



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОГО  
ОБЕСПЕЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»

«УТВЕРЖДАЮ»



Директор ФГБУ «ФЦОМОФВ»

Н.С. Федченко

2019 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА БАЗОВОГО УРОВНЯ  
по виду спорта  
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

(Срок реализации программы – 6 лет)

**Автор составитель:**

к.п.н. Тимченко Е.С.

Рецензент: **к.п.н. Самойлов Г.В.**

Старший преподаватель

кафедры теории и методики

легкой атлетики им. Н.Г. Озолина,

РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК)

Москва 2019 г.

Дополнительная предпрофессиональная программа базового уровня по виду спорта «Легкая атлетика» составлена согласно требованиям приказа Министерства спорта Российской Федерации №939 от 15.11.2018 года «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

## ОГЛАВЛЕНИЕ

I.	Пояснительная записка.....	4
1.1	Характеристика вида спорта легкая атлетика.....	5
1.2	Планируемые результаты освоения образовательной программы.....	13
II.	Учебный план.....	23
III.	Методическая часть образовательной программы.....	27
3.1	Содержание и методика реализации программного материала по предметным областям.....	27
3.1.1	Обязательные предметные области: «Теоретические основы физической культуры и спорта», «Общая физическая подготовка», «Вид спорта».....	27
3.1.2	Вариативные предметные области: «Различные виды спорта и подвижные игры», «Развитие творческого мышления», «Специальные навыки», «Спортивное и специальное оборудование».....	36
3.1.3	Особенности реализации программного материала.....	45
3.2	Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.....	48
IV.	Воспитательная и профориентационная работа.....	50
4.1	Воспитательная работа.....	50
4.2	Профориентационная работа.....	54
4.3	Антидопинговые мероприятия.....	55
V.	Система контроля и зачетные требования.....	58
5.1	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы.....	59
5.2	Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся .....	60
5.3	Требования к экипировке, оборудованию и спортивному инвентарю, необходимому для реализации программного материала.....	63
VI.	Кадровое обеспечение реализации образовательной программы.....	64
VII.	Перечень информационного обеспечения.....	64

## **I. Пояснительная записка**

**Легкая атлетика** - один из основных и наиболее массовых видов спорта входит в программу летних Олимпийских игр.

В системе физического воспитания легкая атлетика играет ведущую роль благодаря большому разнообразию, доступности и прикладному характеру ее видов. По количеству занимающихся легкой атлетикой в 2018 году в системе дополнительного образования Российской Федерации данный вид спорта входит в четверку наиболее популярных видов спорта (футбол, волейбол, баскетбол).

В основе видов спорта легкой атлетики заложены естественные локомоторные движения человека, что объясняет доступность легкоатлетических упражнений и возможность варьировать тренировочную нагрузку. Занятия по легкой атлетике проводятся в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях, таким образом обеспечивается всестороннее физическое развитие, укрепляется здоровье детей.

Согласно основным целям дополнительного образования дополнительная предпрофессиональная программа базового уровня по виду спорта «легкая атлетика» выполняет образовательную функцию, направлена на воспитание, обучение и творческое развитие личности ребенка, предназначена для реализации в организациях дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, иных организациях, имеющих спортивные секции, специализированные образовательные структурные подразделения, в школьных спортивных клубах.

**Цель** программы – сохранение и приумножение здоровья молодого поколения, содействие гармоничному интеллектуальному и физическому развитию личности, обеспечение социальной адаптации и ориентация обучающихся на осознанный выбор пути личностного и профессионального развития.

### **Задачи** образовательной программы:

- формирование базовых (начальных) знаний в области физической культуры и спорта, и сопутствующих дисциплин;
- обучение основам техники и тактики избранного вида спорта;
- повышение уровня физической подготовленности обучающихся;
- формирование основ культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения,
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по виду спорта легкая атлетика;
- привитие интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, к занятиям по виду спорта легкая атлетика;
- воспитание чувства ответственности, самостоятельности, дисциплинированности, взаимоуважения; целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;
- формирование организаторских, коммуникативных навыков;
- мотивация к познавательной деятельности; формирование потребности к пополнению и расширению знаний.

### **1.1. Характеристика вида спорта легкая атлетика**

Основу легкой атлетики составляют пять видов спорта: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья. Каждый из них, в свою очередь, подразделяется на разновидности (44 разновидности, 24 для мужчин и 20 для женщин). Легкоатлетические виды по своей структуре делятся на циклические, ациклические смешанные. С точки зрения преобладающего проявления какого-либо физического качества: скоростные, силовые, скоростно-силовые, скоростной выносливости и специальной выносливости.

**Ходьба** - циклический вид, требующий проявления специальной выносливости, проводится как у мужчин, так и у женщин. У мужчин и

женщин проводятся заходы: на стадионе – 3, 5, 10 км; в манеже – 3, 5 км; на шоссе – 10, 20 км у женщин, у мужчин – 20, 35, 50 км. Классические (К) виды: у мужчин – 20 и 50 км, у женщин – 20 км.

**Бег:** гладкий бег, барьерный бег, бег с препятствиями, эстафетный бег, кроссовый бег.

*Гладкий бег* – циклический вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, специальной выносливости.

Спринт, или бег на короткие дистанции, проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 50, 60, 100 (К), 200 (К) м, одинаковые для мужчин и женщин. Длинный спринт проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 300, 400 (К), 600 м, одинаковые для мужчин и женщин.

Бег на выносливость:

– средние дистанции: 800 (К), 1000, 1500 (К) м, 1 миля – проводится на стадионе и в манеже, у мужчин и женщин; – длинные дистанции: 3000, 5000 (К), 10000 (К) м – проводится на стадионе (в манеже – только 3000 м), одинаковые для мужчин и женщин;

– сверхдлинные дистанции: 15; 21,0975; 42,195 (К); 100 км – проводится на шоссе (возможен старт и финиш на стадионе), одинаковые для мужчин и женщин;

– ультрадлинные дистанции – суточный бег проводится на стадионе или шоссе, участвуют и мужчины, и женщины. Также проводятся соревнования на 1000 миль (1609 км) и 1300 миль – самую длинную дистанцию непрерывного бега.

*Барьерный бег* – по структуре смешанный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже. Дистанции: 60, 100 (К), 300, 400(К) м у женщин; 60, 110 (К), 300, 400 (К) м у мужчин.

*Бег с препятствиями* – по структуре смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у женщин и мужчины на стадионе и в манеже. Дистанция – 2000, 3000 (К) м –

одинаковые у мужчин и женщин.

**Эстафетный бег** – по структуре смешанный вид, командный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости. Эстафетный бег включает классические виды 4x100 м и 4x400 м и проводятся у мужчин и женщин на стадионе. В манеже проводятся соревнования по эстафетному бегу на 4x200 м и 4x400 м, одинаковые для мужчин и женщин. Также могут проводиться соревнования на стадионе с различной длиной этапов: 800, 1000, 1500 м и разным их количеством. Проводятся эстафеты по городским улицам с неодинаковыми этапами по длине, количеству и контингенту (смешанные эстафеты – мужчины и женщины). Большой популярностью пользуются так называемые шведские эстафеты: 800 + 400 + 200 + 100 м – у мужчин и 400 + 300 + 200 + 100 м – у женщин.

**Кроссовый бег** – смешанный вид, бег по пересеченной местности, требующий проявления специальной выносливости, ловкости. Всегда проводится в лесной или парковой зоне. У мужчин дистанции: 1, 2, 3, 5, 8, 12 км; у женщин: 1, 2, 3, 4, 5, 6 км.

**Прыжки:** прыжки через вертикальное препятствие и прыжки на дальность. К первой группе относятся: а) прыжки в высоту с разбега; б) прыжки с шестом с разбега. Ко второй группе относятся: а) прыжки в длину с разбега; б) тройной прыжок с разбега.

Первая группа легкоатлетических прыжков:

а) прыжок в высоту (К) – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже;

б) прыжок с шестом (К) – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, гибкости, ловкости, один из самых сложных технических видов легкой атлетики. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

Вторая группа легкоатлетических прыжков:

а) прыжки в длину (К) – смешанный по структуре вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, гибкости, ловкости. Проводятся у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

б) тройной прыжок (К) – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

Легкоатлетические **метания** можно разделить на следующие группы:  
1) метание снарядов, обладающих и не обладающих аэродинамическими свойствами с прямого разбега; 2) метание снарядов из круга; 3) толкание снаряда из круга.

Метание копья (К) (гранаты, мяча) – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростных, силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Метание выполняется с прямого разбега, мужчинами и женщинами, только на стадионе. Копье обладает аэродинамическими свойствами.

Метание диска (К), метание молота (К) – ациклические виды, требующие от спортсмена силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Метания выполняются из круга (ограниченное пространство), мужчинами и женщинами, только на стадионе.

Толкание ядра (К) — ациклический вид, требующий от спортсмена проявления силовых, скоростно-силовых качеств, ловкости. Выполняется толкание из круга (ограниченное пространство), мужчинами и женщинами, на стадионе и в манеже.

**Многоборья.** Классическими видами многоборья являются: у мужчин –десятиборье, у женщин – семиборье. В состав десятиборья входят: 100 м, длина, ядро, высота, 400 м, 110 м с/б, диск, шест, копье, 1500 м. У женщин в семиборье входят следующие виды: 100 м с/б, ядро, высота, 200 м, длина, копье, 800 м. К неклассическим видам многоборья относятся: пятиборье для девушек (100 м с/б, ядро, высота, длина, 800 м). В спортивной классификации определены: у женщин – пятиборье, четырехборье и тоеборье; у мужчин –



девятиборье, семиборье, шестиборье, пятиборье, четырехборье и троеборье. Четырехборье проводится для школьников 11–13 лет. Виды, которые входят в состав многоборья, определяются спортивной классификацией, замена видов недопустима.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта легкая атлетика включает следующие спортивные дисциплины (таблица 1):

