

Администрация муниципального округа Перевозский
Нижегородской области
муниципальное автономное учреждение
муниципального округа Перевозский Нижегородской области
"Физкультурно-оздоровительный комплекс "Чайка"

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 8
от 31.08.2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Усягин С.Л.
№ 118-ПД от 31.08.2026 г.



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»
Возраст обучающихся 7-17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор/разработчик:
тренер-преподаватель
Коршунова Альбина Игоревна

г. Перевоз
2026 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Легкой атлетике» (далее по тексту Программа) составлена в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённой распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Уставом и локальными актами МАУ ФОК «Чайка»

Адресат программы.

Дополнительная общеобразовательная программа предназначена для детей в возрасте 7-17 лет.

Объем программы: программа рассчитана на 1 год обучения (228 часов в год)

Режим занятий.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по два часа (1 час – 45 минут) с перерывом между занятиями - 10 минут. Прием учащихся осуществляется в свободном порядке, предоставляя каждому ребенку освоиться, познакомиться с планом будущих занятий, приобрести соответствующие программе знания, умения, навыки. Необходима медицинская справка для посещения занятий.

Направленность программы – физкультурно - спортивная.

Актуальность программы обусловлена тем, что сложившаяся система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях не обеспечивает необходимого уровня физического развития учащихся. Это требует увеличения физической активности и расширения внеурочной спортивно-оздоровительной работы в соответствии с государственными национальными проектами «Здоровье» и «Спорт».

Новизна состоит в возможности предоставить равные права в получении дополнительных образовательных услуг. Данная программа разработана с учётом принципов индивидуализации, доступности и результативности.

Цель: развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма. Формирование здорового образа жизни обучающихся в общеобразовательном учреждении через систематические занятия легкой атлетикой; вовлечение их в физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую деятельность.

Задачи: обучение в рамках спортивной тренировки заключается в физической, технической, тактической подготовке начинающих спортсмена.

Образовательные:

- формирование двигательных умений и навыков;
- обучение приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля;

Воспитательные:

- формирование интереса и потребности в занятиях легкой атлетикой;
- воспитание активности, самостоятельности и нравственно-волевых качеств.

Развивающие:

- развитие гибкости, координации, смелости, силы, выносливости, быстроты;

- развитие двигательных способностей.

Оздоровительные:

- охрана и укрепление здоровья учащихся;
- достижение полноценного физического развития, гармоничного телосложения;
- повышение умственной и физической работоспособности, направленность на реализацию принципа вариативности, включающего возможность подбирать содержание программного материала в соответствии с возрастными особенностями, биологическим возрастом, регионально-климатическими условиями;
- объемность и многообразие средств и форм спортивной деятельности ориентировано на достижение результата каждым занимающимся.

Программа рассчитана на 1 год обучения. В каждой группе занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Возраст обучающихся от 7 до 17 лет. Наполняемость групп от 10 до 25 человек. В группах может заниматься смешанный контингент обучающихся.

Учебно-тренировочный процесс включает в себя три периода:

1. Подготовительный:

- легкая атлетика (октябрь - ноябрь)
- лыжная подготовка (ноябрь- декабрь)

2. Соревновательный:

- лыжная подготовка (январь – март)
- легкая атлетика (апрель – май)

3. Переходный:

- лыжная подготовка (январь – март)

Срок реализации программы – один год.

Основной формой обучения являются групповые, учебно-тренировочные занятия.

Планируемые результаты освоения образовательной программы

Личностные:

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

Метапредметные:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные:

- формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Программа делает акцент на формирование у учащихся культуры здоровья и предполагает: потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать, как можно более высокие результаты на соревнованиях; умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях; спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях; стремление занимающихся вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей).

1. Организационно-педагогические условия

Организационно – педагогические условия реализации Программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Формы организации образовательного процесса: теоретические и групповые практические занятия, тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом

возрастных особенностей, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Наполняемость группы: от 10 до 25 человек.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации настоящей программы на спортивно-оздоровительном этапе не может превышать 2 академических часов.

Объем тренировочной нагрузки в неделю составляет до 6 академических часов.

Минимальный возраст зачисления – 7 лет.

Материально-техническое оснащение: Стадион: Спортивный инвентарь: беговая дорожка. Лыжная база: Спортивный инвентарь: лыжная трасса, лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки, парафины, мази скольжения, станок для подготовки лыж, утюжок. Спортзал: Спортивный инвентарь: вышки судейские универсальные, стойки волейбольные, сетки волейбольные, антенны для волейбольной сетки, мячи волейбольные, скакалки, мячи баскетбольные, мячи футбольные, скамейки гимнастические, универсальное табло с бегущей строкой, сетка заградительная, сетка защитная, трибуна «Матрешка» трехрядная, конусы разметочные, штанги для конусов, стена шведская, баскетбольные стойки с прозрачными акриловыми щитами, маты гимнастические, медицинболы, ворота сборно-разборные, измеритель давления мячей; Тренажерный зал: Спортивный инвентарь: профессиональный велотренажер вертикальной посадки, тренажеры силовые, велотренажер, гантели неразборные, грифы, набор дисков, скамейка для пресса; Кинозал: экран, проектор, акустическая система (колонки), плеер Denon, активный акустический комплект, эквалайзер, кресла кинотеатральные, компьютер (процессор, клавиатура, мышь, колонки), монитор.

