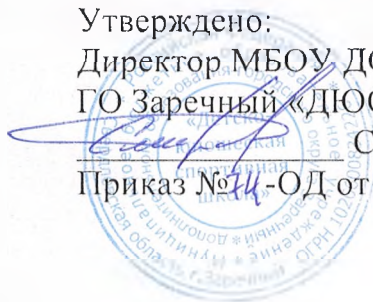


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования городского округа Заречный  
“Детско-юношеская спортивная школа”

Согласовано:  
на заседании педагогического  
совета МБОУ ДО  
ГО Заречный «ДЮСШ»

Утверждено:  
Директор МБОУ ДО  
ГО Заречный «ДЮСШ»  
Смирнов Е.А.  
Приказ № 14 -ОД от «15» 10 2019г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
в области физической культуры и спорта  
по виду спорта «Легкая атлетика»**

Возраст обучающихся: 5-9 лет  
Срок реализации программы – 5 лет

Рецензенты:

Разработчик программы:  
Князева Алена Анатольевна  
тренер-преподаватель  
МБОУ ДО ГО Заречный  
«ДЮСШ»

г. Заречный

2019

## ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Пояснительная записка	3
II. Учебно-тематический план	7
III. Методическая часть	9
IV. Методическое обеспечение	16
V. Список литературы	19

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная дополнительная общеразвивающая программа по легкой атлетике имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ от 29.12.2012г. № 273;
- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. №329;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по легкой атлетике от 20.08.2019г. №673;
- «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (приказ Минспорта РФ от 27.12.13г. №1125);
- Устав МБОУ ДО ГО Заречный «ДЮСШ»;
- Локальные акты МБОУ ДО ГО Заречный «ДЮСШ».

**Цель программы** — создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям легкой атлетикой в спортивно-оздоровительных группах.

### **Задачи программы:**

1. Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям.
2. Утверждение здорового образа жизни.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Овладение основами легкой атлетики.

Программа составлена так, что на каждом последующем этапе обучения вводится новый материал. Учебный материал по технической подготовке систематизирован с учётом последовательности изучения технических приёмов и действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

### **Принципы реализации программы:**

Для достижения поставленной цели используются следующие принципы:

- сознательности и активности;

- наглядности;
- систематичности и последовательности.

Программа предназначена для детей от 5 до 9 лет, желающих освоить навыки легкой атлетики, независимо от пола и уровня физической подготовки, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям. Минимальный возраст для зачисления на первый этап обучения – 5 лет.

#### **Условия приема на обучение по дополнительной общеразвивающей программе по легкой атлетике МБОУ ДО ГО Заречный « ДЮСШ»**

Для приема в группу первого года обучения (СОГ-1) необходимо в установленный срок предоставить:

- заявление от родителей или законных представителей о зачислении в МБОУ ДО ГО « ДЮСШ» на обучение по дополнительной общеразвивающей программе по легкой атлетике

- договор;
- учетный сертификат;
- медицинская справка

Для зачисления обучающихся в спортивно-оздоровительные группы специальной подготовки не требуется.

Минимальная наполняемость, для открытия учебной группы на спортивно - оздоровительном этапе подготовки по легкой атлетике, согласно приказа Минспорта РФ № 1125 – 10 человек. Оптимальная наполняемость - 15 человек, максимальная наполняемость 30 человек.

#### **Основные формы и методы.**

Основной формой является учебно-тренировочное занятие. Учебно-тренировочное занятие приводится по общепринятой схеме согласно расписанию.

Основные формы занятий:

- групповые практические занятия;

- беседы, инструктажи;
- участие в соревнованиях.

Методы физического воспитания: словесные, наглядные, строго регламентированного упражнения, игровые, соревновательные.

Основной метод на спортивно-оздоровительном этапе – игровой.

Срок реализации программы - 5 года, не более 44 недель в условиях ДЮСШ. Продолжительность учебно-тренировочных занятий в течение учебного года при нагрузке 4-6 часов в неделю: занятия проводятся 2-3 раза в неделю по 2 академических часа. Годовая нагрузка – не более 252 часов.