Таблица 1

**Дисциплины вида спорта легкая атлетика**

наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины					
бег 30-50 м	064	1	8	1	1	Я
бег 60 м	002	1	8	1	1	Я
бег 100 м	003	1	6	1	1	Я
бег 200 м	004	1	6	1	1	Я
бег 300 м	005	1	8	1	1	Я
бег 400 м	006	1	6	1	1	Я
бег 400 м (круг 200м)	077	1	8	1	1	Я
бег 600 м	007	1	8	1	1	Я
бег 800 м	008	1	6	1	1	Я
бег 800 м (круг 200м)	078	1	8	1	1	Я
бег 1000 м	009	1	8	1	1	Я
бег 1500 м	010	1	6	1	1	Я
бег 1500 м (круг 200м)	079	1	8	1	1	Я
бег 1 миля	011	1	8	1	1	Я
бег 3 000 м	012	1	8	1	1	Я
бег 3 000 м (круг 200м)	080	1	8	1	1	Я
бег 5 000 м	013	1	6	1	1	Я
бег 10 000 м	014	1	6	1	1	Я
бег 100 км	018	1	8	1	1	Л
бег 100 км - командные соревнования	070	1	8	1	1	Л
бег 24 часа	019	1	8	1	1	Л
бег 24 часа - командные соревнования	062	1	8	1	1	Л
бег по шоссе 10 - 21,0975 км -командные соревнования	074	1	8	1	1	Л
бег по шоссе 15 км	015	1	8	1	1	Я
бег по шоссе 21,0975 км	016	1	8	1	1	Л
бег по шоссе 42,195 км -командные соревнования	072	1	8	1	1	Л
бег по шоссе 42,195 км	017	1	6	1	1	Я
бег по шоссе (эстафета)	076	1	8	1	1	Я
эстафета 4 x 100 м	020	1	6	1	1	Я
эстафета 4 x 200 м	021	1	8	1	1	Я
эстафета 4 x 400 м	022	1	6	1	1	Я
эстафета 4 x 400 м (круг 200 м)	081	1	8	1	1	Я
эстафета 4 x 400 м – смешанная	089	1	6	1	1	Я
эстафета 4 x 800 м	065	1	8	1	1	Я
эстафета 4 x1500 м	066	1	8	1	1	Л
эстафета 100 м + 200 м + 300 м + 400 м	086	1	8	1	1	Н
эстафета 100м + 200м + 400м +800м	067	1	8	1	1	Я

бег с барьерами 60 м	023	1	8	1	1	Я
бег с барьерами 100 м	024	1	6	1	1	Б
бег с барьерами 110 м	025	1	6	1	1	А
бег с барьерами 300 м	087	1	8	1	1	Н
бег с барьерами 400 м	027	1	6	1	1	Я
бег с барьерами (эстафета 4 х 100м)	068	1	8	1	1	Б
бег с барьерами (эстафета 4 х 110м)	069	1	8	1	1	А
бег с препятствиями 1 500 м	071	1	8	1	1	Н
бег с препятствиями 2 000 м	028	1	8	1	1	Я
бег с препятствиями 3 000 м	030	1	6	1	1	Я
горный бег - длинная дистанция	084	1	8	1	1	Л
горный бег - командные соревнования	085	1	8	1	1	Я
горный бег вверх – вниз	083	1	8	1	1	Я
горный бег вверх	082	1	8	1	1	Я
кросс - командные соревнования	058	1	8	1	1	Я
кросс 1 км	031	1	8	1	1	С
кросс 2 км	032	1	8	1	1	С
кросс 3 км	033	1	8	1	1	Я
кросс 4 км	034	1	8	1	1	Б
кросс 5 км	035	1	8	1	1	Я
кросс 6 км	036	1	8	1	1	Б
кросс 8 км	037	1	8	1	1	А
кросс 10 км	038	1	8	1	1	М
кросс 12 км	039	1	8	1	1	М
Трейл	090	1	8	1	1	Л
ходьба - командные соревнования	029	1	8	1	1	Л
ходьба 1000-3000 м	040	1	8	1	1	Н
ходьба 5 000 м	041	1	8	1	1	Д
ходьба 10000 м (или 10 км)	042	1	8	1	1	Я
ходьба 20 км	043	1	6	1	1	Я
ходьба 35 км	044	1	8	1	1	Л
ходьба 50 км	045	1	6	1	1	Л
прыжок в высоту	046	1	6	1	1	Я
прыжок с шестом	047	1	6	1	1	Я
прыжок в длину	048	1	6	1	1	Я
прыжок тройной	049	1	6	1	1	Я
метание диска	050	1	6	1	1	Я
метание молота	051	1	6	1	1	Я
метание копья	052	1	6	1	1	Я
метание гранаты	053	1	8	1	1	Я
метание мяча	054	1	8	1	1	Н
толкание ядра	055	1	6	1	1	Я
3-борье	056	1	8	1	1	Н
4-борье	057	1	8	1	1	Н
5-борье (круг 200 м)	073	1	8	1	1	Я
6-борье	059	1	8	1	1	А
7-борье - командные соревнования	001	1	8	1	1	Ж
7-борье (круг 200 м)	060	1	8	1	1	А
7-борье	061	1	6	1	1	Б
8-борье	075	1	8	1	1	Ю
10-борье - командные соревнования	026	1	8	1	1	М
10-борье	063	1	6	1	1	А
командные соревнования – 19 упражнений	088	1	8	1	1	Л

На обучение по дополнительной предпрофессиональной программе базового уровня сложности по виду спорта легкая атлетика зачисляются дети, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям, и выполнившие нормативы по контрольным упражнениям (таблица 2, таблица 3).

Таблица 2

**Контрольные упражнения для зачисления в группы по дополнительной предпрофессиональной программе базового уровня по виду спорта легкая атлетика**

№	Контрольные упражнения	9 лет		10 лет		11 лет		12 лет	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
1.	Бег 30 м со старта, сек.	5.8	6.0	5,6	5.8	5,4	5,6	5,0	5,4
2.	Бег 30 м с ходу, сек.	5.3	5.5	5,0	5.3	4,7	5,0	4,5	4,8
3.	Бег 60 м со старта, сек.	11.5	12.0	11,0	11.5	10,5	11,0	10,0	10,3
4.	Бег 500 м, мин. сек.	2.45	2.55	2.35	2.40	2.20	2.25	2.10	2.20
5.	Бег 1000 м, мин. сек.	5.40	6.00	5.20	5.30	5.00	5.10	4.40	5.00
6.	Прыжки с места, м.	1.40	1.30	1.45	1.35	1.50	1.45	1.60	1.50
7.	Бросок 1 кг с места, м.	5.00	4.50	5.50	5.00	7.00	6,50	8.00	7.50
8.	Бросок 2 кг с места, м.	-	-	-	-	-	-	6.00	5.50
9.	Бросок теннисного мяча, м.	14.0	15.0	18.0	16.0	26.0	18.0	30.0	20.0

Продолжительность обучения рассчитана на 6 лет, минимальный возраст для зачисления - 8 полных лет. Минимальная наполняемость группы (человек) устанавливается образовательной организацией. Рекомендуемая наполняемость в группах: первый год обучения до 16 человек, второй год – до 14 человек, третий – до 12 человек; четвертый, пятый, шестой год обучения – до 10 человек в группе. Распределение недельной нагрузки по годам обучения представлено в таблице 4.

Таблица 3

**Контрольные упражнения для зачисления в группы по дополнительной  
предпрофессиональной программе базового уровня  
по виду спорта легкая атлетика**

№	Контрольные упражнения	13 лет		14 лет		15 лет	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
1.	Бег 30 м со старта, сек.	4,8	5,2	4,7	5,1	4,6	5,0
2.	Бег 30 м с ходу, сек.	4,3	4,6	4,2	4,5	4,1	4,4
3.	Бег 60 м со старта, сек.	9,5	10,2	9,3	10,0	9,0	9,8
4.	Бег 500 м, мин. сек.	2.00	2.10	1.50	2.05	1.40	2.00
5.	Бег 2000 м, мин. сек.	9.30	10.50	9.10	10.30	9.10	10.20
6.	Бег 3000 м, мин. сек.	13.20	-	13.00	-	12.40	-
7.	Прыжки с места, м.	1.70	1.60	1.80	1.70	2.00	1.80
8.	Тройной прыжок с места, м.	4.70	4.40	5.20	4.90	5.90	5.30
9.	Бросок 2 кг с места, м.	7.00	6.00	8.00	7.00	9.00	7.50
10.	Бросок теннисного мяча, м.	33.0	24.0	36.0	26.0	38.0	28.0
11.	Бросок гранаты 500г, м.	-	-	24.0	20.0	28.0	22.0

Таблица 4

**Распределение недельной нагрузки по годам обучения**

Год обучения	Мин. возраст зачисления	Кол-во занятий в неделю	Рекомендуемый режим занятий	Кол-во учебных часов	Кол-во учебных недель	Всего часов в год
1	9	3	2x2x2	6	42	252
2	10	3	2x2x2	6	42	252
3	11	4	2x2x2x2	8	42	336
4	12	4	2x2x2x2	8	42	336
5	13	5	2x2x2x2x2	10	42	420
6	14	5	2x2x2x2x2	10	42	420

Тренировочный процесс планируется в соответствии с расписанием, где указывается еженедельный график проведения занятий по группам - годам обучения, утвержденный приказом директора школы на календарный год, спортивный сезон, согласованный педагогическим советом отделения «легкая атлетика». Рекомендуемая продолжительность одного занятия – 2 часа. Общий объем учебных часов за период обучения составляет 2016.

Освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и (или) практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия. Формы организации занятий: урочная (аудиторные – теоретические занятия, практические занятия) и соревновательная формы (участие обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях). Форма организации занятий по данной программе - групповая.

## **1.2 Планируемые результаты освоения образовательной программы по обязательным предметным областям**

### **Первый год обучения**

#### **«Теоретические основы физической культуры и спорта»**

- знания истории развития спорта «легкая атлетика»;
- представления о роли физической культуры и спорта в Российской Федерации;
- знания основ здорового питания, личной гигиены, правил организации режима дня;
- ознакомление с основными правилами соревнований по виду спорта легкая атлетика;
- понимание влияния физических упражнений на умственную и физическую работоспособность человека;
- сведения по истории Олимпийского движения в России, выдающиеся спортсмены, ценности спорта, принципы честной спортивной борьбы.

## «Общая физическая подготовка»

Цель первых трех лет обучения по предметной области «Общая физическая подготовка» - создание прочной базы всесторонней физической подготовленности. Основные направления работы и планируемые результаты в данный период (первый, второй и третий год обучения):

- формирование основных двигательных умений (без стабилизации движения): бег, прыжки, метания, ходьба;
- освоение подготовительных (общеподготовительных) упражнений (основные строевые упражнения и команды, общеподготовительные упражнения без предметов, с предметами, упражнения для отдельных групп мышц, с партнером на сопротивление, на снарядах);
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности - освоение общеподготовительных упражнений, направленных на развитие сердечно-сосудистой, дыхательной систем и системы энергообмена (дыхательные упражнения, кросс, спортивные игры, бег на короткие дистанции);
- формирование навыка организации и проведения подвижных игр, освоение правил подбора упражнений;
- освоение форм организации активного отдыха средствами физической культуры.

Важно при выборе физических упражнений учитывать их направленность в соответствии с сенситивными периодами развития физических качеств в период 9-10, 10-11, 11-12 лет: быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей, скоростно-силовых способностей.