2. Формы аттестации

Система оценки результатов освоения Программы состоит из текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся, итоговой аттестации в соответствии с разработанными и действующими в учреждении локальными нормативными актами.

Формой промежуточной и итоговой аттестации является тестирование обучающихся. Тестирование проводится по общей физической подготовке, специальной физической подготовке и технической подготовке.

Теоретические знания проверяются систематически при помощи контрольных бесед во время практических тренировочных занятий, для чего выделяется время (5-10 мин).

Для применения разработанной в программе системы оценки результатов освоения программы, при приеме в начале учебного года обучающиеся выполняют тестовые упражнения по общей физической подготовке. Цель данного мероприятия – зафиксировать результаты без какой-либо оценки. В дальнейшем, данные результаты будут использоваться для сравнения.

Оценка текущего контроля успеваемости осуществляется следующим образом. Основным критерием текущего контроля успеваемости является посещаемость. Отсутствие без уважительной причины обучающегося на занятиях отмечается в Журнале учета групповых занятий причины – «Н», отсутствие по причине состояния здоровья – «Б». Обучающиеся, регулярно посещающие занятия и отсутствующие на занятиях без уважительной причины не более 6 занятий подряд и не более 12 занятий в сумме в течение полугодия, считаются успешно прошедшими испытания текущего контроля за успеваемостью и допускаются к промежуточной аттестации.

При неудовлетворительном результате обучающегося в рамках текущего контроля за успеваемостью, тренер-преподаватель вправе не допустить обучающегося к промежуточной аттестации и сдаче контрольно-переводных нормативов.

Тренер-преподаватель также вправе представить на педагогическом совете

кандидатуру из числа обучающихся для отчисления, в случае, если обучающийся отсутствует на групповых занятиях без уважительной причины более 6 занятий подряд, либо 12 занятий в сумме в течение одного учебного полугодия.

Помимо посещаемости, в рамках текущего контроля успеваемости, тренер-преподаватель наблюдает за тем, как проходит овладение техническими приемами, как происходит применение этих приемов в тренировочном процессе, соревнованиях.

Контрольно-оценочная деятельность в рамках промежуточной и итоговой аттестации.

Целью промежуточной аттестации является

- проверка соответствия теоретических знаний и физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы;
- диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

Оценка уровня знаний по теоретической подготовке.

Проверка теоретических знаний обучающихся в рамках промежуточной (итоговой) аттестации не является обязательной, т.к. настоящей программой предусмотрено постоянное закрепление полученных теоретических знаний в ходе практической подготовки.

В случае принятия решения о целесообразности включения в программу промежуточной (итоговой) аттестации тестирования обучающихся по теоретической подготовке, тренер-преподаватель формирует тестовые вопросы, руководствуясь целью закрепления у обучающихся изученного теоретического материала, в зависимости от уровня освоения программы обучающимися. На каждый вопрос теста предлагается 2-3 варианта ответа, один из которых правильный. Тест может содержать до 10 вопросов. Для успешной сдачи тестовых испытаний по теоретической подготовке обучающимся необходимо правильно ответить на 60% (зачетный минимум) вопросов теста.

Оценка в результате тестирования по теоретической подготовке в рамках настоящей программы представлена в рамках дихотомической шкалы: «+» при положительном результате (60% и более правильных ответов), «-» при отрицательном.

Оценка уровня знаний по практической подготовке включает в себя тестирование по общей физической подготовке, специальной физической подготовке и технической подготовке.

Оценка в результате тестирования по физической подготовке производится по 3-балльной системе. Так, 3 балла получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат. Два балла - если предыдущий результат не изменился; один балл – если зафиксирован результат хуже предыдущего.

Оценка в результате тестирования по специальной физической подготовке и технической подготовке производится по 1-балльной системе. Так, 1 балл получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат.

Таким образом, для успешной промежуточной аттестации обучающимся необходимо получить зачет по теоретической подготовке (при условии включения данного вида испытания тренером-преподавателем в программу промежуточной аттестации), получить итоговый балл не ниже 11 баллов по практической подготовке в первый год обучения, не ниже 12 баллов по практической подготовке во второй год обучения, не ниже 16 баллов по практической подготовке в третий год обучения. Итоговая оценка в результате промежуточной аттестации представлена в рамках дихотомической шкалы:

«зачет»/ «не зачет». При получении оценки «зачет», обучающиеся могут быть переведены на следующий период (год) обучения.