### **Планируемый результат освоения программы:**

- стабильность состава обучающихся, посещаемость учебно-тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- начальный уровень освоения основ техники легкой атлетики;
- базовый уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля;
- овладение навыками самостоятельных занятий;
- переход с общеразвивающих программ, на предпрофессиональные.

Программа предусматривает систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение тренировочного плана, контрольных нормативов; участие в соревнованиях и организации проведения подвижных игр.



## **Методика оценки результатов реализации программы.**

На отделение легкой атлетики принимаются дети с разным уровнем физического развития и уровнем физической подготовленности. Для оценки результатов освоения программы требуется:

- два раза в год проводится контрольная сдача нормативов;
- раз в полгода проходят соревнования.

Выполнение задач поставленных программой предусматривает:

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебного плана, контрольных нормативов;
- участие в соревнованиях;
- привитие юным спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, организованности, дисциплины, чувства товарищества и взаимовыручки;
- четкую организацию учебно-тренировочного процесса, использование данных науки и передовой практики, как важнейших условий развития физических и волевых качеств занимающихся;
- привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы школы.

## II. Учебно-тематический план

Примерный учебно-тематический план составлен на 44 недели в условиях  
ДЮСШ

Таблица № 1

Виды подготовки	Этап подготовки.				
	СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3	СОГ-4	СОГ-5
Теоретическая подготовка	8	11	11-13	11-13	11-13
Общая физическая подготовка	100	126	126-153	126-153	126-153
Специальная физическая подготовка	25	31,5	31.5-38	31.5-38	31.5-38
Избранный вид спорта: - техника, тактика -соревнования	25	31,5	31.5-38	31.5-38	31.5-38
Медицинское обследование	4	4	4	4	4
Контрольные испытания	6	6	6	6	6
<b>Всего:</b>	<b>168</b>	<b>210</b>	<b>210-252</b>	<b>210-252</b>	<b>210-252</b>

### **III Методическая часть**

#### **1. Теоретическая подготовка обучающихся включает в себя следующие темы:**

##### **Физическая культура и спорт в России, области.**

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании детей. Спортивные разряды и звания.

##### **Состояние и развитие легкой атлетики в России.**

История развития легкой атлетики в мире и в нашей стране. Достижения России на мировой арене. Количество занимающихся в стране и мире. Спортивные сооружения для занятий легкой атлетикой и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодёжных и юниорских команд на соревнованиях.

##### **Влияние физических упражнений на организм человека.**

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Активный отдых. Спортивный массаж. Баня.

##### **Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте.**

Понятие о гигиене и санитарии. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятие о рациональном питании. Гигиенические требования к питанию. Значение витаминов. Режим питания. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Виды закаливания. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в



режиме юного спортсмена. Профилактика вредных привычек. Травматизм в процессе занятий спортом.

### **Основы техники легкой атлетики и техническая подготовка.**

Основные сведения о технике легкой атлетики, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приёмов техники. **Спортивные соревнования, правила соревнований.**

Спортивные соревнования, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Правила соревнований по легкой атлетике. Судейская бригада, роль каждого судьи в организации и проведении соревнований.

### **Правила поведения и техника безопасности на занятиях.**

Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях во избежание травм.

### **Общая физическая подготовка для групп:**

#### **СОГ-1,2**

*Строевые упражнения:* общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении, построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

*Ходьба:* обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, приставным шагом, скрестным шагом.

*Бег:* на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных

препятствий, по песку, воде, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения и т.д.

*Прыжки:* в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

*Метания:* теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений и т.д.

*Гимнастические упражнения без предметов:* упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

*Подвижные игры и эстафеты:* с элементами бега, прыжков, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты, лапта.

*Спортивные игры:* баскетбол, футбол, волейбол - ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры.