## «Вид спорта»

- изучение основ двигательных действий: **ходьба, бег, метания, прыжки;**

- освоение техники подготовительных упражнений в ходьбе, беге, прыжках и метаниях:
  - техника высокого и низкого старта, способность стартовать из разных положений, с использованием разнообразных препятствий; способность реагировать на стартовые команды;
  - метания разнообразных предметов с различными заданиями: на дальность, в цель, с вращением, назад через голову, на заданное расстояние, броски мяча в сетку, в стену, в цель; метание детского копья;
- прыжки в длину с места, с короткого разбега, прыжки в разных направлениях в стороны вперед, со скакалкой, прыжки через препятствия (игровая форма заданий), «точный» прыжок в длину;
- соблюдение правил по виду спорта легкая атлетика в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- выполнение нормативов по контрольным упражнениям для перевода на второй год обучения по программе;
- знания правил безопасности во время занятий физической культурой; первоначальные сведения о технике безопасности на занятиях по легкой атлетике;
- ознакомление с правилами эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений, спортивного оборудования и инвентаря, спортивной экипировкой по виду спорта легкая атлетика.

### **Второй год обучения**

#### **«Теоретические основы физической культуры и спорта»**

- знание терминологии: физическое воспитание, физическая культура, спорт и его функции, физические упражнения;
- краткие сведения о физическом развитии человека (основные показатели);
- представление о классификации основных форм движения;

- знания особенностей питания юных легкоатлетов;
- ознакомление с системой профилактических мероприятий, направленных на повышение сопротивляемости организма неблагоприятным факторам окружающей среды;
- знания о влиянии вредных привычек на здоровье: курение, алкоголь, отсутствие режима учебы и отдыха, этическая сторона проблемы - допинг.

### **«Общая физическая подготовка»**

Рекомендуется сохранить основные направления работы в первые три года обучения по данной предметной области, при этом использовать все многообразие средств (общеподготовительных упражнений, подвижных игр так далее).

Основные направления работы и планируемые результаты в данный период см. выше – «Общая физическая подготовка» к первому году обучения.

### **«Вид спорта»**

- изучение основ двигательных действий: **бег, метания, прыжки** (специально-подготовительные (имитационные) упражнения):
  - бег по виражу, повторный бег, «прогрессивный бег», бег по дистанции, финиширование, бег с низкого старта, бег с высокого старта и стартовый разгон;
  - прыжки с места и с разбега с добавлением предметов; прыжки через препятствия (малые барьеры), прыжки в высоту с разбега, с места, прыжки в глубину (соскок), «многоскоки», прыжки на одной ноге;
  - ходьба и бег с подскоками;
  - метания в цель, метание детского копья, метание с места, метания из разных положений, метание диска, легкого ядра;
  - знание терминологии в виде спорта легкая атлетика;



- соблюдение правил по виду спорта легкая атлетика;
- выполнение нормативов по контрольным упражнениям для перевода на третий год обучения по программе;
  - освоение правил пользования спортивным инвентарем, оборудованием, спортивной экипировкой, особенностями подготовки мест занятий легкой атлетикой;
  - знания правил спортивной безопасности во время проведения физкультурных, спортивных мероприятий и соревнований.

### **Третий год обучения**

#### **«Теоретические основы физической культуры и спорта»:**

- знание терминологии: физические качества: силы, быстроты, выносливости; спортивная тренировка, физическая нагрузка, структура занятия;
- краткие сведения о физиологических основах деятельности систем организма при занятиях физической культурой и спортом; понятие функциональное состояние, способы восстановления;
  - знание форм организации самостоятельных занятий (гигиенические требования при проведении занятий по легкой атлетике);
  - знакомство с деятельностью антидопинговых организаций в России, в мире, суть допинг-контроля, антидопинговые правила.

#### **«Общая физическая подготовка»**

Основные направления работы и планируемые результаты в данный период см. выше – «Общая физическая подготовка» к первому году обучения.

#### **«Вид спорта»**

- умение демонстрировать различные легкоатлетические упражнения: спортивная ходьба, бег, прыжки с разбега и «многоскоки», бросок легкого мяча и толчок ядра;

- метание с места и после подготовительных действий, метания различных снарядов из разных положений;
- навык барьерного бега, прыжков в длину и высоту, бросков мяча и толкания ядра с места и с разбега;
- выполнение нормативов по контрольным упражнениям для перевода на четвертый год обучения по программе;
- умение по назначению использовать спортивный инвентарь и оборудование;
- знание основных правил в видах легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки и метания; единая всероссийская спортивная классификация; уровни соревнований;
- соблюдение техники безопасности на занятиях по легкой атлетике.

### **Четвертый год обучения**

#### **«Теоретические основы физической культуры и спорта»:**

- знание терминологии: классификация физических упражнений; понятие о технике двигательного действия; принципы обучения;
- знание об особенностях формирования двигательных умений и навыков, виды подготовки; спортивная форма;
- понимание разницы между массовым спортом и спортом высших достижений;
- понятие асоциального поведения в обществе (механизмы развития, суть явления зависимости);
- сведения о современном состоянии и перспективах развития легкой атлетики в России, в мире: деятельность Международной ассоциации легкоатлетических федераций, Европейской легкоатлетической ассоциации.

#### **«Общая физическая подготовка»**

Цель четвертого, пятого и шестого года обучения по предметной

области «Общая физическая подготовка» - создание прочной базы физической подготовленности применительно к специфике занятий легкой атлетикой;

Основные направления работы и планируемые результаты в данный период (четвертый, пятый, шестой год обучения):

- пополнение фонда двигательных умений и навыков, освоение комплексов подготовительных (общеподготовительных) упражнений. Направленность физических упражнений с учетом сенситивных периодов развития физических качеств в 12-13, 13-14, 14-15 лет: скоростно-силовых способностей; силы, координационных способностей, гибкости и равновесия:

- воспитание координационных способностей (движения головой, руками, прыжки со сменой положения ног, прыжки по ориентирам, прыжки с поворотом, ходьба с изменением направления, с перешагиванием, по бревну, упражнения в беге по ориентирам, с изменением направления т.д.);

- воспитание быстроты (быстрота движений, упражнения с предметами и без): бег на отрезке 30-40 м, с ускорением, бег на отрезке 30-60 м. с высокого и низкого старта, семенящий бег, с высоким подниманием бедра, бег прыжками, с захлестыванием голени, бег в различных направлениях;

- воспитание скоростно-силовых способностей (старт из различных положений, старт с сопротивлением, бег с ускорением на дистанции 10 м, 20 м, 30 м, бег с утяжелителями, бег с сопротивлением 10-15 м, челночный бег 3х20 м 4-5 раз и т.д.);

- воспитание силы (ходьба в приседе, в полуприседе, выпадами, подтягивание на руках, лазание, упражнения на сопротивление, броски мяча весом 1-3 кг., передвижение на руках в упоре лежа с помощью партнера, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, применение отягощений в упражнениях, эспандеров, гантелей, тренажеров и т.д.);

- воспитание гибкости и равновесия – статического и динамического (акробатические упражнения различной сложности, повторные

маховые движения руками, ногами, сгибания, разгибания, скручивания туловища, выполняются с большой амплитудой и разной скоростью: пружинистые наклоны вперед, в стороны с постоянно увеличивающейся амплитудой, 15–20 раз; махи левой и правой ногой вперед и назад, 10–12 раз, статические упражнения).

### **«Вид спорта»**

- освоение комплексов подготовительных (специально-подготовительных) упражнений:

- прыжок с шестом через препятствия, прыжок в длину с короткого разбега, тройной прыжок с короткого разбега, прыжок в высоту с приземлением на спину;

- метание подросткового диска с места, метание детского копья с места, с одного – двух скрестных шагов разбега.

- спринтерские и барьерные эстафеты, барьерный бег, бег на выносливость 1000м.;

- выполнение нормативов по контрольным упражнениям для перевода на пятый год обучения по программе;

- ознакомление с правилами судейства видов спорта легкая атлетика, основные действия судей.

### **Пятый год обучения**

#### **«Теоретические основы физической культуры и спорта»:**

- понимание роли физической культуры в поддержании работоспособности, занятия физической культурой и спортом в различные возрастные периоды жизни человека;

- знание терминологии: этапы обучения, средства и методы обучения; воспитание физических качеств и физических способностей (средства, методы);

- знания принципов отбора физических упражнений в занятия

легкой атлетикой; по направленности их воздействия;

- владение краткими сведениями о возрастном развитии организма;
- знания медицинских и психологических последствий допинга; санкции в случае выявления нарушений;
- навык составления плана-конспекта занятия по легкой атлетике;
- начальные знания законодательства в сфере образования, в области физической культуры и спорта: Федеральные законы об образовании, о физической культуре и спорте;

### **«Общая физическая подготовка»**

Основные направления работы и планируемые результаты в данный период см. выше – «Общая физическая подготовка» к четвертому году обучения.

### **«Вид спорта»**

- разносторонняя техническая подготовка, овладение основами тактической подготовки, воспитание волевых качеств:
  - освоение техники спортивной ходьбы (движение ног и таза, сочетание движения рук и ног);
  - освоение техники низкого старта, спринтерского и эстафетного бега (бег по прямой, по повороту, стартовый разгон, передача эстафетной палочки в коридоре с использованием гандикапа); сочетание ходьбы с бегом (кросс в умеренном темпе), равномерный бег и бег с ускорениями;
  - основа техники прыжков в высоту и длину (прыжок в длину с разбега «согнув ноги» и «прогнувшись», прыжок в высоту способом «перешагивание» и «фосбери-флоп»);
  - освоение техники различных способов метаний набивного мяча, ядра, диска и копья;
- овладение тактическими приемами в легкой атлетике;
- умение анализировать режим нагрузок по внешним и внутренним

признакам;

- владение классификационными требованиями по виду спорта легкая атлетика;
- способы контроля и регулирования функционального состояния организма при выполнении физических упражнений, контроль эмоциональной сферы во время участия в физкультурно-спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- приобретение инструкторских умений и навыков.

### **Шестой год обучения**

#### **«Теоретические основы физической культуры и спорта»:**

- общие представления о планировании тренировочного процесса;
- регулирование нагрузки в занятии (понятие объема и интенсивности);
- роль тестирования уровня физической и технической подготовленности обучающихся (контрольные упражнения);
- понятие нормативно-правового регулирования в сфере физической культуры и спорта: указы и распоряжения Президента Российской Федерации. Обязанности и права обучающихся;
- основы антидопингового поведения, антидопинговая политика государства.

#### **«Общая физическая подготовка»**

Основные направления работы и планируемые результаты в данный период см. выше – «Общая физическая подготовка» к четвертому году обучения.

#### **«Вид спорта»**

- освоение техники беговых, прыжковых упражнений, спортивной

ходьбы и метаний на уровне навыка;

- выполнение нормативов по контрольным упражнениям для перевода на седьмой год обучения по программе;
- проведение практического занятия (или части занятия) под контролем тренера-преподавателя;
- навык контроля функционального состояния организма во время занятий легкой атлетикой (фиксирование частоты сердечных сокращений, внешних признаков утомления);
- навык составления комплексов упражнений по признаку направленного развития физических качеств;
- навык планирования и регулирования нагрузки в занятии;
- краткие сведения о травмах легкоатлетов и средствах восстановления;
- умение анализировать собственные ошибки, и недочеты соперников;
- предупреждение и профилактика травматизма, основы первой доврачебной помощи.