Итоговая оценка в результате итоговой аттестации по окончании освоения программы также представлена в рамках дихотомической шкалы:

«образовательная программа освоена»/«образовательная программа не освоена». Для успешной итоговой аттестации по окончании освоения программы обучающимся необходимо получить зачет по теоретической подготовке (при условии включения данного вида испытания тренером-преподавателем в программу итоговой аттестации), получить итоговый балл по

практической подготовке не ниже 17.

3. Учебный план

<i>№ п/п</i>	<i>Разделы</i>	<i>Форма промежуточной аттестации</i>	<i>Год обучения</i>	
			<i>1 год</i>	<i>Итого</i>
1	Теоретическая подготовка	Контрольно-переводные нормативы	6	6
2	Общая физическая подготовка	Контрольно-переводные нормативы	96	96
3	Специальная физическая и техническая подготовка	Контрольно-переводные нормативы	126	126
	<i>ИТОГО:</i>		<i>228</i>	<i>228</i>

Каникулы с 01 по 10 января; с 01 июня по 31 августа.

4. Календарный учебный график

4.1. 1 год обучения

№ недели	Разделы			Всего часов за неделю
	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Техническая подготовка	
1		2	4	6
2		2	4	6
3		2	4	6
4		2	4	6
5		3	3	6
6	2	2	2	6
7		2	4	6
8		2	4	6
9		2	4	6
10		2	4	6
11		2	4	6
12		3	3	6
13		3	3	6
14		2	4	6
15		2	4	6
16	2	1	3	6
17		3	3	6
18		2	4	6
19		3	3	6
20		2	4	6
21		2	4	6
22		2	4	6
23		2	4	6
24		2	4	6
25		2	4	6
26		3	3	6
27		2	4	6
28	2	2	2	6
29		3	3	6
30		4	2	6
31		2	4	6
32		2	4	6

33		3	3	6
34		3	3	6
35		4	2	6
36		4	2	6
37		4	2	6
38		6	0	6
<i>ИТОГО</i>	6	96	126	228

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Легкая атлетика» на 2025-2026 учебный год.

№ Занятия	Дата по плану	Фактическая дата	Тема и содержание занятия	Кол-во часов	Вид контроля
1			1.Вводный инструктаж по правилам поведения и техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. 2.Анализ техники ходьбы и бега.	2	Опрос
2			1.История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России 2. ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра.	2	Опрос
3			1.ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. 2. Мини - соревнования по спортивной ходьбе.	2	Беседа
4			1.СФП. Изучение техники бега. 2. Подвижные игры.	2	Беседа
5			1. ОФП. Низкий старт, стартовый разбег. 2.Спортивные игры.	2	Опрос
6			1.ОФП. Совершенствование техники бега. 2.Подвижная игра.	2	Беседа
7			1. ОФП. Совершенствование техники бега. 2.Подвижная игра.	2	Наблюдение
8			1.ОФП. Совершенствование техники бега. 2.Подвижная игра.	2	Опрос
9			1. СФП. 2.Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.	2	Опрос
10			1.СФП 2.Обучение технике спринтерского бега.	2	Опрос
11			Контрольные игры и испытания. Челночный бег. Прыжки через скакалку. Бег в течении 6-ти минут.	2	Наблюдение
12			1. СФП 2.Обучение технике спринтерского бега.	2	Наблюдение
13			1.Общая физическая подготовка. 2.Упражнения с предметами (со скакалками и мячами).	2	Наблюдение
14			1. СФП 2.Обучение технике спринтерского бега.	2	Наблюдение
15			1. СФП 2.Обучение технике спринтерского бега. 3.Подвижные игры.	2	Опрос