### **Специальная физическая подготовка.**

*Беговые упражнения:* бег с низкого старта, бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, с выносом вперед прямых ног и т.д.; медленный бег и его разновидности, ускорения на отрезках 20-30 м, со сменой направления, задания на выносливость, эстафеты.

*Прыжковые упражнения:* ходьба и бег с подскоками, прыжки в длину с места, в высоту с места (подводящие), прыжки в глубину (соскок), многоскоки, прыжки на одной, двух ногах.

*Силовые упражнения:* упражнения для развития силы мышц рук, ног, живота, с гимнастическими снарядами, с легкоатлетическим снарядами и др.

*Имитационные упражнения:* имитация элементов техники прыжков, бега, метаний, приземлений, отталкиваний, низкого старта.

### **СОГ 3-5.**

*Задачами* этапа являются:

- дальнейшее укрепление здоровья;
- гармоничное физическое развитие;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки;
- развитие двигательных качеств;
- обучение основам техники в дисциплинах легкой атлетики;
- приобретение соревновательного опыта;
- приобретение теоретических знаний;
- дальнейшее развитие силовых и скоростно-силовых качеств, главным образом средствами ОФП;
- развитие общей выносливости;

В ОФП входят: подвижные и спортивные игры, общеразвивающие гимнастические и акробатические упражнения, другие виды легкой атлетики (прыжки в длину и высоту, метание мяча, эстафеты).

Исходной структурной единицей тренировки является не нагрузка, а тренировочное задание. И основное заключается в том, что тренировочные задания всегда позволяют решать конкретную педагогическую задачу занятия, а тренировочное занятие – это как бы определенная последовательность тренировочных заданий. Тренировочное задание – это часть плана тренировочного занятия, состоящее из одного упражнения или комплекса физических упражнений, выполняемых с определенными педагогическими задачами тренировочного процесса.

Построение учебно-тренировочного процесса юных легкоатлетов на основе использования стандартных тренировочных заданий позволяет обеспечить:

- единообразие методики многоборной подготовки;

- дифференцированное и целенаправленное воздействие на юный организм для лучшего воспитания основных физических качеств;
- применение заданий методом вариативных упражнений – снижение монотонности;
- увеличение диапазона целенаправленных вариаций основного двигательного действия;
- создание условий для оптимального соотношения повторяемости и вариативности;
- значительное упорядочение тренировочного процесса на всех этапах многолетних занятий спортом.

### **Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.**

*Меры безопасности и предупреждения травматизма.* В любой деятельности существуют определенные правила для ее успешного выполнения, которые необходимо соблюдать. В спортивной деятельности есть свои меры безопасности, которые зависят от вида спорта и условий, где эта деятельность выполняется.

#### **ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ:**

- К занятиям легкой атлетикой допускаются желающие заниматься в группах на отделении легкой атлетика, прошедшие инструктаж по технике безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены;
- 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;
- при несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы.
- при неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;

#### ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ:

- надеть спортивный костюм и спортивную обувь на нескользкой подошве;
- тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме – месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов;
- провести разминку

#### ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ:

- При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке;
- во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку;
- не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки;
- не производить упражнение без разрешения тренера-преподавателя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

#### ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ:

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

#### ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ:

- убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь;
- снять спортивный костюм и спортивную обувь;



- тщательно вымыть лицо и руки мылом.

Создание оптимальных условий для проведения тренировочного процесса и соревнований, постоянный контроль со стороны тренера и самоконтроль, соблюдение всех правил и дисциплины на занятиях является основой для занятий спортом без травм и других нарушений в жизнедеятельности спортсменов. К занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. С обучающимися, допустившим невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

## **IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **Принципы спортивной тренировки**

- Возрастная адекватность спортивной деятельности;
- Единство общей и специальной подготовки;
- Непрерывность тренировочного процесса.

### **Средства спортивной тренировки**

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

### **Методы учебно-тренировочного занятия**

- Общепедагогические:
  - словесные (беседа, рассказ, объяснение);
- наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).
- Практические:
  - метод строго регламентированного упражнения;
  - метод направленный на освоение техники ;
  - метод, направленный на воспитание физических качеств.
  - игровой метод;
  - соревновательный метод.