## **II. Учебный план**

В таблицах 5-7 представлен учебный план по образовательной программе, который содержит:

- календарный учебный график;
- план образовательной деятельности, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации;
- расписание учебных занятий.





## План учебного процесса

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы предметной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самосто ятельна я работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения (в часах)					
				Теорети ческие	Практи ческие	Промеж уточная	Итогова я	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	<b>Общий объем часов</b>	<b>2016</b>						<b>252</b>	<b>252</b>	<b>336</b>	<b>336</b>	<b>420</b>	<b>420</b>
1.	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>1400</b>						<b>172</b>	<b>172</b>	<b>234</b>	<b>234</b>	<b>294</b>	<b>294</b>
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	208						28	28	34	34	42	42
1.2.	Общая физическая подготовка	600						74	74	100	100	126	126
1.3.	Вид спорта	592						70	70	100	100	126	126
2.	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>616</b>						<b>80</b>	<b>80</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>126</b>	<b>126</b>
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	216						32	32	34	34	42	42
2.2.	Развитие творческого мышления	100						12	12	17	17	21	21
2.3.	Национальный региональный компонент	100						12	12	17	17	21	21
2.4.	Специальные навыки	100						12	12	17	17	21	21
2.5.	Спортивное и специальное оборудование	100						12	12	17	17	21	21
3.	<b>Теоретические занятия</b>	<b>232</b>		<b>232</b>				<b>36</b>	<b>36</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>42</b>	<b>42</b>
4.	<b>Практические занятия</b>	<b>1670</b>			<b>1670</b>			<b>200</b>	<b>200</b>	<b>280</b>	<b>280</b>	<b>356</b>	<b>354</b>
4.1.	Физкультурные и спортивные мероприятия	1570						186	186	264	264	336	334
4.2.	Иные виды практических занятий	100						14	14	16	16	20	20
5	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>100</b>	<b>100</b>					<b>14</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
6	<b>Аттестация</b>	<b>14</b>						<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
6.1.	Промежуточная аттестация	10						2	2	2	2	2	2
6.2.	Итоговая аттестация	4					<b>4</b>						<b>4</b>

**Расписание учебных занятий на 20\_\_\_/20\_\_\_ учебный год (первое или второе полугодие)**

**УТВЕРЖДЕН**  
распорядительным актом

\_\_\_\_\_  
(указывается наименование распорядительного акта, его дата и номер)

<b>Группа</b>	<b>День недели</b>	<b>Наименование предметной области</b>	<b>Время проведения (начало/окончание)</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Педагогический работник (Ф.И.О.)</b>

Методист \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ст. тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

### **III. Методическая часть образовательной программы**

#### **3.1 Содержание и методика реализации программного материала по предметным областям**

##### **3.1.1 Обязательные предметные области**

###### **«Теоретические основы физической культуры и спорта»**

**Цель предметной области** – содействие гармоничному развитию обучающихся, посредством создания интеллектуальной культуры личности, формирование интереса к пополнению, расширению и углублению знаний в области физической культуры и спорта.

###### **Задачи предметной области:**

- формирование системы знаний, терминологии, ключевых понятий в области физической культуры и теории спорта;
- формирование основ знаний в области гигиены;
- формирование навыка здорового образа жизни, основ здорового питания;
- ознакомление с нормативно-правовыми основами в области физической культуры и спорта;
- формирование основ культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения;
- знание истории развития спорта, спортивного движения.

**Содержание** программного материала по разделам предметной области.

###### **Раздел 1. Физическая культура и спорт**

- понятийный аппарат: физическая культура, спорт, физическое воспитание, физическое развитие, физические упражнения, их классификация, виды подготовки, тренировка, спортивная форма,

характеристика физических качеств, этапы обучения, средства и методы обучения; воспитание физических качеств и физических способностей (средства, методы); массовый спорт и спорт высших достижений; двигательные умения и навыки и другие.

- функции и значение физической культуры и спорта в обществе.
- физическое развитие человека (основные показатели); физиологические основы деятельности систем организма при занятиях физической культурой и спортом; особенности возрастного развития.
- общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Режим дня при занятиях физической культурой и спортом. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Питание (калорийность продуктов, витамины, суточная норма для юных легкоатлетов).

**Раздел 2. Нормативно-правовые основы в области физической культуры и спорта.** Законодательство Российской Федерации в сфере образования, в области физической культуры и спорта;

**Раздел 3. Основы культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения.** Правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом. Антидопинговое поведение. Профилактика асоциального поведения в молодежной среде. Деятельность антидопинговых организаций.

**Раздел 4. История развития спорта. Современное спортивное движение.** История физической культуры и спорта в России; Олимпийское движение. Олимпийские игры. История развития спорта легкая атлетика. Сильнейшие спортсмены легкоатлеты мира, России.

### **«Общая физическая подготовка»**

**Цель предметной области** - укрепление и поддержание здоровья; повышение уровня физической подготовленности обучающихся.

### **Задачи предметной области:**

- формирование основных двигательных умений и навыков: бег, ходьба, прыжки, метания;
- освоение комплексов подготовительных (общеподготовительных) упражнений;
- содействие воспитанию скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей обучающихся;
- формирование коммуникативных навыков, навыков творческой деятельности.

### **Содержание программного материала**

#### **Подготовительные (общеподготовительные) упражнения**

**Строевые упражнения:** строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция; команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и прочее, расчет, повороты и полуобороты на месте и в движении; построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.

**Общеподготовительные 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 другие), для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением руки ног), для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и 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), упражнения с сопротивлением (парные и

групповые в различных и.п.).

**Общеподготовительные упражнения с предметами:** с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением) с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, бег с палкой за плечами и за спиной; с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных и.п.

**Общеподготовительные упражнения для отдельных групп мышц:**

Подтягивания широким хватом; отжимания, упражнение «ласточка» лежа; упражнения на пресс, подъем ступней ног из положения, лежа на спине до уровня колена; лежа на спине поочередное поднимание прямых ног, упражнение «ножницы» лежа на спине, глубокие приседания (с отягощениями и без), приседания на одной ноге (с отягощением и без), во время приседания фаза подъема осуществляется на носок; выпады из положения стоя (назад, вперед, в сторону), прыжки со скакалкой, запрыгивание на опору, прыжки через малые барьеры, лазание по канату, перекаты стоп через предмет, хватательные движения пальцами стоп, вращательные движения в голеностопных суставах, подъем на стопе, стоя на возвышении (пружинистые движения на подъеме беговой дорожки), планка (различные варианты), выпрыгивания из приседа, «скоростной фигурист», прыжки в длину, прыжки на одной ноге вверх, приставные шаги на согнутых ногах, упражнение «берпи».

**Общеподготовительные упражнения для формирования основных двигательных умений и навыков: бег, ходьба, прыжки, метания:**

**Бег:** на короткие дистанции (30, 60 м) из различных стартовых

положений; на средние и длинные дистанции (от 400 до 5000 м); по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий; по песку, воде, змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления.

**Ходьба:** на месте, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутри, наружу); в положении полуприсед, присед, с ускорением, с выпадами; на коленях, на четвереньках; приставным шагом в одну и другую сторону, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения, ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами; - ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук.

**Прыжки:** в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; с разбега с доставанием баскетбольного щита и кольца, выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня.

**Метания:** теннисного мяча, гранаты, набивного мяча; одной, двумя руками, вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений (10-15 бросков).

Общеподготовительные упражнения выполняются на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, перекладина, кольца, брусья и другие), с инвентарем (амортизационные ленты, набивные мячи, мешки с песком, блины от штанги, гантели и так далее), на тренажерах. Применяют подвижные и спортивные игры (баскетбол, волейбол), ходьба на лыжах, катание на коньках, плавание, велоспорт и прочее.

В структуре практического занятия выделяют подготовительную часть

(общая и специальная разминка), где после вводной части занятия (организационная), включают строевые упражнения, общеподготовительные упражнения без предметов. Основную часть занятия отводят под общеподготовительные упражнения для формирования основных двигательных умений и навыков: бег, ходьба, прыжки, метания и общеподготовительные упражнения для отдельных групп мышц, с предметами. Заключительная часть состоит из упражнений на восстановление.

### **«Вид спорта»**

**Цель предметной области** – развитие физических качеств, создание «фундамента» двигательных умений и формирование на его основе техники и тактики в видах спорта легкая атлетика; повышение уровня функциональных возможностей обучающихся; формирование основ культуры спортивной безопасности.

#### **Задачи предметной области:**

- содействие воспитанию скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей обучающихся;
- обучение основам техники вида спорта легкая атлетика;
- усвоение терминологии в виде спорта легкая атлетика;
- освоение тактических и психологических приемов в ходе тренировочных занятий и подготовки к физкультурно-спортивным мероприятиям и соревнованиям;
- освоение комплексов подготовительных (специально-подготовительных) упражнений;
- выполнение обучающимися соответствующих уровню физической, технической подготовленности тренировочных нагрузок;
- выполнение нормативных требований по контрольным упражнениям соответствующих году обучения;



- освоение правил вида спорта легкая атлетика;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- освоение правил безопасности эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений, спортивного оборудования и инвентаря в легкой атлетике, правил поведения на физкультурных и спортивных мероприятиях, знание спортивной экипировки, информирование обучающихся о факторах риска и мерах по предупреждению травм во время занятий легкой атлетикой;
- приобретение инструкторских умений и навыков.

### **Содержание программного материала**

#### **Обучение основам техники вида спорта легкая атлетика**

В легкой атлетике много видов с относительно простой (бег) и сложной (прыжок с шестом) техникой выполнения соревновательного упражнения, поэтому рекомендуется в определенной последовательности подходить к процессу обучения. В беговых видах: бег на средние и длинные дистанции, спринтерский бег, эстафетный бег, барьерный бег, бег на 3000 м с препятствиями.

В легкоатлетических прыжках на последовательность обучения влияют сложность техники и психологическая напряженность вида: высота – «перешагивание», длина – «согнув ноги», длина - «прогнувшись», длина – «ножницы», высота – «фосбери-флоп», длина – тройной прыжок, прыжок с шестом.

Метания различаются по технической сложности и психической напряженности вида: метание малого мяча, метание гранаты, метание копья, толкание ядра со скачка, метание диска, толкание ядра с поворота, метание молота.

#### **Специально-подготовительные упражнения**

Специально-подготовительные упражнения применяются как в

подготовительной, так и в основной части занятия, что зависит от сложности того или иного упражнения и поставленной в занятии задачи.

**К первой группе** относятся упражнения, содействующие в основном развитию быстроты и создающие представление о технике движения бегуна:

семенящий бег; бег с захлестыванием голени; бег на месте с опорой рук о стенку; беговые движения ног в стойке на лопатках; бег через набивные мячи; бег по кругу диаметром 10–20 м, бег из круга и в круг; бег из различных исходных положений по сигналу; бег назад, высоко поднимая колени, переходя по сигналу на бег вперед, не меняя темпа движения; имитация движения рук (как при беге); бег под гору, на прямых ногах, «олений» бег, «велосипед».

