs</a>
10 силовых упражнений по лёгкой атлетике	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=R34ioijbeXU">https://www.youtube.com/watch?v=R34ioijbeXU</a>

### ***Материально-техническое обеспечение.***

1. Спортивный зал
2. Стадион с искусственным покрытием.
3. Прыжковая яма.
4. Рулетка
5. Секундомер

### ***Кадровое обеспечение программы***

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства. Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должен соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации № 652-н от 22 сентября 2021 г.

### ***Список литературы***

1. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2017 г.
2. Легкая атлетика. Примерная программа для системы дополнительного образования детей детско- юношеский спортивных школ, специализированных детско- юношеских спортивных школ олимпийского резерва.
3. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2018 г.
4. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 2016 г.
5. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации. Министерство спорта Российской Федерации приказ от 24 октября 2017 года № 525
6. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 2018 г.
7. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М.2017 г.
8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика. Министерство спорта Российской Федерации приказ от 24 апреля 2016 года №220.

### ***Использование электронных образовательных ресурсов и дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ***

- **Официальные ресурсы образовательного содержания**
- Министерство просвещения Российской Федерации <https://edu.gov.ru/>
- Федеральный портал "Российское образование" <http://www.edu.ru>
- Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" <http://window.edu.ru>
- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов - <http://school-collection.edu.ru>
- Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>
- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru/>

- Сайт федеральных образовательных стандартов <http://standart.edu.ru/>
- Образовательные ресурсы сети Интернет <http://www.catalog.iot.ru>

Министерство спорта РФ  
Министерство образования и науки РФ

[www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)  
<http://минобрнауки.рф/>

**Календарный учебный график  
программы «Лёгкая атлетика»**

№ п/п	Дата проведе- ния занятия	Время проведения занятия	Кол- во часо- в	Тема занятия	Форма занятия	Место прове- дения	Форма контроля
<b>Модуль «Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности»</b>							
1	01.09.2025	16.00-17.30	2	Инструктаж по ТБ. Лёгкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья. Медленный бег.	Лекция	стадион	Беседа/ опрос
2	03.09.2025	16.00-17.10	1,5	ОФП. Медленный бег. Подвижные игры.	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
3	08.09.2025	16.00-17.30	2	Техника спортивной ходьбы. Подвижная игра. Медленный бег.	тренировка	стадион	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
4	10.09.2025	16.00-17.10	1,5	Инструктаж по ТБ. ОФП. Упражнения с мячами. Медленный бег. ОФП. Медленный бег. Игры. ОРУ с гимнастическими палками.	Лекция/Тре- нировка	стадион	Беседа/опрос Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
5	15.09.2025	16.00-17.30	2	ОФП. Низкий старт, стартовый разбег. Медленный бег. Игры.	тренировка	стадион	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
6	17.09.2025	16.00-17.10	1,5	ОФП. Техника бега. Подвижная игра. Медленный бег.	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
7	22.09.2025	16.00-17.30	2	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

				Медленный бег			наблюдение
8	24.09.2025	16.00-17.10	1,5	ОФП. Подвижная игра. Медленный бег.	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
9	29.09.2025	16.00-17.30	2	Технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. Медленный бег.	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
10	01.10.2025	16.00-17.10	1,5	Техника спринтерского бега. Подвижные игры. Совершенствование техники бега	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
11	06.10.2025	16.00-17.30	2	Техника спринтерского бега: - изучение техники низкого старта. Медленный бег	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
12	08.10.2025	16.00-17.10	1,5	Медленный бег. Подвижные игры.	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
13	13.10.2025	16.00-17.30	2	Медленный бег. Спортивные игры Закрепление техники элементов бега на короткие дистанции	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
14	15.10.2025	16.00-17.10	1,5	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
15	20.10.2025	16.00-17.30	2	ОРУ. Бег 60 м. Подвижные игры Закрепление техники элементов бега на короткие дистанции.	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
16	22.10.2025	16.00-17.10	1,5	Медленный бег. ОФП. Прыжковые упражнения.	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
17	27.10.2025	16.00-17.30	2	ОФП. Медленный	Тренировка	стадион	Текущий

				бег до 1500м			контроль умений и навыков, наблюдение
18	29.10.2025	16.00-17.10	1,5	ОФП. Бег в медленном темпе.	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
19	05.11.2025	16.00-17.30	2	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры	Лекция/ Тренировка	стадион	Беседа/опрос Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
20	10.11.2025	16.00-17.10	1,5	ОРУ. Техника эстафетного бега. Подвижные игры.	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
21	12.11.2025	16.00-17.30	2	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
22	17.11.2025	16.00-17.10	1,5	Подвижные игры. Эстафета 4 по 100	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
23	19.11.2025	16.00-17.30	2	ОРУ. Спринтерский бег. Игры.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
24	24.11.2025	16.00-17.10	1,5	Подведение итогов	Контрольные испытания	спортивный зал	Сдача контрольных нормативов

#### Модуль «Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью»

1	26.11.2025	16.00-17.30	2	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных 8 мячей 1 кг.	Лекция	спортивный зал	Беседа/ опрос
2	01.12.2025	16.00-17.10	1,5	Медленный бег. Подвижные игры	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