16			1.Специальная физическая подготовка. 2.Прыжковые упражнения. 3.ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	2	<i>Опрос</i>
17			1. ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. 2. Спортивные игры.	2	<i>Наблюдение</i>
18			Общая физическая подготовка. Подвижные игры и эстафета.	2	<i>Наблюдение</i>
19			1.ОРУ. 2.Контрольное занятие: бег 60 м. 3.Подвижные игры.	2	<i>Наблюдение</i>
20			1.СФП 2.Прыжки в высоту и длину. Общие основы техники прыжков.	2	<i>Опрос</i>
21			1.Общая физическая подготовка. Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища. 2.Обучение технике прыжка в длину с разбега.	2	<i>Опрос</i>
22			1.ОФП. 2.Изучение техники прыжка в длину способом «перешагивания».	2	<i>Наблюдение</i>
23			1.ОФП. 2.Изучение техники прыжка в длину способом «перешагивания». 3. Подвижные игры.	2	<i>Наблюдение</i>
24			1.ОФП. 2.Контроль техники прыжка в длину способом «перешагивания».	2	<i>Контроль</i>
25			1.ОФП. 2. Бег в медленном темпе.	2	<i>Наблюдение</i>
26			1.ОФП. 2.Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	2	<i>Опрос</i>
27			1.ТТП. 2.Спринтерский бег. 3.Подвижные игры.	2	<i>Опрос</i>
28			1.ТТП. 2.Спринтерский бег. 3.Подвижные игры.	2	<i>Наблюдение</i>
29			1.Специальная физическая подготовка. 2.Спортивные игры.	2	<i>Наблюдение</i>
30			1.ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину с места. 2. Бег в медленном темпе.	2	<i>Контроль</i>
31			1.Обучение технике эстафетного бега. 2.Подвижная игра.	2	<i>Опрос</i>
32			1.Общая физическая подготовка. 2.Подвижные игры.	2	<i>Наблюдение</i>
33			1.ОРУ. Встречная эстафета. 2.Подвижные игры.	2	<i>Наблюдение</i>
34			1.ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. 2.Подвижные игры.	2	<i>Опрос</i>
35			1.ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. 2.Подвижные игры.	2	<i>Опрос</i>

36			1. Контрольное занятие: эстафета 4 по 100. 2.Подвижные игры.	2	Наблюдение
37			1.ОРУ со скакалками. Встречная эстафета. 2.Спортивные игры.	2	Наблюдение
38			1.ОФП. 2.Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	2	Опрос
39			1.ОФП. 2.Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	2	Опрос
40			1. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг. 2.Подвижные игры.	2	Наблюдение
41			1.ОФП. Бег 30, 60 м. 2.Метание набивных мячей 1 кг. 3.Подвижные игры.	2	Наблюдение
42			1.Бег на средние учебные дистанции. 2.Прыжки в высоту (совершенствование техники).	2	Опрос
43			1.Стартовый разгон. 2.Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.	2	Опрос
44			1.СФП 2.Стартовый разгон. 3.Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. 4.Встречная эстафета	2	Наблюдение
45			1.ОФП 2.Подвижная игра “Круг за кругом”.	2	Наблюдение
46			1.ОФП. 2.Равномерный бег 1000-1200 м. 3.Подвижные игры.	2	Опрос
47			1. ОФП. Кроссовый бег 1000 м. 2.Подвижные игры.	2	Опрос
48			1.ОФП с набивными мячами. 2. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.	2	Контроль
49			1.Занятие в тренажерном зале. 2.Развитие силовых качеств.		Наблюдение
50			1.Обучение технике попеременного двухшажного хода. 2. Прохождение учебной дистанции.		Наблюдение
51			2.Продолжение обучения попеременного двухшажного хода. 2. Прохождение учебной дистанции.		Наблюдение
52			1.Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. 2.Прохождение учебной дистанции.		Наблюдение
53			1.Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. 2.Прохождение учебной дистанции.		Наблюдение
54			1.Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. 2.Прохождение учебной дистанции.		Наблюдение
55			1.Школа лыжника.		Контроль

			2.Занятие в тренажерном зале.		
56			1.Обучение техники одновременного бесшажного хода. 2. Прохождение учебной дистанции.		Наблюдение
57			1.Продолжение обучения одновременного бесшажного хода. 2. Прохождение учебной дистанции.		Наблюдение
58			1.Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. 2.Прохождение учебной дистанции.		Наблюдение
59			1.Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. 2.Прохождение учебной дистанции.		Наблюдение
60			1.Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. 2.Прохождение учебной дистанции.		Наблюдение
61			1.Школа лыжника. 2.Занятие в тренажерном зале.		Контроль
62			1.Обучение техники одновременного одношажного хода. 2.Прохождение учебной дистанции.		Наблюдение
63			1.Продолжение обучения технике одновременного оношажного хода. 2.Прохождение учебной дистанции.		Наблюдение
64			1.Совершенствование техники одновременного одношажного хода. 2.Прохождение учебной дистанции.Прохождение учебной дистанции.		Наблюдение
65			1.Совершенствование техники одновременного одношажного хода. 2.Прохождение учебной дистанции.Прохождение учебной дистанции.		Наблюдение
66			1.Совершенствование техники одновременного одношажного хода. 2.Прохождение учебной дистанции.Прохождение учебной дистанции.		Наблюдение
67			1.Школа лыжника. 2.Занятие в тренажерном зале.		Наблюдение
68			1.Обучение техники одновременного двухшажного хода. 2.Прохождение учебной дистанции.		Наблюдение
69			1.Продолжение обучения технике одновременного двухшажного хода. 2.Прохождение учебной дистанции.		Наблюдение
70			1.Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. 2.Прохождение учебной дистанции.		Наблюдение
71			1.Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. 2.Прохождение учебной дистанции.		Опрос
72			1.Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. 2.Прохождение учебной дистанции.		Опрос
73			1.Занятие в тренажерном зале. 2.Развитие силовых качеств.		Наблюдение