### **Структура занятия**

Тренировочное занятие строится по типу типовой структуры занятий.

*Подготовительная часть.* Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность

реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

*Основная часть.* Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению видов легкой атлетики. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только традиционные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

*Заключительная часть.* Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

### **Материально-техническое обеспечение:**

Для проведения учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе, необходимо:

- Спортивный зал;
- Методические материалы, рекомендации;
- Баскетбольные мячи, фитбольные мячи, футбольные мячи и т.д.
- Мячи для метания;
- Скакалки;
- Компрессор для накачивания мячей;
- Стойки, разметочные фишки и конусы;
- Гимнастические маты;
- Невысокие барьеры;
- Видеоматериалы о легкой атлетике;

Планшет магнитный;

Секундомер, свисток;

Скоростная дорожка.

### Планируемый результат освоения программы

Таблица № 3

№ п/п	Год обучения	Показатели
1	СОГ1	1. укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности; 2. Знание норм и правил поведения на учебно-тренировочном занятии; 3. Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости; 4. Улучшение осанки, профилактика плоскостопия.
2	СОГ2	1. укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности; 2. Знание норм и правил поведения на учебно-тренировочном занятии; 3. знание основной терминологии в легкой атлетике; 4. Повышение уровня развития физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, координационные способности); 5. формирование осанки, профилактика плоскостопия.
3	СОГ3	1. укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности; 2. Знание норм и правил поведения на учебно-тренировочном занятии; 3. Повышение уровня развития физических качеств (мониторинг прироста личных результатов по итогам соревнований); 4. Умение самостоятельно провести разминку; 5. Умение выполнять специальные упражнения бегуна (СУБ).
4	СОГ4	1. укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности; 2. Повышение уровня развития физических качеств (мониторинг прироста личных результатов по итогам соревнований); 3. Уметь выполнять СУБ; 4. Владение самоконтролем в процессе учебно-тренировочного занятия (самочувствие, настроение).
5	СОГ5	1. укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности; 2. Повышение уровня развития физических качеств (мониторинг прироста личных результатов по итогам соревнований); 3. Знание спортивной гигиены; 5. Участие в соревнованиях; 6. Знание терминологии легкой атлетики, виды легкой атлетики; 7. Умение самостоятельно провести разминку и заминку (упражнения на растяжку, гибкость в заключительной части занятия); 8. Знание правил проведения соревнований по легкой атлетике; 9. Умение применять приобретенные навыки и качества в различных жизненных ситуациях.

Участие в соревнованиях планируется для СОГ1- 1 раз в год

Для СОГ2 – СОГ5 два раза в год.



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Легкая атлетика. Прыжки. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР - М., Советский спорт, 2005,
2. Губа В., Вольф М., Никитушкин В. Современные проблемы ранней спортивной ориентации. – М., 1998
3. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. – М.: Терра-спорт, 2000
4. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. И.А.Тер-Ованесян.- М.: Терра-Спорт,2000г
5. Спорт и личность. А.Т.Паршиков, О.А.Мильштейн. Методические рекомендации. – М., Советский спорт, 2008 г
6. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. -1977.
7. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: Здоровья, 1990. - 60 с.
8. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М.:ВНИИФК, 2003. - С.86-89.
9. Королев Г.И. Да здравствует ходьба! Энциклопедия ходьбы человека. - М.: Мир атлетов, 2003. - 417 с.
10. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.- М.: Советский спорт, 2003.
11. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003. - 131 с.
- 12.Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240с.
- 13.Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010. – 208с.
- 14.Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮСШОР // Сборник официальных документов и материалов. - 2001. -№ 5. - С. 27-42.
- 15.Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
16. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 68310291949308261174446458885988728622825444128

Владелец Савицкий Егор Геннадьевич

Действителен с 18.02.2026 по 18.02.2027