Ко второй – упражнения, содействующие в основном развитию силы и беговой выносливости. Это бег с высоким подниманием бедра, по лестнице, «толчками», с партнером (с сопротивлением), медленный бег, темп – 1 км за 5–6 мин.

Спринтерский бег из различных стартовых положений (с низкого и высокого старта, с хода), бег с ускорением от 20 до 60 м с последующим бегом по инерции, беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения, контроль движения рук во время выхода со старта и бега по дистанции. Спринтерский бег от 20 до 120 м с различной интенсивностью. Спринтерский бег на отрезках 20,30,40,60 м с высокого старта

**К третьей группе** относятся упражнения, содействующие в основном развитию силы, прыжковой ловкости и прыгучести: прыжки с разбега, с места через скамейки, через набивные мячи, через барьеры, поставленные на расстоянии 2–3 м друг от друга; повторные прыжки толчками двух ног; повторные прыжки «шагом» с одной ноги на другую; «скачком» на одной ноге; прыжки с места и с разбега с доставанием подвешенного мяча одной и двумя руками, головой, ступней, коленом; подскок за счет замаха ногой; ритмические подскоки и прыжки вверх на напряженных ногах (ноги почти не

сгибаются); то же с отягощением; разнообразные прыжки с места и с разбега – в высоту, длину, тройные, пятерные и другие; комбинированные прыжки толчком с пола и с подкидной доски, прыжки в «шаге» на толчковую ногу, на маховую ногу, с 3-х,5-ти,10-ти шагов. Прыжки с отталкиванием от препятствия высотой 20-30 см (гимнастический мостик).

Прыжки через препятствие высотой 50-60 см с разбега. Прыжки с приземлением на две ноги, начало разбега с одной и той же ноги. Различные прыжки в длину с акцентом на толчковую, маховую ногу, «многоскоки», прыжки через скамейку.

**К четвертой группе** – упражнения, содействующие развитию силы и навыков метания: подбрасывание и ловля мяча прямыми руками снизу вверх; броски вперед вверх, постепенно увеличивая расстояние с партнером; броски мяча назад вверх через голову; броски мяча прямыми руками сбоку с поворотом туловища; толкание мяча от груди без работы ног и туловища; то же с предварительным прогибом и легким пружинистым движением ног; то же с более энергичным движением ног и туловища; то же с ловлей мяча, амортизируя движение сгибанием рук, ног, прогибом туловища и пружинистым переходом в обратный толчок; то же, но броски и толчки одновременно обоими партнерами двумя мячами; мяч в вытянутых руках над головой, метание мяча влево и вправо с предварительным наклоном, не сгибая ног; сидя на полу ноги врозь, толкание от груди и броски двумя и одной рукой; то же, броски сбоку прямыми руками; броски, толчки и метания набивных мячей, теннисных мячей, тяжестей разного веса и размера, одной и двумя руками, с места, с шага, с двух-трех шагов со скачка, с поворотом.

Метания: подводящие и имитационные упражнения для рук (отведение руки в метании, движения рук в сочетании с шагами разбега, техника финального усилия (выполнение без мячей, с мячами). Метание с места в цель, с 3х шагов разбега. Метание камней, т/мячей, броски набивного мяча с

разбега, броски по цели или ориентиру в яме с песком, на сетке, на снегу.

Кроссовая подготовка: бег на средние дистанции 300-500 м., бег на средние дистанции 400-800 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин.). Стартовый разгон. Челночный бег 3х10м и 6х10м. Повторный бег 2х60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3х10м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой.

### **Инструкторская и судейская практика**

Цель – освоение обучающимися методического материала и реализация его на практике.

- знание терминологии вида спорта легкая атлетика;
- проведение практических занятий под наблюдением тренера-преподавателя;
- навык управления группой: подача основных команд, проведение разминки, качественный показ и контроль за выполнением упражнений, исправление ошибок;
- судейство внутри школьных соревнований, выполнение обязанностей судьи на виде;
- выполнение обязанностей секретаря на виде, старшего судьи на виде.

Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения специальной литературы, практических занятий (на физкультурно-спортивных мероприятиях и соревнованиях в качестве помощников тренеров и судей).

### **3.1.2 Вариативные предметные области**

#### **«Различные виды спорта и подвижные игры»**

**Цель предметной области**–воспитание физических качеств,

совершенствование техники видов легкой атлетики посредством использования физических упражнений из смежных видов спорта.

### **Задачи предметной области:**

- пополнение двигательного опыта обучающихся умениями и навыками из игровых видов спорта: баскетбол, волейбол, регби; сложнокоординационных видов спорта: гимнастика, акробатика; выполнение физических упражнения из различных систем, методик (пилатес, стретчинг и прочее);
- приобретение и закрепление навыка самоконтроля за деятельностью сердечно-сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата во время и после нагрузки;
- формирование навыка сохранения физической формы;
- совершенствование тактических приемов, приобретаемых в игровых условиях;
- формирование коммуникативных навыков, чувства принадлежности к коллективу, умение совместно решать поставленную задачу – навык солидарного действия.

### **Различные виды спорта:**

**Баскетбол:** ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди и другое. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, тактика нападения, выбор места и умение менять направление движения для получения мяча, броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

**Футбол:** удары по мячу ногой, на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

**Плавание:** навык удержания на воде. Плавание произвольным способом на скорость и выносливость, прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени.

### **Подвижные игры с преимущественной направленностью**

Подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, комбинированные эстафеты.

**Бег на короткие дистанции:** «Бег с мячом», «День» и «Ночь», «Бег по прямой из различных положений», «Бег по линиям», «Челночный бег», «Кто лучший?», «Кто точнее?», «Метание в подвижную цель», «Самый сильный», «Толкание мяча в обруч», «Толкание ядра через препятствие», «Толкай выше!».

**Кросс:** «Чередование ходьбы и бега», «Старт группами», «Командный бег».

**Прыжки в высоту:** «Достань мячик», «Оттолкнись и приземлись», «Кто выше?», «Бег флажков», «Лиса и куры», «Прыгни в цель», «Брось выше», «Допрыгни до мяча», «Удочка с прыжками «перешагиванием».

**Прыжки в длину:** «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Прыжки по полоскам», «Волк во рву», «Эстафета с прыжками в длину», «Прыжок за прыжком», «Эстафета с преодолением препятствий», «Челнок».

**Метания:** «Выстрел в небо», «Заставь отступить», «От щита в поле», «Толкачи», «В горизонтальную мишень», «Через сетку», «Силачи», «Марш-бросок», «Мячом в цель».

### **Акробатические упражнения:**

➤ *упражнения в балансировании:* равновесия, шпагаты, мосты, упоры, стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках у

гимнастической стенки с помощью партнера.

➤ *вращательные упражнения*: перекаты в группировке, кувырки вперед в группировке из упора присев, из основной стойки, после разбега; кувырки вперед, назад и в стороны в группировке, длинный кувырок вперед, длинный кувырок вперед через препятствие, кувырки назад; перевороты в стороны и вперед, перевороты колесом.

Применяют статические упражнения, групповые, парные упражнения, пирамиды, бросковые упражнения.

**Гимнастические упражнения**: прыжки в поролоновую яму, прыжки со скакалкой, с двойным вращением, с подтягиванием колен к груди, вращая скакалку вперед, назад. Лазание по канату. Упражнения на батуте: прыжки с поворотами на  $90^0$ ,  $180^0$ ,  $360^0$ ,  $720^0$ , с подтягиванием колен к груди, с приземлением на колени.

**Упражнения в растягивании** из различных методик: стретчинг, пилатес для повышения эластичности и растягиваемости, упругости мышц, связок, сухожилий, улучшения межмышечной координации, увеличения мобильности суставов. Динамический и статический режим выполнения упражнений.

### **«Развитие творческого мышления»**

**Творческое мышление** – способность человека к созидательному мышлению, мотивация и нацеленность на открытие нового, решение вопросов уникальным способом, конструктивный характер мышления, отличается от процессов применения готовых знаний и умений, называемых репродуктивным мышлением.

Основные черты творческой личности: когнитивная одаренность, чувствительность к проблемам, независимость суждений в неопределенных и сложных ситуациях.

Целенаправленное развитие творческого мышления, обучающегося

способствует его становлению как полноценной личности, самореализации и раскрытия индивидуальности ребенка.

### **Развитие изобретательности и логического мышления**

**Изобретательность** – способность человека нестандартно мыслить, находить новые и полезные пути решения поставленных задач, умение сопоставлять вещи и распознавать их связь; стремление к творческой деятельности и самореализации.

**Мышление** - это процесс функционирования сознания, определяющий познавательную деятельность человека и его способность выявлять и связывать образы, представления, понятия, определять возможности их изменения и применения. В процессе мышления обрабатывается ранее полученная информация, устанавливаются межпредметные связи. Логика – это способность к рассуждению.

**Логическое мышление** - мыслительный процесс, во время которого применяются логические конструкции, позволяющие прийти к достоверным объективным выводам, основываясь на имеющейся информации.

Виды логического мышления: **образное** – посредством воображения, **словесное** (вербальное), предполагает построение строгих логических цепочек и владение грамотной связной речью, **абстрактное** - абстрагирование от материального.

**Цель раздела предметной области** - ускорить процесс мышления, повысить его качество, мотивировать обучающихся к самостоятельному поиску и подбору возможных вариантов движения к цели.

Основная направленность занятий создание условий для реализации творческой познавательной деятельности обучающихся, воспроизведения ранее полученных знаний, поддержка интереса к саморазвитию, пополнению недостающих знаний, самостоятельному поиску и творческой реализации.

**Задачи раздела предметной области** - формирование навыков и



умений обучающихся:

- в доступной и правильной форме излагать свои мысли и доводы, аргументировать свою позицию;
- находить правильное решение проблем, особенно находясь в критической ситуации;
- исправлять и избегать новых ошибок, не спешить с вынесением оценочных и ложных суждений;
- действовать самостоятельно, без прямых инструкций педагога, тренера-преподавателя;
- проявлять инициативу; взаимодействовать в коллективе;
- выстраивать объективные, логические цепочки; обрабатывать информацию, представленную в таблицах, схемах, рисунках, диаграммах и текстах, самостоятельно отражать устную и текстовую информацию при решении задач и выполнении заданий.

Способы развития логического мышления и изобретательности:

- настольные игры (шахматы, шашки, нарды);
- логические задачи (ребусы, графические головоломки, текстовые задачи, загадки, анаграммы, пазлы);
- тестовые задания на сообразительность, основанные на причинно-следственных связях (игры, кроссворды, сканворды и прочее);
- освоение и применение в играх, упражнениях дедуктивного и индуктивного методов;
- упражнения на решение задач на сравнение, совмещение, на причинно-следственные зависимости, на соотнесение понятий и предметов и прочее.

**Развитие способности сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи**

Игровой вид деятельности. Приемы:

- изобретение новых упражнений, комбинаций с предметами (волейбол, баскетбол, футбол), новых передач предмета с применением необычного способа, не нарушая правил вида спорта;
- создание новых композиций с использованием элементов и двигательных действий (гимнастика, синхронное плавание, аэробика, спортивные танцы);
- изобретение нового вида спорта, подвижных игр, новых правил, предложить необычные тактические приемы;
- использование разнообразных средств и методов, различный инвентарь, оптимально сочетать освоенные и новые упражнения;

Рекомендовано проводить групповые, индивидуальные формы выполнения заданий, обеспечить быструю смену видов деятельности, с целью закрепления сформированных адаптационных мыслительных навыков.

### **Развитие способности концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия**

**Внимание** - психофизиологический процесс, состояние, характеризующее динамические особенности познавательной деятельности, процесс сознательного или бессознательного (полубессознательного) отбора одной информации, поступающей через органы чувств, и игнорирования другой.

В ряде видов спорта (баскетбол, волейбол, велосипедный спорт, хоккей и другие) требуется постоянное и напряженное сосредоточение на игровом предмете, действиях партнеров и соперников, здесь внимание является одним из ключевых качеств. В иных видах внимание не является лимитирующим фактором. Однако в целом, высокий уровень внимания и отдельных его специфических проявлений, позволяют эффективно действовать в соревнованиях во время напряженного спортивного поединка.

**Цель раздела предметной области** – повысить концентрацию

внимания обучающихся, необходимого для принятия правильных технико-тактических решений, предвидения изменяющейся игровой ситуации.

#### **Задачи раздела предметной области:**

- формирование навыка управлять своим вниманием, повысить его устойчивость, увеличить объем внимания и длительность его концентрации;
- умение регулировать и поддерживать уровень мышечных усилий при параллельном выполнении физических упражнений с соблюдением техники и выполнении задания на концентрацию внимания.

Виды внимания: непроизвольное и произвольное, природное, социально обусловленное, непосредственное и опосредствованное.

В учебно-тренировочном процессе применяют индивидуальные упражнения, групповые упражнения общего назначения (психотехнические игры) и специальные физические упражнения на концентрацию внимания (индивидуально, в группах и в команде).

#### **«Специальные навыки»**

Специальные навыки – это совокупность специальных способностей, которые свойственны представителям одного вида или группы видов спорта.

**Цель предметной области** – воспитание физических и психических качеств, определяемых избранным видом спорта (специализацией).

#### **Задачи предметной области:**

- формирование двигательных навыков: прыжковой, беговой, ходьбы, навык метания различных предметов, определяемых спецификой основных видов легкой атлетики;
- воспитание способности решать поставленную задачу в короткий промежуток времени, критически анализировать и синтезировать информацию, точно и своевременно выполнять задание;
- формирование навыка специализированного восприятия – «чувства», определяемого особенностями вида спорта.

К специализированным восприятиям в легкой атлетике относят:

➤ «чувство предмета» - определяется особенностями предметов, с которыми выполняется физическое упражнение (копье, шест, диск, граната, молот, эстафетная палочка и прочее) или посредством которого выполняется упражнение (барьер, планка, шест и прочее), здесь формируется «чувство препятствия».

➤ способность к «антиципации» – предугадывание, формируется параллельно «чувству препятствия». Навык позволяет предугадывать движение собственного тела, корректировать движение в процессе выполнения упражнения (например, выполняя «фосбери флоп» в движении через планку, при приземлении и так далее);

➤ «чувство пространства» - обусловлено восприятием пространства, среды, в которой находится обучающийся: открытый, закрытый стадион, расположение партнеров, соперников на дорожке и прочее,

**Средства:** на начальных этапах - использование игровых форм. Впоследствии моделирование условий соревновательной деятельности для возникновения и дальнейшего развития у обучающихся глубоко специфических ощущений, связанных со специализацией.

Применение в занятиях соревновательных (тренировочные формы соревновательного упражнения) и специально-подготовительных (подводящих, имитационных) упражнений для активизация зрительного и двигательного анализаторов.

### **«Спортивное и специальное оборудование»**

**Цель предметной области** – создание у обучающихся базовых знаний по-спортивному и специальному оборудованию в легкой атлетике; создание условий для реализации полученных знаний на практике.

**Задачи предметной области:**

- приобретение знаний по устройству, содержанию и эксплуатации

спортивного и специального оборудования в легкой атлетике, а также по его ремонту;

- применение обучающимися целевого подхода – умение грамотно подбирать спортивное оборудование для достижения поставленной цели и решения конкретных задач.

В рамках теоретических и практических занятий знакомство обучающихся с оборудованием, инвентарем для занятий легкой атлетикой.

В качестве контроля теоретических знаний, практических умений и навыков по данной предметной области рекомендуется провести практическое занятие с выполнением обучающимися контрольных заданий.

### **3.1.3 Особенности реализации программного материала**

В процессе физического воспитания обучающихся в первые три года (9-12 лет) решаются следующие задачи:

- укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие;
- расширение запаса двигательных умений при изучении действий: бег, ходьба, метания, прыжки;
- формирование основ техники различных физических упражнений;
- создание условий для всестороннего воспитания физических качеств, преимущественно скоростных, скоростно-силовых способностей, общей выносливости, а также ловкости и координации;
- формирование норм общественного поведения;
- привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Подготовка характеризуется разнообразием средств, методов и организационных форм, широким использованием упражнений различных видов спорта, подвижных и спортивных игр. Игровой метод является ведущим в реализации материала занятия.

В младшем школьном возрасте обучающиеся способны воспроизводить технику сложных движений, целостно и целостно-конструктивно воспринимают новые упражнения, при этом могут выделить наиболее запоминающиеся детали. При этом сложнее анализируют и дифференцируют собственные движения. Поскольку новые условные связи образуются быстро, в процессе обучения преимущественно применяют целостный метод освоения упражнения. Устойчивый интерес к движению закрепляют при высокой эмоциональной окраске занятия.

В легкой атлетике в рассматриваемом возрастном периоде «школа» движения формируется без стабилизации техники выполнения упражнений, при этом особое внимание обращается на свободу движений, осанку, положение плеч, предплечий, постановку стопы, что необходимо в дальнейшем при детализации техники и ее совершенствовании.

Физическая подготовка в данном возрастном периоде требует особого внимания, поскольку в дальнейшем обеспечивает становление технического мастерства.

Воспитание скорости, частоты движений и темпа бега обеспечивается посредством подвижных и спортивных игр, повторного бега на контролируемых скоростях, эстафет, прыжков и прыжковых упражнений, метаний легких предметов.

Упражнения, направленные на воспитание силы выполняются с минимальным напряжением, исключая настуживание. Применяют акробатические, гимнастические упражнения, упражнения на снарядах, упражнения с отягощениями небольшой массы. Для воспитания ловкости применяют игровые и кроссовые упражнения.

Новые способы выполнения физических упражнений повышают способность изменять движений, сообразуясь с необычными условиями выполнения, изменениями исходных положений, сменой способов выполнения и прочее. Для воспитания гибкости используют упражнения с

предметами, у гимнастической стенки, акробатические, упражнения на растягивание. Для развития общей выносливости применяют кроссы, спортивные игры, лыжи, плавание, длительные туристические прогулки.

В последующие три года обучения в возрастной период 12-15 лет решаются следующие задачи:

- создание прочной «базы» физической подготовленности для освоения программного материала на занятиях по легкой атлетикой;
- закрепление основ техники видов спорта легкая атлетика;

В данный период реализуется разносторонняя подготовка при относительно небольшом объеме специальных упражнений. Важно избегать узкой форсированной специализации, при этом обучающихся возможно ориентировать на будущую специализацию в определенном виде легкой атлетики. В период 12-15 лет продолжается освоение рациональной техники выполнения разнообразных физических упражнений, носящих общеподготовительный и специально-подготовительный характер, пополняется фонд двигательных умений и навыков на разнообразном материале по виду спорта легкая атлетика.

Данный период характеризуется увеличением объема при незначительном приросте общей интенсивности нагрузки. Большие циклы тренировки характеризуются доминированием задач подготовительного периода. Соревновательный период представлен в свернутом виде. Циклы школьного учебного года (учебное, каникулярное время) влияют на распределение нагрузки в средних и малых циклах.

В данный период целесообразно систематическое проведение контрольного тестирования (с применением разнообразных контрольных упражнений), поскольку динамика тестовых показателей – является одним из критериев отбора для последующей специализации в отдельных видах легкой атлетики.

### **3.2 Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы**

Для обеспечения безопасности обучающихся необходимо:

- проведение инструктажа по охране труда, технике безопасности и гигиенических требованиях, информирование обучающихся о факторах риска и мерах по предупреждению травм;
- соблюдение правил безопасности эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений, спортивного оборудования и инвентаря, соблюдение единовременной пропускной способности спортивного объекта;
- контроль технического состояния спортивного оборудования и мест проведения занятий (регулярный осмотр и проверка перед вводом в эксплуатацию, регулярный осмотр и проведение испытаний с составлением акта, наличие сертификации и соответствие требованиям безопасности) предусмотренного ГОСТ;
- обеспечение дисциплины (соблюдение правил поведения, расписания занятий, правил личной гигиены, формы одежды) во время теоретических и практических занятий,
- осуществление педагогического контроля: обеспечение страховка при выполнении обучающимся физических упражнений, соблюдение объемов тренировочной и соревновательной нагрузки, контроль состояния обучающихся на занятиях и другое;
- выполнение обучающимися общей и специальной разминки для подготовки систем организма к предстоящим нагрузкам;
- соблюдение требований правил вида спорта легкая атлетика;
- наличие у обучающихся медицинского заключения о состоянии здоровья; комплектование аптечки средствами первой до врачебной помощи (с медицинским работником);
- оказание первой доврачебной медицинской помощи



обучающимся.

Важно сформировать у обучающихся умения и навыки бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, соблюдать технику выполнения двигательных действий; во избежание получения травм исключать столкновения, выполнять группировку при падении; соблюдать правила перемещения на спортивном объекте (не двигаться против движения); не переходить сектора прыжками или бегом, быть внимательными, аккуратно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, применять его строго по назначению (в случае неисправности сообщать тренеру-преподавателю), следить за личными вещами спортивной формой.

### **Бег и ходьба:**

- движение осуществлять только по своей дорожке, убедиться, что она свободна;
- во избежание столкновений во время бега исключить резко «стопорящую» остановку, не стоять на рабочей дорожке (по которой двигаются);
- обгонять всегда справа, при обгоне нельзя резко принимать влево, первая дорожка для всех бегунов;
- во избежание травм при ходьбе вне стадиона всегда смотреть под ноги, избегать неровности поверхности;

В тренировочных занятиях в барьерном беге ставят барьеры на 4-5 дорожки по прямой и на 3-4 дорожки при беге по кругу.

### **Прыжки:**

- следить за состоянием места приземления: яма с песком в зоне для прыжков в длину и тройных должна быть вскопана, маты в зоне для прыжков с шестом должны плотно состыковываться друг с другом;
- выполнять прыжки только после освобождения сектора, после разрешения тренера-преподавателя;

- грабли класть зубьями вниз;
- готовит прыжковую яму, убедиться в отсутствии посторонних предметов;
- не выполнять прыжки на неровном и скользком грунте
- соблюдать очередность выполнения упражнения, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим обучающимися.

### **Метания:**

- выполнять упражнения только при отсутствии людей в секторе;
- осуществлять выпуск снаряда способом, исключаящим срыв;
- при групповом метании стоять с левой стороны от метającego;
- в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;
- находясь вблизи зоны метания, во избежание травм контролировать за выполняющим упражнение, не поворачиваться к нему спиной;
- после броска идти за снарядом только с разрешения тренера-преподавателя, не производить произвольных метаний;
- при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли;
- не передавать снаряд друг другу броском;
- не метать снаряд в не оборудованных для этого местах.

## **IV. Воспитательная и профориентационная работа**

### **4.1 Воспитательная работа**

**Цель** – воспитание гармонично развитой, социально активной, ответственной личности.

#### **Основные задачи:**

- формирование основы мировоззрения личности с учетом отечественных традиций, современного опыта, достижений науки, спорта,

культуры и искусства;

- воспитание сознательного отношения к обучению; к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к личности (взаимоуважение, взаимопомощь), общественному достоянию;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- нравственное и эстетическое воспитание и воспитание в духе спортивной этики.

В рамках реализуемой предпрофессиональной программы базового уровня сложности предлагаются следующие направления воспитательной работы с обучающимися (таблица 8):

## Основные направления воспитательной работы

Таблица 8

№	Разделы работы	Направленность	Мероприятия
1.	Освоение духовных и культурных ценностей, уважение к истории и культуре, семейным ценностям	Формирование уважения и развитие интереса к традициям общеобразовательной организации дополнительного образования, участие обучающихся в спортивной, творческой жизни	Выпуск стенгазет, статей о жизни общеобразовательной организации, ее педагогах, обучающихся в современный период времени и прошлого
		Пополнение знаний о выдающихся деятелях спорта, культуры, искусства прошлого и современности	Посещение исторических культурных мест города (музеи, театры, выставки), знакомство с представителями спорта, науки, культуры и искусства
		Раскрытие ценностей семьи, популяризация физической культуры и спорта в семейных традициях	Беседы, семинары, спортивные мероприятия
2.	Стимулирование творческой активности и адаптации, социализации обучающихся в обществе	Обучению этикету (поведение в обществе, на соревнованиях, в семье)	Творческие мастерские, семинары, лекции, беседы, посещение соревнований города, региона в качестве участника, болельщика, волонтера
3.	Воспитание гражданской ответственности и порядочности	Пополнение знаний в области нормативно-правовой базы образования и спорта, профилактика правонарушений	Лекции, семинары, мастер-классы
4.	Формирование культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения	Формирование модели поведения (освоение знаний, свода правил) Профилактика и предупреждение асоциального и зависимого поведения в подростково-молодежной среде, пропаганда честного и чистого спорта, повышение уровня физической подготовленности, снижение уровня травматизма	Физкультурно-оздоровительные, физкультурно-спортивные, творческие мероприятия; классные часы, семинары, круглых столы, лекции, тематические занятия, конкурсы, фестивали, конференции, акции; эстафеты, квесты, форумы, флеш-мобы, «дни здоровья»; оформление стендов, брошюр, иллюстраций, выпуск памяток для

			родителей; организация встреч с представителями антидопинговых агентств, спортсменами, журналистами и прочее
5.	Организация общественно значимой деятельности	Поддержка старшего поколения (ветераны ВОВ, инвалиды и так далее), Пропаганда физической культуры и спорта среди учеников общеобразовательных школ	Организация праздников, спортивных мероприятий, проведение тренировочных занятий, физкультминуток, флеш-мобов, акций и прочее
		Приобщение к общественно-полезному труду	Уход за объектами спортивной инфраструктуры, спортивных сооружений, инвентаря
6.	Внимание к личным и коллективным достижениям обучающихся	Поощрение в коллективе спортивных достижений и достижение в образовании обучающихся	Беседы, праздники
7.	Развитие исследовательского потенциала	Участие в экспериментальных и инновационных проектах	Научные проекты, конференции в области спорта
8.	Развитие коммуникативных навыков, приобщение родителей к жизни детей	Организация совместной деятельности родителей (законных представителей), детей, педагогов, тренеров-преподавателей в культурно-досуговой и спортивно-массовой работе	Открытые занятия, спортивно-оздоровительные мероприятия, походы на природу, в театр, кино

## 4.2 Профориентационная работа

**Цель** - формирование системы профессиональной ориентации обучающихся, отвечающей требованиям рынка труда; обеспечение психолого-педагогического сопровождения для профессиональной самореализации личности.

### **Основные задачи:**

- выявление и развитие профессиональных склонностей и способностей обучающихся;
- формирование мотивации к получению начального и среднего профессионального образования, и выбора профессий;
- формирование знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, определяемых государственными потребностями и возможностями обучающегося, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья;
- формирование первоначальных трудовых навыков в рамках практико-ориентированных проектов.

В таблице 9 показаны рекомендуемые направления профориентационной работы с обучающимися.

Планирование воспитательной и профориентационной работы в образовательной организации осуществляется в формах: годового планирования, календарного (месяц) и индивидуального плана работы педагога дополнительного образования, тренера-преподавателя.

Воспитательную и профориентационную работу планируют с учетом возраста обучающихся, исходного уровня знаний, реальных кадровых и материально-технических условий организации.

Для оптимизации образовательного процесса, достижения поставленных целей и решения задач необходимо устанавливать конструктивные отношения с родителями (законными представителями) обучающихся.

### Основные направления профориентационной работы

№	Разделы работы	Направленность	Мероприятия
1.	Формирование общих представлений о современных профессиях	Развитие компетентностей: потребность в творчестве, работа в коллективе, социальная полезность	Информационно-образовательные: игровые, тренинговые занятия, творческие конкурсы, проекты, тематические занятия, классные часы, экскурсии, встречи с представителями разных профессий
2.	Профессиональное самоопределение	Формирование базовых трудовых навыков	
3.	Знакомство с содержанием профессий	Выявление профессиональных предпочтений	Анкетирование, профессиональные пробы и консультации, тестирование,
4.	Сопровождение профессионального выбора обучающихся	Определение сферы профессиональной деятельности, профессии, или варианта дальнейшего обучения	практико-ориентированные проекты (занятость в качестве судьи, тренера-преподавателя, педагога дополнительного образования, журналиста т.д.);

#### 4.3 Антидопинговые мероприятия

В настоящее время проблема применения допинга расценивается как угроза безопасности жизнедеятельности и прямая предпосылка асоциального поведения в подростково-молодежной среде.

Допинг представляет собой серьезную проблему, значимость которой в настоящее время вышла за рамки спорта и, в частности, оказалась связана с репутационными потерями для Российской Федерации в целом.

В системе образования рациональным способом решения вопросов антидопингового поведения обучающихся является построение безопасной образовательной среды как совокупности компонентов образовательной организации, субъектов и их функциональных взаимосвязей: руководящего состава организации, педагогов, обучающихся, родителей (законных

представителей), медицинских работников, в деятельности которых создаются условия для обеспечения безопасности участников образовательных отношений.

Основой эффективного подхода по формированию антидопингового поведения обучающихся со стороны администрации образовательной организации является включение в программу развития образовательной организации комплекса мероприятий и разработка плана их реализации с применением механизмов, форм и средств организации безопасной образовательной среды.

Основная цель антидопинговых мероприятий – сформировать у обучающихся понимание ценности здорового образа жизни, критическое отношение к зависимому поведению; предотвратить использования допинга в молодежной среде.

Комплекс мер по антидопинговой профилактике, рекомендуемый для реализации на базе образовательной организации:

- включение отдельных тем, курсов по основам антидопингового поведения, разработка методических рекомендаций, пособий; образовательных антидопинговых программ с учетом возраста, исходного уровня знаний, отношения обучающихся к проблеме допинга, их личностной заинтересованности в данном вопросе;
- формирование информационной политики: размещение материалов и стендов по данной тематике (брошюры, лифлеты, памятки, иллюстрации);
- осуществление контроля по организации, содержанию и качеству образовательной деятельности в направлении антидопингового поведения обучающихся;
- организация и проведение спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий по данной тематике (неделя спорта, туристические слеты, соревнования – «честный спорт»), информационно-



образовательных мероприятий в форме семинаров, круглых столов.

Основные темы в рамках бесед и обсуждений: медицинские и психологические последствия допинга; допинг-контроль, права и обязанности обучающегося, санкции в случае выявления нарушений; анализ мотивов употребления запрещенных субстанций и другие. Занятия проводятся в форме групповых дискуссий, рекомендованы домашние задания и контрольные тесты по определению уровня освоенности полученных знаний.

- организация участия обучающихся в конкурсах, фестивалях, конференциях, акциях, выставках; в рамках элективных курсов и проектной деятельности по данной тематике;

- привлечение родителей (законных представителей) к организации и проведению мероприятий по формированию антидопингового поведения обучающихся; проведение тематических родительских собраний, лекториев; индивидуальных консультаций (выпуск памяток для родителей «Спортивная жизнь без допинга», «Уроки безопасности для родителей», «Здоровье детей в наших руках», «Юный спортсмен без допинга» и другие).

- подготовка встреч с представителями и непосредственное знакомство обучающихся с деятельностью основных антидопинговых организаций: Международным олимпийским комитетом, Международным параолимпийским комитетом, Всемирным антидопинговым агентством, Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» (РАА «РУСАДА») и иными организациями, курирующими данное направление; использование информационных ресурсов Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства спорта Российской Федерации, РАА «РУСАДА» по данной проблеме;

- систематический допинг-контроль в период подготовки обучающихся к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях.

## V. Система контроля и зачетные требования

Контроль предназначен не только для фиксации и оценки результатов конкретных завершённых этапов обучения, но и для регуляции и корректирования образовательного процесса, определения эффективности и дальнейшего пути совершенствования содержания, методов и организации обучения. Контроль даёт богатую, систематизированную информацию, показывает расхождение между целью и полученным результатом.

**Цель контроля** - оптимизировать образовательный процесс на основе объективной оценки различных сторон подготовленности обучающихся.

### **Задачи контроля:**

- определение фактического состояния объекта в данный момент времени;
- прогнозирование состояния объекта на заданный будущий период времени;
- определение причин выявленных отклонений объекта от заданных параметров.

**Метод контроля** - способ практического осуществления контроля для достижения поставленной цели. Методы контроля имеют педагогическую, психологическую и медико-биологическую направленность.

**Методы контроля:** обзор документации (личные дела, планы тренировочной работы); педагогическое наблюдение, опрос, отчет, анализ и метод экспертных оценок.

**Принципы и требования контроля:** планомерность и систематичность, объективность, комплексность, педагогическая тактичность.

**Виды контроля:** оперативный, текущий, этапный.

**Оценка результатов обучения по программе:** теоретические знания и практические умения, и навыки; достижения обучающихся в

соревновательной деятельности; выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке; оценка антропометрических показателей и психологического развития обучающихся; оценка личностных достижений обучающихся, их социальная адаптация.

## **5.1 Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы**

### **Тестирование по общей физической подготовке**

Комплекс контрольных упражнений по общей физической подготовке проводить 2 раза в год:

1. Бег на 30 м., 60 м. выполняется на дорожке стадиона, легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов, одна попытка. В забеге участвуют не более двух обучающихся, фиксируется время с точностью до десятой доли секунды;

2. Прыжки в длину с места.

И. п. у стартовой линии ноги параллельно, взмах двумя руками, толчок двумя ногами, приземление одновременно на две ноги. Измерение стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, три попытки, фиксируется лучший результат в сантиметрах;

3. Челночный бег 3 x 10 м. на максимальной скорости.

И. п. у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствия. Фиксируется время до десятой доли секунды, одна попытка;

4. Подтягивание на перекладине.

И. п. вис на перекладине, руки выпрямлены, хват сверху. Максимальное число раз, подтягиваться до положения подбородок выше уровня перекладины. Запрещены вспомогательные движения телом;

5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

И. п. упор лежа, руки выпрямлены, тело в положение «планка». При сгибании рук коснуться грудью поверхности. Запрещены вспомогательные

движения телом (в тазобедренных суставах);

6. Бег на 1000 м., на стадионе, разрешено переходить на ходьбу.

Фиксируется время с точностью до 0,1 сек.;

7. Прыжки со скакалкой (количество раз в минуту);

8. Наклон вперед из положения стоя на возвышенности;

9. Подъем корпуса из положения лежа (количество раз в минуту);

И. п. лежа на спине, руки выпрямлены вдоль тела, подъем корпуса до вертикального положения.

10. Упражнение «пистолет» на правую и левую ногу (количество раз); с опорой на руку.

11. Метания на дальность (мяч 1 кг, 3 кг.);

12. «Многоскоки» – 8 прыжков.

### **Тестирование по технико-тактической и специальной физической подготовке**

Комплекс контрольных упражнений по технико-тактической и специальной физической подготовке проводить 2 раза в год.

1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: бег 20 м. с ходу, бег 100 м., прыжок в длину с места;

2. Прыжки: бег 20 м. с ходу, бег 100 м., прыжок в длину с места;

3. Метания: бег 30 м., с ходу, прыжок в длину с места, бросок набивного мяча 3 кг.;

4. Многоборья: бег 20 м. с ходу, бег 100 м., прыжок в длину с места, бросок набивного мяча 3 кг.

## **5.2 Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся**

Мониторинг по общей и специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке позволяет прогнозировать индивидуальное развитие

обучающегося, контролировать процесс обучения.

Промежуточная аттестация, проводится в конце учебного полугодия (декабрь, май) каждого года обучения. По итогам мониторинга второго полугодия обучающийся переводится на следующий год обучения. Промежуточная аттестация проводится каждый учебный год. В конце шестого года (май месяц) обучения проводится итоговая аттестация.

В таблице 10 и 11 представлены нормативы по контрольным упражнениям для перевода обучающихся согласно году обучения по программе.

Таблица 10

**Нормативы по контрольным упражнениям  
для перевода обучающихся (вид спорта легкая атлетика)**

№	Контрольные упражнения	Первый год 9 лет		Второй год 10 лет		Третий год 11 лет	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
1.	Бег 30 м со старта, сек.	5.8	6.0	5.4	5.6	5.0	5.4
2.	Бег 30 м с ходу, сек.	5.3	5.5	4.7	5.0	4.5	4.8
3.	Бег 60 м со старта, сек.	11.5	11.8	10.5	11.0	10.0	10.3
4.	Бег 500 м, мин. сек.	2.30	2.40	2.20	2.25	2.10	2.20
5.	Бег 1000 м, мин. сек.	5.20	5.30	5.00	5.10	4.40	5.00
6.	Прыжки с места, м.	1.40	1.30	1.55	1.45	1.70	1.60
7.	Бросок 1 кг с места из-за головы, м.	6.00	5.50	7.00	6.50	8.00	7.50
8.	Бросок 2 кг с места из-за головы, м.	-	-	-	-	6.00	5.50
9.	Бросок теннисного мяча, м.	20.0	16.0	26.0	18.0	30.0	20.0

**Нормативы по контрольным упражнениям  
для перевода обучающихся (вид спорта легкая атлетика)**

№	Контрольные упражнения	Четвертый год 12 лет		Пятый год 13 лет		Шестой год 14 лет	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
1.	Бег 30 м со старта, сек.	4.8	5.2	4.7	5.1	4.6	5.0
2.	Бег 30 м с ходу, сек.	4.3	4.6	4.2	4.5	4.1	4.4
3.	Бег 60 м со старта, сек.	9.5	10.2	9.3	10.0	9.0	9.8
4.	Бег 500 м, мин. сек.	2.00	2.10	1.50	2.05	1.40	2.00
5.	Бег 2000 м, мин. сек.	9.30	10.50	9.10	10.30	9.00	10.20
6.	Бег 3000 м, мин. сек.	13.20		13.00		12.40	
7.	Прыжки с места, м.	1.80	1.75	2.00	1.90	2.20	2.00
8.	Тройной прыжок с места, м.	5.20	5.00	5.80	5.50	6.40	5.70
9.	Бросок 2 кг с места из-за головы, м.	7.00	6.00	9.00	7.50	11.00	9.00
10.	Бросок теннисного мяча, м.	34.0	24.0	37.0	27.0	40.0	30.0
11.	Бросок гранаты 500г, м.	-	-	24.0	20.0	28.0	22.0

При проведении аттестаций необходимо осуществлять прием нормативов в одно и то же время суток, при одинаковых погодных условиях.

По окончании обучения по программе, выпускники получают документ установленного образца образовательной организации.

При проведении итоговой аттестации, необходимо руководствоваться «Положением по итоговой аттестации образовательной организации», на базе которой проходил обучение выпускник.

### **5.3. Требования к экипировке, оборудованию и спортивному инвентарю, необходимому для реализации программного материала**

Минимальные требования к экипировке для реализации программного материала: костюм спортивный (ветрозащитный) для занятий на открытом воздухе, костюм спортивный для занятий в помещении; майка и трусы легкоатлетические, кроссовки легкоатлетические, шиповки для бега, для прыжков, для метания.

Минимальные требования к оборудованию и спортивному инвентарю: барьер легкоатлетический универсальный (20 шт.); брус для отталкивания (1 шт.); круг для места толкания ядра (1 шт.); место приземления для прыжков в высоту (1 шт.); палочка эстафетная (20 шт.); планка для прыжков в высоту (8 шт.); стартовые колодки (10 шт.); стойки для прыжков в высоту (1 шт.); ядро (3 кг, 4 кг, 5 кг,) по 5 шт., гантели от 0,5-5 кг. от 3- 8 кг. (по 5 комплектов), грабли (2 шт.), измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту (2 шт.), конь гимнастический (1 шт.), мат гимнастический (8 шт.), мячи для метания (теннисные мячи 10 шт.), мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг (8 шт.), рулетка 20 м., 100 м. (1 шт.), секундомер (2 шт.), скамейка гимнастическая (5 шт.), стенка гимнастическая (2 шт.), конус высотой 30 см (10 шт.), диск массой 1 кг, 1,5, 2 кг, (по 3 шт.), копья (малые), круг для метания диска (1 шт.), ограждение для метания диска, сетка для ограждения места метания в помещении (1 шт.), мостик жесткий, скакалки (20 шт.), канат (4 шт.), кольца гимнастические с блоками (1 комплект), гимнастический стол, щитки баскетбольные, мяч баскетбольный (2 шт.), аптечка.

На стадионе, в легкоатлетическом манеже, в большом спортивном зале (с соответствующим оборудованием) предполагается наличие секторов: для прыжков в высоту, в длину, для толкания, для метания, для бега беговая дорожка с разметкой.

Сектора содержат следующие объекты: сектор для прыжков в длину:

дорожка для разбега, брусок для отталкивания, яма с песком для приземления; сектор для толкания ядра: круг для толкания ядра, место для приземления; сектор для метания мяча, гранаты, копья: дорожка для разбега, поле для приземления снаряда; сектор для бега – беговая дорожка с разметкой овальной формы (200 м., 400 м.); сектор для прыжков с шестом содержит: дорожку для разбега, яма для приземления, две стойки высотой по 6 м.; прыжок в высоту: прыжковая яма (высота 180 см), стойки для прыжков в высоту, планка; в секторе для метания диска и молота располагается заградительная сетка.

## **VI. Кадровое обеспечение**

Реализация образовательной программы обеспечивается педагогическими работниками и другими работниками, имеющими соответствующее образование.

Доля педагогических работников, имеющих высшее образование, должна составлять не менее 25% от общего числа педагогических работников, обеспечивающих реализацию образовательной программы.

До 10% от общего числа педагогических работников, которые должны иметь высшее образование, может быть заменено педагогическими работниками дополнительного образования, тренерами-преподавателями и специалистами, имеющими среднее профессиональное образование и стаж практической работы в соответствующей профессиональной сфере более 10 последних лет.

## **VII. Перечень информационного обеспечения**

1. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков - Киев: Олимп. лит., 2002. - 295 с.;
2. Губа, В.П. Индивидуальные особенности юных спортсменов /



под ред. В.П. Губа - Смоленск: Изд-во ТО информ.-коммерческого агенства, 1997. - 221 с.;

3. Детская легкая атлетика. Программа международной ассоциации легкоатлетических федераций. -М.: –ерра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002. -80 с: ил.;

4. Жилкин, А.И., Кузьмин, В.С., Сидорчук, Е.В. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студентов высших педагогических учебных заведений/ А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 464 с.

5. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. - 3-е изд. - М.: Сов. спорт, 2009. - 199 с.;

6. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев - М.: ФиС, 1991. - 543 с.;

7. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта / Л.П. Матвеев - М.: 4-й фил. Воениздата, 1997. - 304 с.;

8. Филиминов, С.И., Новоточина, Л.В., Гостев Г.Р., Самойлов Г.В. Легкая атлетика в образовательных учреждениях/Учебно-методическое пособие.-М.: Изд., 2008.-82 с.,ил.;

9. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин - М.: АСТ: Астрель, 2003. - 863 с.;

10. Рубин, В.С. Олимпийский и годичные циклы тренировки: теория и практика / В.С. Рубин. - М.: Сов.спорт, 2009. - 186 с.;

11. Теория и методика спорта: учеб.пособие / под. ред. Ф.П. Суслов, Ж.К. Холодов - М.: 4-й фил. Воениздата, 1997. - 415 с.;

12. <https://studfiles.net/>

#### **Нормативно-правовые документы:**

1. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных

требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».