			3.Прохождение учебной дистанции.		
74			1.Обучение технике попеременного двухшажного хода. 2.Прохождение учебной дистанции.		Наблюдение
75			1.Продолжение обучения технике попеременного двухшажного хода. 2.Прохождение учебной дистанции.		Наблюдение
76			1.Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. 2.Прохождение учебной дистанции. Прохождение учебной дистанции.		Наблюдение
77			1.Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. 2.Прохождение учебной дистанции.Прохождение учебной дистанции.		Наблюдение
78			1.Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. 2.Прохождение учебной дистанции. Прохождение учебной дистанции.		Наблюдение
79			1.Сочетание изученных ходов. 2.Прохождение тренировочной дистанции. 3.Прохождение учебной дистанции.		Контроль
80			1.Техника коньковых ходов. 2.Прохождение учебной дистанции.		Наблюдение
81			1.Техника одновременно одношажного конькового хода. 2.Прохождение учебной дистанции.		Наблюдение
82			1.Продолжение обучения технике одновременно одношажного конькового хода. 2.Прохождение учебной дистанции.		Наблюдение
83			1.Совершенствование техники одновременно одношажного конькового хода. 2.Прохождение учебной дистанции.		Наблюдение
84			1.Совершенствование техники одновременно одношажного конькового хода. 2.Прохождение учебной дистанции.		Наблюдение
85			1.Совершенствование техники одновременно одношажного конькового хода. 2.Прохождение учебной дистанции.		Наблюдение
86			1.Техника одновременно двушажного конькового хода. 2.Прохождение учебной дистанции.		Наблюдение
87			1.Продолжение обучения технике одновременно двушажного конькового хода. 2. Прохождение учебной дистанции.		Наблюдение
88			1.Совершенствование техники одновременно двушажного конькового хода. 2.Прохождение учебной дистанции.		Наблюдение
89			1.Совершенствование техники одновременно двушажного конькового хода. 2.Прохождение учебной дистанции.		Наблюдение
90			1.Совершенствование техники одновременно двушажного конькового хода. 2.Прохождение учебной дистанции.		Наблюдение
91			1.Техника подъемного конькового хода. 2.Прохождение учебной дистанции.		Наблюдение

92			1.Продолжение обучения технике подъемного конькового хода. 2.Прохождение учебной дистанции.		Наблюдение
93			1.Совершенствование техники подъемного конькового хода. 2.Прохождение учебной дистанции.		Опрос
94			1.Совершенствование техники подъемного конькового хода. 2.Прохождение учебной дистанции.		Наблюдение
95			1.Обучение технике подъёма в гору «ёлочкой» и «лесенкой». 2.Прохождение учебной дистанции.		Опрос
96			Обучение горнолыжной технике: техника спуска. Техника выполнения торможения «плугом».		Наблюдение
97			1.Сочетание изученных ходов. 2.Прохождение тренировочной дистанции.		Наблюдение
98			1.ОРУ. 2.Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 3. Подвижные игры.	2	Опрос
99			1.ОФП. 2.Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 3.Метание мяча.	2	Опрос
100			1.ОФП. 2.Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 3.Метание мяча.	2	Наблюдение
101			1.ОФП. 2.Совершенствование техники метания мяча 3.Подвижные игры.	2	Опрос
102			1.ТТП. 2.Соревнования по прыжкам в длину. 3. Бег в медленном темпе.	2	Опрос
103			1.ОФП. 2.Совершенствование техники метания мяча 3.Спортивные игры.	2	Наблюдение
104			1.ТТП. 2. Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг.	2	Опрос
105			1. Контрольное занятие Соревнования по метанию мяча на дальность. 2.Подвижные игры.	2	Контроль
106			1.ОРУ с предметами. 2.Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.	2	Наблюдение
107			1.СФП 2.Выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.	2	Конт роль

108			1.ТТП. 2.Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. 3. Подвижная игра. Итоги года	2	<i>Опрос</i>
-----	--	--	---	---	--------------

5. Рабочая программа

5.1. Теоретическая подготовка (6 ч.).

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме обучающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха.

При проведении теоретической подготовки необходимо учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития спорта, биографии известных спортсменов, спортивные журналы и энциклопедии для детей и пр. Полезен просмотр и обсуждение видеороликов, передач и статей в СМИ на спортивную тематику, получение информации с помощью мультимедийных пособий и источников в Интернете. Теоретическая подготовка также может осуществляться путём самообразования - изучения по заданию тренера материалов по конкретной тематике.

Примерный план теоретической подготовки для спортивно-оздоровительных групп

№	Тема	1 год
		обучения
1	История развития легкой атлетики.	
2	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности	2
3	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний	1
4	Влияние физических упражнений на организм человека	1
5	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях	
6	Морально-волевая подготовка	
7	Основы техники плавания и методики тренировки	1
8	Правила, организация и проведение соревнований	
9	Спортивный инвентарь и оборудование	1
Всего часов		6

Содержание теоретических занятий для спортивно-оздоровительных групп

Тема: История развития легкой атлетики.

– Легкая атлетика как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

- История развития легкой атлетики.
- Легкая атлетика - как вид спорта (история).
- Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.
- Легкая атлетика - как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
- Легкая атлетика как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.
- Исторический очерк развития легкой атлетики
- Выдающиеся отечественные спортсмены (чемпионы и призеры Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы, рекордсмены мира и Европы, края, города.

Тема 2. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности

Правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием. Последовательность действий при спасении тонущих, первая доврачебная помощь при травмах и несчастных случаях.

Тема 3. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний

Личная гигиена занимающихся на свежем воздухе при занятиях спортом. Необходимость закаливания для повышения устойчивости к простудным заболеваниям. Организация режима дня, позволяющая совмещать занятия физическими упражнениями и спортом с учебой и досугом.

Тема 4. Влияние физических упражнений на организм человека

Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий легкой атлетикой.

Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях

Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Правила и приемы оказания первой помощи при несчастных случаях во время занятий спортом.

Тема 6. Морально-волевая подготовка

Пропаганда здорового образа жизни, формирование мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями, сознательного и активного отношения легкоатлета к тренировочным заданиям. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, умения преодолевать трудности и негативные ощущения на тренировочных занятиях.

Тема 7. Основы техники легкой атлетики и методики тренировки

Краткая характеристика техники бега, метания гранаты, прыжков, стартов и поворотов. Общие понятия о принципах, средствах, методах спортивной тренировки. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.

Тема 8. Правила, организация и проведение соревнований

Требования правил соревнований, предъявляемые к технике способов плавания и прохождения дистанции, стартов и поворотов.

Тема 9. Спортивный инвентарь и оборудование

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

5.2. Общая физическая подготовка (96 ч.).

Общезначимая физическая подготовка направлена на общее развитие и укрепление организма, **специальная** - на развитие всех органов и систем применительно к требованиям избранного вида легкой атлетики. Для **общей физической подготовки** используют в

большей мере упражнения, оказывающие общее воздействие, а **для специальной** - строго направленные. С каждым годом обучения доля общефизической подготовки уменьшается, а специальной - увеличивается.

Одной из главных задач как общей, так и специальной физической подготовки является развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.

Под **общей физической подготовленностью** понимают физическое состояние человека, которое приобретает в результате физической подготовки и характеризуются высокой физической работоспособностью, хорошим развитием физических качеств, разносторонним двигательным опытом. ОФП способствует укреплению здоровья, совершенствованию работы всех органов и систем организма человека, развитию основных двигательных качеств (быстроты, выносливости, гибкости, силы, ловкости).

Типичными средствами ОФП легкоатлета являются основная гимнастика, подвижные и спортивные игры, кроссы, упражнения с набивными мячами и другими предметами.

Развитие силы (силовая подготовка)

Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса /подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений, упражнения с отягощениями /штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера.

- Упражнения на снарядах и со снарядами
- Упражнения из других видов спорта
- Подвижные и спортивные игры

Развитие быстроты (скоростная подготовка)

Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени

Подвижные и спортивные игры

Развитие выносливости

Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время

упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время /лыжи, коньки, плавание, ходьба. Подвижные спортивные игры

Развитие ловкости (координационная подготовка)

Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений

Выполнение упражнений из непривычного /неудобного/ положения

Подвижные и спортивные игры

Развитие гибкости

Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды /степени подвижности/ в суставах, упражнения из других видов спорта /гимнастика, акробатика.

5.3. Специальная физическая и техническая подготовка (126 ч.).

СФП используется для целенаправленного развития физических качеств, которые определяют подготовленность спортсменов в избранном виде легкой атлетики. Физические качества (сила, выносливость, ловкость и гибкость) развиваются в тесной взаимосвязи. Специальные упражнения **для бегунов** (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, движения руками - как при беге, беговые движения ногами, лежа на спине и «стоя на лопатках», прыжковый бег, прыжки на одной и двух ногах и др.). Специальные упражнения **для прыгуна в высоту** с разбега (выпрыгивания, полуприседания с отягощением, выпрыгивания с гирей, наклоны назад с поворотом влево и вправо, спрыгивания и запрыгивание на возвышение в 40-60 см, прыжки через препятствия 5-6 штук, подпрыгивание на двух ногах в песке и др.). Специальные упражнения **прыгуна в длину** (подпрыгивание на двух ногах, многократные прыжки с одной ноги на другую, многократные прыжки на двух ногах через препятствия, выпрыгивания из глубокого приседа и полуприседа, выпрыгивания вверх из положения стоя на одной ноге на гимнастической скамейке, мах согнутой ногой из положения стоя

и др.). Специальные упражнения для метателя (жим штанги двумя руками, правая нога впереди, жим штанги из положения штанги на плечах, поднятие штанги к груди, полуприседания с быстрым вставанием, броски мяча двумя руками снизу - вперед, броски мяча двумя руками назад через голову, комплекс упражнений с гимнастической палкой на верхний плечевой пояс и др.). В специально физическую подготовку входит развитие специальных качеств как: скоростно- силовые качества, специальная выносливость, специальная сила.

Скоростно-силовая подготовка - процесс воспитания и совершенствования способности учащегося выполнять упражнения, требующие проявления взрывной силы (способность проявлять наибольшую силу в наименьшее время).

Специальная выносливость - способность эффективно выполнять спортивную работу, несмотря на возникшее утомление.

Специальная сила - способность проявлять наибольшую силу в наименьшее время. Проявление силы с максимальным ускорением (например, сила, развиваемая при отталкивании прыгуна)

Техническая подготовка

В процессе тренировок юные спортсмены начинают знакомство с технической стороной видов лёгкой атлетики:

- бег на короткие, средние и длинные дистанции
- барьерный бег
- прыжки в длину
- прыжки в высоту
- толкание ядра
- метание мяча

На этом этапе необходимо:

- создать общее представление о двигательном действии и установку на овладение им;
- научить частям (фазам или элементам) техники действия, не освоенным ранее;
- предупредить или устранить ненужные движения и грубые искажения техник

Процесс обучение техники строится следующим образом:

- рассказ;
- показ;
- опробование.

Техническая подготовка - это процесс обучения основы техники действий выбранного вида в легкой атлетике.

Правильно организованный тренировочный процесс позволяет овладеть современной техникой легкоатлетических упражнений.

Техника - это наиболее рациональный, эффективный способ выполнения упражнений для достижения наилучшего результата. Сущность ее состоит в том, что спортсмен разумно использует свои способности для решения двигательной задачи. Техника проявляется как в форме, так и во внутреннем содержании движений. Форма характеризуется направлением движений, их амплитудой, скоростью, ритмом. Содержание - целью действий, деятельностью центральной нервной системы, напряжением и расслаблением мышц, волевыми усилиями и т.д.

Важным условием приобретения того или технического приема является сознательное отношение спортсмена к учебному процессу, осмысливание каждого движения. Не копируя технику чемпионов или рекордсменов, нужно уметь анализировать и научно обосновывать рациональность всех движений.

Совершенствование техники избранного вида легкой атлетики происходит тем успешнее, чем богаче запас двигательных навыков. Такой запас создается посредством широкого применения различных общеразвивающих и специальных упражнений, спортивных и подвижных игр, упражнений из других видов спорта.

Процесс овладения техникой и совершенствования в ней непрерывен. Ее изучают как новички, так и мастера спорта международного класса. С повышением уровня развития физических качеств изменяется и техника выполнения упражнения. Эти две стороны подготовленности спортсмена тесно взаимосвязаны. В технической подготовке большую роль играют двигательные ощущения, которые позволяют вносить коррекцию в образование или совершенствование навыка. Для контроля за своими движениями можно выполнять упражнения перед зеркалом или использовать технические средства (просмотр киноколеек, видеоманитонных записей; анализ данных срочной информации о динамических и кинематических характеристиках движений).

Совершенствование техники проводится на учебных занятиях, где одновременно решаются и другие задачи. Упражнениям технического характера отдается предпочтение, но обычно они выполняются в начале занятия, после разминки. Упражнения повторяют, пока изучаемое движение выполняется свободно, без излишних напряжений и искажений. При появлении усталости упражнения для совершенствования техники обычно прекращаются, хотя в некоторых случаях их следует продолжать, так как этого требует выполнение избранного вида легкой атлетики в соревновательных условиях. Интервалы отдыха должны быть достаточными для восстановления работоспособности. Упражнения для совершенствования техники отражены в заданиях для обучения техники бега, прыжков в высоту, в длину и методики бега, прыжков и метания мяча.

Ходьба и бег, кроссовая подготовка.

- Закрепление навыка правильной осанки.
- Закрепление навыка правильного положения головы, туловища, постановки стоп и движений ног и рук в медленном беге.
- Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах.
- Ходьба и бег с различными положениями и движениями рук, туловища и головы.
- Ходьба и бег с изменением темпа, направления движения, быстрым и точным реагированием на сигналы, овладением пространственных и временных ориентиров.
- Ходьба и бег в различных формах коллективного передвижения.
- Ходьба и бег с изменением уклона рельефа местности, преодолением различных препятствий.
- Ходьба в чередовании с бегом и регулированием физиологической нагрузки по интенсивности и продолжительности на дистанции, соответствующей возрасту.
- Обучение основам техники легкоатлетических упражнений.
- Специальные беговые легкоатлетические упражнения.
- Обучение технике высокого старта

Прыжки.

- Пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Спрыгивания и разнообразные прыжки в глубину.
- Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом.
- Перепрыгивания с предмета на предмет через горизонтальные и вертикальные препятствия с места и с разбега.
- Прыжки с поворотом вокруг вертикальной оси, прыжки с движениями рук и ног в полёте, с ловлей и бросанием мячей.
- Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой.
- Упражнения с длинной скакалкой: пробегание.
- через вращающуюся скакалку в разных направлениях, перепрыгивания через качающуюся скакалку, одиночные и групповые прыжки различными способами.
- Упражнения с короткой скакалкой: разнообразные прыжки на месте и в движении.

Метание и ловля

- Подбрасывание и перепрыгивание мячей: различного веса и размера, изменяя исходные положения, а также способы бросков и ловли.
- Упражнения в жонглировании мячами.
- Метание мяча с разных дистанций и исходных положений в горизонтальную и вертикальную цели удобной и неудобной рукой.
- Метание малого мяча способом «из-за спины» через плечо с трех шагов разбега; с пяти; с семи.

Упражнения на развитие физических качеств:

Выносливость:

- Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500м.
- Чередование ходьбы и бега до 1000м.

Быстрота:

- Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, «челночный бег» (3х10м).

Скоростно-силовые способности:

- Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 8-10м.
- Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (15-20 см) на дистанции 8-10м.

Ловкость:

- Бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре.
- Прыжки через скакалку; пробегание коротких отрезков из различных исходных положений.

Скоростно-силовые качества:

- Бег по наклонной плоскости.
- Многоскоки с преодолением препятствий высотой до 10-15 см.
- Броски набивных мячей массой до 1 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди).

Выносливость:

- Равномерный бег до 1,5 км в режиме умеренной интенсивности.
- равномерный бег, чередующийся с ходьбой до 1,5 км.
- Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с равномерным бегом в режиме большой интенсивности до 200м.

Быстрота:

- Повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции до 20 метров.

1. Методические материалы

Контрольно-нормативные требования

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки. Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу, метание набивного мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств.

Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель за 1-1,5 недели до соревнований.

**Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для
лыжников-гонщиков**

№ п-п	Контрольное упражнение	возраст	Оценка					
			мальчики			девочки		
			3	4	5	3	4	5
1. Общая физическая подготовка								
1.	Бег 30м (сек)	9	6,6	6,0	5,4	6,8	6,2	5,5
		10	6,5	5,8	5,1	6,6	6,0	5,2
2.	Бег 60 м (сек)	9	11,8	11,2	10,6	12,2	11,6	10,8
		10	11,2	10,6	10,0	11,4	10,8	10,1
		11	10,6	10,0	9,4	11,1	10,4	9,8
3.	Прыжок в длину с места (см)	9	145	155	165	135	145	155
		10	155	165	175	145	155	165
		11	160	170	190	150	160	170
4.	Подтягивание на перекладине (раз)	9	3	4	6	-	-	-
		10	4	6	8	-	-	-
		11	5	7	9			
5.	Отжимание в упоре на руках (раз)	9	12	14	16	8	11	14
		10	14	16	18	10	14	16
						14	16	18
2. Специальная физическая подготовка								
1.	Лыжи. Классический стиль. 1 км (мин, сек)	9	7,38	6,17	5,17	8,17	7,38	6,32
		10	6,17	5,47	5,12	7,38	6,32	5,47
		11	5.40	5,00	4,30	7,10	6,00	5,15
2.	2 км (мин, сек)	9	15,18	13,39	12,44	16,34	15,19	13,52
		10	13,28	12,44	11,19	15,19	13,52	12,38
		11	12,50	12,00	10,40	14,40	13,00	12,10

**Контроль за уровнем нагрузки на занятия проводится по карте педагогического
наблюдения за степенью утомления обучающихся:**

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность.
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная.
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице.
Потливость	Небольшая	Выраженная верхней половины тела	Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли.

Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием.
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение.
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах.	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

Интернет ресурсы:

1. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник.— М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2019.— 431с.
<http://www.iprbookshop.ru/52588.html>.
2. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] — Саратов: Вузовское образование, 2019.— 270с.
<http://www.iprbookshop.ru/49867.html>.
3. Григорович Е.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие.— Минск: Вышэйшая школа, 2020.— 351с.
<http://www.iprbookshop.ru/35564.html>.
4. Ахметов А.М. Теоретический курс по дисциплине «Физическая культура» [Электронный ресурс].— Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2019.— 213с.
<http://www.iprbookshop.ru/30219.html>.
5. Катранов, А.Г. Естественно-научные основы физической культуры и спорта [Электронный ресурс].— М.: Советский спорт, 2019
<http://www.iprbookshop.ru/40777.html>.
6. Сахарова Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие.— Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2019.— 94с.
<http://www.iprbookshop.ru/11361.html>.