3	03.12.2025	16.00-17.30	2	ОРУ со скакалками. Встречная эстафета.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
4	08.12.2025	16.00-17.10	1,5	ОРУ со скакалками. Подвижная игра	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
5	10.12.2025	16.00-17.30	2	Медленный бег. Подвижные игры.	Тренировка	спортивный зал	Беседа/опрос Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
6	15.12.2025	16.00-17.10	1,5	Развитие скоростно-силовых качеств. Лыжная подготовка	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
7	17.12.2025	16.00-17.30	2	Развитие специальной выносливости, силы. Лыжная подготовка.	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
8	22.12.2025	16.00-17.10	1,5	Развитие скоростно-силовых качеств. Лыжная подготовка.	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
9	24.12.2025	16.00-17.30	2	Развитие быстроты. Лыжная подготовка.	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
10	29.12.2025	16.00-17.10	1,5	Развитие координации движения. Лыжная подготовка	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
11	12.01.2026	16.00-17.30	2	Развитие скоростно-силовых качеств. Лыжная подготовка...	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
12	14.01.2026	16.00-17.10	1,5	Развитие специальной выносливости, силы. Лыжная подготовка.	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

13	19.01.2026	16.00-17.30	2	Развитие скоростно-силовых качеств. Лыжная подготовка	Лекция	стадион	Беседа/опрос
14	21.01.2026	16.00-17.10	1,5	...Развитие быстроты. Лыжная подготовка.	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
15	26.01.2026	16.00-17.30	2	Развитие координации движения. Лыжная подготовка	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
16	28.01.2026	16.00-17.10	1,5	Развитие скоростно-силовых качеств. Лыжная подготовка.	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
17	02.02.2026	16.00-17.30	2	Развитие специальной выносливости, силы. Лыжная подготовка.	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
18	04.02.2026	16.00-17.10	1,5	Лыжная подготовка, развитие быстроты	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
19	09.02.2026	16.00-17.30	2	Развитие координации движения. Лыжная подготовка.	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
20	11.02.2026	16.00-17.10	1,5	Развитие специальной выносливости, силы. Лыжная подготовка.	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
21	16.02.2026	16.00-17.30	2	Развитие специальной выносливости, силы. Лыжная подготовка.	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
22	18.02.2026	16.00-17.10	1,5	Развитие быстроты. Лыжная подготовка	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
23	25.02.2026	16.00-17.30	2	Развитие координации движения. Лыжная подготовка.	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

24	02.03.2026	16.00-17.10	1,5	Подведение итогов	Контрольные испытания.	стадион	Сдача контрольных нормативов
<b>Модуль "Физическое и спортивно-техническое совершенствование"</b>							
1	04.03.2026	16.00-17.30	2	Водное занятие. Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег по прямой. Подвижная игра Техника спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.	Лекция	спортивный зал	Беседа/опрос
2	11.03.2026	16.00-17.10	1,5	Бег с низкого старта. (варианты низкого старта). Подвижные игры	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
3	16.03.2026	16.00-17.30	2	ОФП. Бег в медленном темпе. Подвижные игры	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
4	18.03.2026	16.00-17.10	1,5	Бег по повороту - низкий старт на повороте - техника финиширования - совершенствование в технике бега. Игры.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
5	23.03.2026	16.00-17.30	2	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
6	25.03.2026	16.00-17.10	1,5	ОРУ. Бег 60 м. Подвижные игры.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
7	30.03.2026	16.00-17.30	2	ОФП. Медленный бег	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
8	01.04.2026	16.00-17.10	1,5	ОФП. Бег в медленном темпе. Подвижные игры	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
9	06.04.2026	16.00-17.30	2	Развитие координации	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль

				движения. Подвижные игры.			умений и навыков, наблюдение
10	08.04.2026	16.00-17.10	1,5	ОФП. Медленный бег. Подвижные игры.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
11	13.04.2026	16.00-17.30	2	Бег в медленном темпе. Подвижные игры.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
12	15.04.2026	16.00-17.10	1,5	ОФП. Бег в медленном темпе. Подвижные игры	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
13	20.04.2026	16.00-17.30	2	ОФП. Бег в медленном темпе.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
14	22.04.2026	16.00-17.10	1,5	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Техника эстафетного бега. Подвижная игра.	Лекция/ Тренировка	спортивный зал	Беседа/опрос Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
15	27.04.2026	16.00-17.30	2	Бег с низкого старта. (варианты низкого старта). Подвижные игры	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
16	29.04.2026	16.00-17.10	1,5	ОФП. Бег в медленном темпе. Подвижные игры	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
17	06.05.2026	16.00-17.30	2	Бег по повороту - низкий старт на повороте - техника финиширования - совершенствование в технике бега. Игры.	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
18	07.05.2026	16.00-17.10	1,5	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
19	12.05.2026	16.00-17.30	2	ОРУ. Бег 60 м. Подвижные игры.	Тренировка	стадион	Текущий контроль

							умений и навыков, наблюдение
20	13.05.2026	16.00-17.10	1,5	ОРУ. Встречная эстафета. Эстафета 4 по 100. Подвижные игры	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
21	15.05.2026	16.00-17.30	2	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Спринтерский бег. Медленный бег.	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
22	18.05.2026	16.00-17.10	1,5	ОФП. Медленный бег.	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
23	20.05.2026	16.00-17.30	2	Бег в медленном темпе. Подвижные игры.	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
24	22.05.2026	16.00-17.10	1,5	ОФП. Медленный бег.	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
25	25.05.2026	16.00-17.30	2	Бег в медленном темпе. Подвижные игры.	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
26	27.05.2026	16.00-17.10	1,5	Бег в медленном темпе. Подвижные игры.	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
27	29.05.2026	16.00-17.30	2	Подведение итогов.	Сдача норм	стадион	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение