

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1  
имени Героя Советского Союза С.И. Гусева»

---

Принято на заседании  
педагогического совета  
от «27\_» августа 2021г.  
Протокол № 547

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОУ «СОШ №1 им. С.И. Гусева»  
В.А. Левчук  
«27\_» августа 2021г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
Физкультурно-спортивной направленности  
«Легкая атлетика»**

Возраст обучающихся: 7-16 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:  
Романова Ирина Александровна  
педагог дополнительного образования

г.Гусев, 2021г.

## Пояснительная записка

### Направленность (профиль) программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Лёгкая атлетика» имеет *физкультурно-спортивную направленность*.

**Актуальность программы** Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Различные виды бега, прыжков и метания входят составной частью в каждое занятие по легкой атлетике и тренировочный процесс многих других видов спорта. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса детей. Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры. В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также ее прикладному значению. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетики ученик приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость. Занятия легкой атлетикой являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

**Отличительная особенность программы** заключается в том, что легкая атлетика - популярный и наиболее массовый вид спорта. Это объясняется тем, что легкая атлетика доступна (занятия не требуют дорогостоящего оборудования и могут проводиться в лесу, в парке, на школьном стадионе) и имеет:

Оздоровительное значение (различные легкоатлетические упражнения разносторонне влияют на организм человека: на опорно-двигательный аппарат, функциональные возможности);

Воспитательное значение (хорошее средство для развития и воспитания физических качеств, воли, настойчивости, дисциплинированности, умения преодолевать трудности);

Прикладное значение (как одно из средств входит в состав подготовки практически всех армий мира и других силовых подразделений);

Образовательное значение (в процессе занятий легкой атлетикой человек приобретает полезные знания и навыки о режиме дня, питании, планировании тренировок и т.д.).

Основные идеи, нашедшие отражение в программе, можно сформулировать следующим образом:

- в программе воспитательной работы представлены все стороны человеческой жизнедеятельности и развития личности;
- программа ориентирована на воспитание личности образованной творческой, самостоятельной, гуманной, способной ценить себя и уважать других;
- содержание программы соответствует интересам потребностям возможностям возрастного и индивидуального развития ребенка;
- содержание программы ориентировано на региональные особенности и социальную обстановку;
- семья равноправный участник воспитательного процесса в школе;
- программа построена с опорой на следующие виды деятельности познавательную, игровую, спортивную, творческую, коммуникативную, досуговую, общественно-организаторскую, допрофессиональную.

Форма обучения включает в себя: Теоретические занятия, практические занятия, групповые занятия, соревнования.

Форма подведения итогов: участие в соревнованиях по легкой атлетике на школьном и районном уровне.

- дозировать физическую нагрузку с учётом состояния здоровья и функциональными возможностями организма.

- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

#### **Адресат программы**

Дополнительная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» предназначена для обучающихся в возрасте 7-16 лет.

#### **Объём и срок освоения программы**

Срок освоения программы – 2 года.

На полное освоение программы требуется 288 часов, включая индивидуальные консультации.

**Форма обучения** – очная, возможно использование дистанционных технологий.

#### **Особенности организации образовательного процесса**

Набор обучающихся в объединение – свободный, принимаются ребята не имеющие медицинских противопоказаний. Группа формируется из числа учащихся образовательной организации, реализующей программу. Принцип формирования групп: на усмотрение администрации образовательной организации. Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп 15-30 человек.

#### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Общее количество часов в год - 144 часов. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут. Недельная нагрузка на одну группу: 4 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

#### **Педагогическая целесообразность программы**

Программа заключается в том, что занятия по этой программе позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми физическими качествами во внеурочное время, т.к. количество учебных часов, отведенных на изучение раздела «Легкая атлетика» в школьной программе, недостаточно для качественного овладения физическими навыками и в особенности тактическими приемами. Программа актуальна на сегодняшний день, т.к. ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой. Систематические занятия легкой атлетикой способствуют развитию у учащихся: силы, быстроты, выносливости, решительности, а также улучшают деятельность центральной нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной системы и др., что положительно сказывается на здоровье занимающихся.

**Практическая значимость** программы в том, что можно, что такой вид спорта как легкая атлетика позволяет формировать волевые качества, моральные качества. Легкая атлетика требует подчинения правилам, которые воспитывают в юной личности справедливость, честность, уважение к партнерам. Необходимо добавить, что в процессе занятий легкой атлетикой воспитываются такие личностные качества как тактическое мышление, внимание, быстрота реакции. Известно, что дети, занимающиеся разными видами спорта, легче приспосабливаются к жизни, менее конфликтны и умеют плодотворно работать.

#### **Ведущие теоретические идеи**

Основополагающим является привлечение детей к здоровому образу жизни. Все теоретические идеи данной программы направлены на воспитание гармонично развитой личности, с адекватно психической саморегуляцией, у которой хорошая физическая подготовка, стойкая к любым жизненным трудностям. Воспитание, как любителя, так и успешного профессионального спортсмена.

#### *Ключевые понятия*

**Атлет** — понятие, употребляемое в нескольких смыслах — в широком смысле: как синоним слова спортсмен, любой участник спортивных соревнований.

**Бег** — один из способов передвижения (локомоции) человека и животных; отличается наличием так называемой «фазы полёта».

**Бег трусцой** — это аэробное циклическое упражнение, задействующее мышцы всего тела, особенно мускулы нижних конечностей и сердечную мышцу. Бег трусцой используется спортсменами в разминке и заминке, в качестве восстанавливающих тренировок после тяжёлых нагрузок или в период после травм.

**Беговая дорожка** — спортивное сооружение, предназначенное для проведения соревнований и тренировок по бегу и спортивной ходьбе в лёгкой атлетике.

**Легкоатлетический стадион** — открытый стадион, предназначенный для проведения соревнований по лёгкой атлетике.

**Марафон** — дисциплина лёгкой атлетики, представляющая собой забег на дистанцию 42 километра 195 метров.

**Пейсмейкер**, также на жаргоне заяц — бегун, лидирующий и задающий темп на средних и длинных беговых дистанциях (начиная от 800 метров) в течение определённого отрезка дистанции.

**Спурт** — тактический приём, резкое кратковременное увеличение темпа движения в скоростных видах спорта (бег, гребля, велогонка и др.)

**Стайер** — спортсмен-легкоатлет, бегун на длинные дистанции.

**Темп бега** — величина, обратная средней скорости бега.

**Фальстарт** — *в спорте* — неправильно взятый старт, когда кто-либо из участников состязания начал движение раньше поданной команды.

**Фартлек** — разновидность интервальной циклической тренировки, которая варьирует от анаэробного спринта до аэробной медленной ходьбы или бега трусцой.

**Фотофиниш** — программно-аппаратная система для фиксации порядка пересечения финишной черты участниками соревнований, дающая изображение, которое можно в дальнейшем неоднократно просмотреть.

**Челночный бег** — вид бега, характеризующийся многократным прохождением одной и той же короткой дистанции в прямом и обратном направлении.

**Эстафета** — совокупность командных спортивных дисциплин, в которых участники один за другим проходят этапы, передавая друг другу очередь перемещаться по дистанции.

**Цель дополнительной общеразвивающей программы:** формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

#### **Задачи:**

- формировать знания и умения в области легко атлетических упражнений.
- обучить и совершенствовать технику двигательных действий.
- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности.
- воспитывать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности.
- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям.
- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта. - развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость.

- расширять функциональные возможности организма.

#### Оздоровительные

- укрепить физическое и психологическое здоровье.

#### **Принципы, отбора содержания**

Так как спортивная тренировка – это специфический педагогический процесс, принципы спортивной тренировки делятся на специфические и общепедагогические. К специфическим принципам спортивной тренировки относятся: Согласно общей и специальной подготовки спортсмена, ОФП создает фундамент для достижения спортивного результата, а СФП способствует достижению высокого уровня необходимых спортсмену знаний, умений, навыков, физических и морально-волевых качеств.

*Принцип направленности* к высшим спортивным достижениям, узкой специализации и индивидуализация спортивной тренировки предполагает учет индивидуальных особенностей спортсмена, уровня его физической, технической и других видов подготовленности, необходимых для высоких достижений в спорте.

*Принцип непрерывности* тренировочного процесса обеспечивается систематическими и регулярными учебно-тренировочными занятиями, плановым чередованием нагрузки и отдыха.

Соблюдение *принципа постепенности* увеличения и применении максимальных нагрузок является обязательным условием роста спортивных результатов. В соответствии с этим требованием объем и интенсивность тренировочной работы необходимо увеличивать, как правило, без резких колебаний.

Помимо специфических принципов при проведении спортивной тренировки необходимо руководствоваться общепедагогическими принципами, к которым относятся: *принципы сознательности и активности; систематичности; доступности и индивидуализации; динамичности и постепенности.*

*Принцип сознательности и активности* предполагает углубленное изучение занимающимися теории и методики спортивной тренировки, осознанное отношение к тренировочному процессу, понимание цели и задач тренировочных занятий, рациональное применение средств и методов тренировки в каждом занятии, учет объема и интенсивности выполняемых танцевальных движений и физических нагрузок, умение анализировать и оценивать итоги тренировочных занятий. Занятия должны быть не только сознательными, но и активными. Занимающиеся должны проявлять инициативу и творчество в планировании занятий.

*Принцип систематичности* требует непрерывности тренировочного процесса, рационального чередования физических нагрузок и отдыха в одном занятии, преемственности и последовательности тренировочных нагрузок от занятия к занятию. Необходимо, чтобы эффект каждого последующего занятия наслаивался на след, оставленный предыдущим занятием. Эпизодические занятия или занятия с большими перерывами, как правило,

неэффективны и приводят к снижению достигнутого уровня тренированности.

*Принцип доступности и индивидуализации* обязывает планировать и включать в каждое тренировочное занятие физические упражнения, по своей сложности и интенсивности доступные для выполнения занимающимися. При определении содержания тренировочных занятий необходимо соблюдать правила: от простого переходить к сложному, от легкого – к трудному, от известного – к неизвестному, а также осуществлять строгий учет индивидуальных особенностей занимающихся: пол, возраст, уровень физической подготовленности, состояние здоровья и самочувствие, волевые качества, трудолюбие, темперамент, характер и т.п. Подбор упражнений, объем и интенсивность тренировочных нагрузок осуществляется в соответствии с силами и возможностями организма.

*Принцип динамичности и постепенности* определяет необходимость повышения требований к занимающимся, применения новых, более сложных физических упражнений, увеличения тренировочных нагрузок по объему и интенсивности. Переход к более высоким тренировочным нагрузкам должен проходить постепенно с учетом функциональных и индивидуальных возможностей. Постепенное повышение нагрузки характерно для каждого отдельного занятия, для недельного и годового цикла тренировки. Игнорирование принципа постепенности, ускоренная, форсированная подготовка не способствует достижению запланированных результатов и может нанести большой вред здоровью.

### **Основные формы и методы**

#### **Формы:**

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия.
- работа по индивидуальным планам.
- медико-воспитательные мероприятия.
- тестирование и медицинский контроль.
- участие в соревнованиях, матчевых встречах, на учебно-тренировочных сборах.

#### **Методы:**

- Словесный - объяснение терминов, новых понятий.
- Наглядный - показ педагогом правильного выполнения упражнений, демонстрация фото и видео материалов.
- Практический - выполнение учащимися практических заданий и упражнений.
- Игровой - активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние учащихся.

### **Планируемые результаты**

В результате освоения программы дополнительного образования, учащиеся будут

знать:

- Историю возникновения и развития легкоатлетических упражнений в стране и в мире.
- Олимпийские игры современности.
  1. правила техники безопасности, оказание помощи при травмах и ушибах.
  2. названия разучиваемых легко атлетических упражнений.
  3. технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой.
  4. типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений.
  5. упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).
  6. контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.
  7. основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность.
  8. игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой.
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты).
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой.
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

будет развито:

- мотивация к занятиям легкой атлетикой;
- устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- внимание, память, мышление, воображение;
- выносливость, быстрота, сила, реакция, ловкость;
- стремление к достижению общего результата;
- высокий уровень технико - тактической подготовки.

**Механизм оценивания образовательных результатов**

<b>Критерии</b>	<b>Показатели</b>	<b>Методы</b>
1. Потребность в познании	1.1.Знания знаменитых личностей, технических и тактических элементов.	1.Информирование, беседа, игра, лекция, просмотр и анализ видеоматериалов, тестирование знаний
	1.2. Знание технических и тактических элементов легкой атлетики.	
	1.3.Знание истории происхождения легкой атлетики	



2. Потребность заниматься	2.1. Посещаемость занятий 2.2. Активность на занятиях	2. Анализ журнала посещаемости, мотивация, игровой метод, метод одобрения и поощрения
3. Самостоятельность и коммуникабельность, гуманное отношение со сверстниками	3.1. Умение самостоятельно организовать игровую деятельность 3.2. Активное участие в общешкольных мероприятиях 3.3. Умение исправить ошибки в технико-тактических элементах у себя и у своих сверстников	3. Игровой метод, мотивация, личный пример, метод анализа, метод одобрения
4. Опыт соревновательной деятельности	4.1. Участие в соревнованиях. 4.2. Участие в сдаче контрольных нормативов.	4. Оценка, испытания, контроль
5. Опыт ЗОЖ	5.1. Потребность в самостоятельных дополнительных занятиях. 5.2. Самообслуживание, гигиена	5. Мотивация, наблюдение, прогноз, метод одобрения, личный пример

### **Способы определения результативности реализации дополнительной общеобразовательной программы**

Ожидаемый результат	Способы определения результатов
<b>1. Сформированы специфические умения и навыки:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Теоретические знания по основным темам учебно-тематического плана программы;</li> <li>• Владение специальной терминологией;</li> <li>• Практические умения и навыки, предусмотренные программой;</li> <li>• Владение специальным оборудованием и оснащением</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Экспертная оценка</li> <li>• Сдача контрольных нормативов</li> <li>• Анализ результатов соревнований</li> </ul>
<b>2. Наличие общеучебных умений и</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Педагогическое наблюдение</li> <li>• Анализ результатов</li> </ul>

<p><b>навыков:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Умение слушать и слышать педагога;</li> <li>• Умение выступать перед аудиторией</li> <li>• Умение организовать свое рабочее место</li> <li>• Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности</li> <li>• Умение аккуратно выполнять работу</li> </ul>	<p>деятельности обучающихся</p>
<p><b>3. Сформированы духовно-нравственные основы личности ребенка:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Уважительное отношение к национальным ценностям страны;</li> <li>• Личностные отношения к национальной культуре;</li> <li>• Навыки деятельности в коллективе</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Педагогическое наблюдение</li> <li>• Диагностика личностного роста</li> </ul>

### **Формы подведения итогов реализации программы**

1. Контрольное занятие.
2. Соревнования Викторины по типу: «Веселые старты», «День здоровья».
3. Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся (для групп начальной подготовки).

### **Учебный план**

**1 год обучения (36 недель, 2 раза в неделю по 2 часа)**

№ занятия	Наименование разделов и тем	Теория	Практика	Всего	Формы аттестации/контроля
<b>Раздел 1. «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности»</b>					
1.1	Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения	2		2	текущий

	занятий по укреплению здоровья.				
1.2	Требования к безопасности и профилактике травматизма.	2		2	
<b>Раздел 2. «История развития легкой атлетики»</b>					
2.1	История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России.	4		4	текущий
<b>Раздел 3. «Теоретические знания по технике легкоатлетических видов спорта»</b>					
3.1	Анализ техники ходьбы и бега.	4		4	Контрольный, фиксируется основ знаний
3.2	Прыжки в высоту и длину. Общие основы техники прыжков, метаний	4		4	
<b>Раздел 4. Практические занятия</b>					
4.1	Бег на короткие дистанции		20	20	Текущий, корректировка техники выполнения
4.2	Бег на средние дистанции		20	20	
4.3	Бег на длинные дистанции		20	20	
4.4	Прыжки в длину с разбега		8	8	
4.5	Эстафетный бег		8	8	Текущий, корректировка техники выполнения
4.6	Кроссовая подготовка		8	8	
4.7	Метание мяча		8	8	
4.8	Подвижные игры		12	12	
4.9	Работа в тренажерном зале		12	12	
4.10	Сдача нормативов ВФСК ГТО		8	8	Контрольный, фиксируется результата выполнения
	<b>Итого часов:</b>	<b>16</b>	<b>128</b>	<b>144</b>	

#### **Задачи первого года обучения:**

- привитие устойчивого интереса к занятиям;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- всестороннее физическое развитие;
- обучение и закрепление техники выполнения легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания);
- совершенствование техники легкоатлетических движений;

- формирование теоретических знаний по физической культуре и специальных знаний по лёгкой атлетике (техника выполнения разучиваемых двигательных действий, элементы правил соревнований и судейства, правил безопасности на занятиях по физической культуре);
- развитие основных двигательных качеств и физической работоспособности;
- содействие формированию всесторонне развитой личности в процессе физического воспитания.
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1 год обучения (144 часа, 2 раза в неделю по 2 часа)

№ п/п	Тема занятий	Содержание занятия.
<b>Раздел 1. «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности»</b>		
1,2	Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья. Требования к безопасности и профилактике травматизма.	Бег 5 мин., беговые, прыжковые упр. Ускорения 3/30-40-60м. Высокий старт (старт. положения) бег с в/старта (гладкий в среднем темпе 500м) Низкий старт (старт. положения, старт упр.) стартовый разгон. Прыжки в длину согнув ноги. Прыжковые упр.
<b>Раздел 2. «История развития легкой атлетики»</b>		
3,4	История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России.	Бег 5 мин., беговые, прыжковые упр. Полоса г/городка. Низкий старт (старт. упр.) стартовый разгон 3/20-30-40м, бег 60м. бег с в/старта (гладкий в среднем темпе 500м 1000м переменный с ходьбой). Прыжковые упр. в длину согнув ноги.
<b>Раздел 3. «Теоретические знания по технике легкоатлетических видов спорта»</b>		
5, 6	Анализ техники ходьбы и бега.	Бег 5 мин с ускорениями, беговые прыжковые упр. полоса г/городка. Бег 60-100м с н/старта, с преследованием 20-30сек Прыжки в длину согнув ноги, тройным. Бег в равномерном темпе 10мин.
7,8	Прыжки в высоту и длину. Общие основы техники прыжков, метаний	Тесты ч/б, 4-6/9м, 3-5/10м, прыжок в длину с места, упр. подтягивание. Бег 60-100м с н/старта. Прыжковые упр. многоскоки, в длину согнув ноги, тройным. Спортивные игры ф/б, в/б.
<b>Раздел 4. Практические занятия</b>		

9,10	Бег на короткие дистанции	Бег на средние дистанции 300-500м. Метание м/м в цель, снарядов и предметов из разных и.п. с места и разбега, горизонт. и вертикал. цель Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б.
11,12	Бег на короткие дистанции	Бег на средние дистанции 300-500м. Метание м/м в цель, снарядов и предметов из разных и.п. с места и разбега, горизонт. и вертикал. цель, Бег 1000-1500м кроссовый. Игры с бегом прыжками метанием,
13,14	Бег на короткие дистанции	Бег 1000-1500м кроссовый. Полоса г/городка, силовые упр. На снарядах, с различ. предметами, занятия на тренажерах Спортивные игры ф/б, в/б.
15,16	Бег на короткие дистанции	Бег 2000м. Полоса г/городка. Метание м/м, гранаты 500гр. с места и разбега, цель, на дальность. Спортивные игры ф/б, в/б.
17,18	Бег на короткие дистанции	Бег 7-10мин. с ускорением 2/200, ч/б 4-6/9м, 3-5/10м. Бег 60-100 м 2-3 раза. Прыжковые упр. многоскоки, со скакалкой, серийные в длину согнув ноги, тройным. Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б,
19,20	Бег на короткие дистанции	Бег 7-10мин. с ускорением 2/200, ч/б 4-6/9м, 3-5/10м. Беговые упр. Прыжковые упр. многоскоки, со скакалкой, серийные, с места, в длину, тройным, через препятствия. Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б,
21,22	Бег на средние дистанции	Бег, беговые упр. с полосой г/городка. Бег с преследованием 20-30сек. повторно. Метание м/м, гранаты 500гр. цель, на дальность. Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б,
23,24	Бег на средние дистанции	Бег, беговые упр. полоса г/городка. Бег с преследованием 30-40сек. Повторно 2р. ч/б 4-6 -8/9м, 3-5/10м. изменением направления и скорости. Прыжки в высоту, прыжковые упр. Игры эстафеты с предметами.
25,26	Бег на средние дистанции	Бег и беговые упр. полоса г/городка. Бег с преследованием 30-40сек. Повторно 2р. ч/б 4-6 -8/9м, 3-5/10м. изменением направления и скорости. Прыжки в высоту, прыжковые упр. Игры эстафеты с предметами.
27,28	Бег на средние дистанции	Бег 8-10м с ускорением 2/200. Бег с ускорением из разных и. п. по различным сигналам. Передача эстафеты. Эстафетный бег 60-100м. 2-3р. Прыжковые упр., в высоту, Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б,
29,30	Бег на средние дистанции	Бег 8-10м с ускорением 2/200. Бег с передачей эстафеты. Эстафетный бег 60-100м. 2-3р. Прыжковые упр., в высоту. Бег 15-20-25мин. с переменной скоростью. Игры ф/б, в/б.
31,32	Бег на длинные дистанции	Кроссовый бег 15-20-25мин. с переменной скоростью, парами, преследованием, заданиями. Метание м/м, гранаты 500гр. в цель, на дальность. Игры ф/б, в/б.
33,34	Бег на длинные дистанции	Кроссовый бег 20-25-30мин. с переменной скоростью, парами, преследованием, заданиями. Метание м/м, гранаты 500гр. в цель, на дальность. Игры ф/б, в/б.

35,36	Бег на длинные дистанции	Бег 8-10мин. н/старт стартовые положения, бег 30м, ускорения из р/и. п. по р/сигналам. Эстафеты с предметами. Прыжки в длину согнув ноги Бег 20-25-30мин. с переменной скоростью, парами, преследованием.
37,38	Бег на длинные дистанции	Бег 8-10мин. Стартовые положения, бег 30м/3 Эстафеты с предметами с ч/б 4-6 8/9м, 3- 5/10м. Прыжки в длину согнув ноги Бег 20-25-30мин. с переменной скоростью, парами, преследованием. Подвижные игры.
39,40	Бег на длинные дистанции	Кроссовый бег 20-25-30мин. с переменной скоростью, парами, преследованием. Бег с преследованием 30-40сек. Повторно 2р. Игры.
41,42	Прыжки в длину с разбега	Бег 8-10м с ускорением 2/200-300м. Эстафетный бег 3/100м. Прыжки в высоту, прыжковые упр. Бег 20-25-30 с переменной скоростью, парами, преследованием. Игры ф/б, в/б.
43,44	Прыжки в длину с разбега	Бег 8-10м с ускорением 2/200-300м. Беговые, прыжковые упр. 3 серии. Эстафетный бег 2/200м. Прыжки в высоту. Эстафеты с предметами, ускорениями, ч/б 4-6 -8/9м, 3- 5/10м Бег 20-25-30мин.
45,46	Эстафетный бег	Беговые упр. Полоса препятствий. С/разгон со спец. старт/упр. 30-40м. Бег 60-100м.2-3р. Броски б/б мяча из р/и. п. Бег 20-25-30мин. Подвижные игры.
47,48	Эстафетный бег	Беговые упр. Полоса препятствий. С/разгон со спец. старт/упр. 30-40м. Бег 60-100м. 2-3р. Броски б/б мяча из р/и. п. Бег 20-25-30. Игры ф/б, в/б.
49,50	Кроссовая подготовка	Бег 8-10м с ускорением 3/100-150м. Полоса г/городка. Бег на средние дистанции 300-500-600м. Прыжковые упр. многоскоки, со скакалкой, серийные, в длину согнув ноги, тройным. Игры ф/б, в/б.
51,52	Кроссовая подготовка	Бег 1000-2000м. Полоса г/городка. Метание м/м, гранаты на дальность. Игры ф/б, в/б.
53,54	Метание мяча	Бег 2000м. Полоса г/городка с бегом передачей эстафеты. Метание м/м, гранаты на дальность. Бег 20-25-30м с переменной скоростью. Игры ф/б, в/б.
55,56	Метание мяча	Бег 3000м. Спец. беговые упр. ускорения со спец. старт/упр. 30-40м. Бег 60-100м 2-3р. Прыжковые упр. многоскоки, со скакалкой, серийные, в длину согнув ноги, тройным. Эстафеты с предметами. Бег 20-25мин. с ускорением 3-4р. в подъем.
57,58	Подвижные игры	Бег 3000м. Ускорения со спец. старт упр. 30-40м. Эстафетный бег 60-100-200м. Прыжковые упр. в длину согнув ноги, тройным. Бег 20-25мин. с ускорением 3-4р. в подъем. Игры ф/б,
59,60	Подвижные игры	Бег 1000м Полоса г/городка. Бег на средние дистанции 400-500-800м. Метание м/м, гранаты на дальность, в подвижную цель. Игры с бегом, прыжками, метанием.
61,62	Подвижные игры	Кросс 2000-3000м. Броски б/б мяча. Игры с бегом, прыжками, метанием.
63,64	Работа в тренажерном зале	Спец. беговые упр. ускорения- серии. Бег 60-100м 4-5р. Прыжковые упр. в длину согнув ноги, тройным. Бег 20-25 с ускорением 3-4р. в подъем. Игры

65,66	Работа в тренажерном зале	Бег 600-1000м. Метание м/м, гранаты на дальность, в подвижную цель. Бег 20-25мин. с переменной скоростью, парами, преследованием.
67,68	Работа в тренажерном зале	Кросс 2000-3000м. Метание м/м. Игры ф/б, в/б
69,70	Сдача нормативов ВФСК ГТО	Специальные беговые упражнения. ОФП. Подвижные игры.
71,72	Сдача нормативов ВФСК ГТО	Контрольные тесты.

**Учебный план**  
**2 год обучения (36 недель, 2 раза в неделю по 2 часа)**

№ занятия	Наименование разделов и тем	Теория	Практика	Всего	Формы аттестации и/контроля
<b>Раздел 1. «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности»</b>					
1.1	Общие представления об оздоровительном беге. Требования к безопасности и профилактике травматизма.	4		4	текущий
<b>Раздел 2. «История развития легкой атлетики»</b>					
2.1	История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России.	4		4	текущий
<b>Раздел 3. «Теоретические знания по технике легкоатлетических видов спорта»</b>					
3.1	Анализ техники ходьбы и бега.	4		4	Контрольный, фиксированное основ знаний
3.2	Прыжки в высоту и длину. Общие основы техники прыжков, метаний	4		4	
<b>Раздел 4. Практические занятия</b>					
4.1	Бег на короткие дистанции		20	20	Текущий, корректировка техники выполнения
4.2	Бег на средние дистанции		20	20	
4.3	Бег на длинные дистанции		20	20	
4.4	Прыжки в длину с разбега		12	12	
4.5	Эстафетный бег		8	8	Текущий, корректировка техники выполнения
4.6	Кроссовая подготовка		8	8	
4.7	Метание мяча, метание гранаты		8	8	
4.8	Спортивные игры		12	12	
4.9	Работа в тренажерном зале		12	12	

4.10	Сдача нормативов ВФСК ГТО		8	8	Контрольный, фиксируемое результата выполнения
	<b>Итого часов:</b>	<b>16</b>	<b>128</b>	<b>144</b>	

### Задачи второго года обучения

- Формирование необходимых теоретических знаний.
- Повышение уровня общефизической и специальной подготовленности.
- Изучение техники легкоатлетических упражнений.
- Обучению анализу тренировочной деятельности.
- Обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.
- Воспитание моральных и волевых качеств;
- Выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе, воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- Воспитание моральных качеств личности: трудолюбия, смелости, лидерских качеств.
- Воспитание потребности к здоровому образу жизни, профилактика вредных привычек и правонарушений.
- Выполнение норм ВФСК ГТО.
- Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям.

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения (144 часа, 2 раза в неделю по 2 часа)

№ п/п	Тема занятий	Содержание занятия.
<b>Раздел 1. «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности»</b>		
1,2	Общие представления об оздоровительном беге. Требования к безопасности и профилактике травматизма.	Бег 5 мин., беговые, прыжковые упр. Ускорения 3/30-40-60м. Высокий старт (старт. положения) бег с в/старта (гладкий в среднем темпе 500м) Низкий старт (старт. положения, старт упр.) стартовый разгон. Прыжки в длину согнув ноги. Прыжковые упр.
<b>Раздел 2. «История развития легкой атлетики»</b>		
3,4	История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России.	Бег 5 мин., беговые, прыжковые упр. Полоса г/городка. Низкий старт (старт. упр.) стартовый разгон 3/20-30-40м, бег 60м. бег с в/старта (гладкий в среднем темпе 500м 1000м переменный с ходьбой). Прыжковые упр. в длину согнув ноги.
<b>Раздел 3. «Теоретические знания по технике легкоатлетических видов спорта»</b>		



5,6	Анализ техники ходьбы и бега.	Бег 5 мин с ускорениями, беговые прыжковые упр. полоса г/городка. Бег 60-100м с н/старта, с преследованием 20-30сек Прыжки в длину согнув ноги, тройным. Бег в равномерном темпе 10мин.
7,8	Прыжки в высоту и длину. Общие основы техники прыжков, метаний	Тесты ч/б, 4-6/9м, 3-5/10м, прыжок в длину с места, упр. подтягивание. Бег 60-100м с н/старта. Прыжковые упр. многоскоки, в длину согнув ноги, тройным. Спортивные игры ф/б, в/б.
<b>Раздел 4. Практические занятия</b>		
9,10	Бег на короткие дистанции	Бег на средние дистанции 300-500м. Метание м/м в цель, снарядов и предметов из разных и.п. с места и разбега, горизонт. и вертикал. цель Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б.
11,12	Бег на короткие дистанции	Бег на средние дистанции 300-500м. Метание м/м в цель, снарядов и предметов из разных и.п. с места и разбега, горизонт. и вертикал. цель, Бег 1000-1500м кроссовый. Игры с бегом прыжками метанием,
13,14	Бег на короткие дистанции	Бег 1000-1500м кроссовый. Полоса г/городка, силовые упр. На снарядах, с различ. предметами, занятия на тренажерах Спортивные игры ф/б, в/б.
15,16	Бег на короткие дистанции	Бег 2000м. Полоса г/городка. Метание м/м, гранаты 500гр. с места и разбега, цель, на дальность. Спортивные игры ф/б, в/б.
17,18	Бег на короткие дистанции	Бег 7-10мин. с ускорением 2/200, ч/б 4-6/9м, 3-5/10м. Бег 60-100 м 2-3 раза. Прыжковые упр. многоскоки, со скакалкой, серийные в длину согнув ноги, тройным. Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б,
19,20	Бег на короткие дистанции	Бег 7-10мин. с ускорением 2/200, ч/б 4-6/9м, 3-5/10м. Беговые упр. Прыжковые упр. многоскоки, со скакалкой, серийные, с места, в длину, тройным, через препятствия. Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б,
21,22	Бег на средние дистанции	Бег, беговые упр. с полосой г/городка. Бег с преследованием 20-30сек. повторно. Метание м/м, гранаты 500гр. цель, на дальность. Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б,
23,24	Бег на средние дистанции	Бег, беговые упр. полоса г/городка. Бег с преследованием 30-40сек. Повторно 2р. ч/б 4-6 -8/9м, 3-5/10м. изменением направления и скорости. Прыжки в высоту, прыжковые упр. Игры эстафеты с предметами.
25,26	Бег на средние дистанции	Бег и беговые упр. полоса г/городка. Бег с преследованием 30-40сек. Повторно 2р. ч/б 4-6 -8/9м, 3-5/10м. изменением направления и скорости. Прыжки в высоту, прыжковые упр. Игры эстафеты с предметами.
27,28	Бег на средние дистанции	Бег 8-10м с ускорением 2/200. Бег с ускорением из разных и. п. по различным сигналам. Передача эстафеты. Эстафетный бег 60-100м. 2-3р. Прыжковые упр., в высоту, Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б,
29,30	Эстафетный бег	Бег 8-10м с ускорением 2/200. Бег с передачей эстафеты. Эстафетный бег 60-100м. 2-3р. Прыжковые упр., в

	Бег на средние дистанции	высоту. Бег 15-20-25мин. с переменной скоростью. Игры ф/б, в/б.
31,32	Бег на длинные дистанции	Кроссовый бег 15-20-25мин. с переменной скоростью, парами, преследованием, заданиями. Метание м/м, гранаты 500гр. в цель, на дальность. Игры ф/б, в/б.
33,34	Бег на длинные дистанции	Кроссовый бег 20-25-30мин. с переменной скоростью, парами, преследованием, заданиями. Метание м/м, гранаты 500гр. в цель, на дальность. Игры ф/б, в/б.
35,36	Бег на длинные дистанции	Бег 8-10мин. н/старт стартовые положения, бег 30м, ускорения из р/и. п. по р/сигналам. Эстафеты с предметами. Прыжки в длину согнув ноги Бег 20-25-30мин. с переменной скоростью, парами, преследованием.
37,38	Бег на длинные дистанции	Бег 8-10мин. Стартовые положения, бег 30м/3 Эстафеты с предметами с ч/б 4-6 8/9м, 3- 5/10м. Прыжки в длину согнув ноги Бег 20-25-30мин. с переменной скоростью, парами, преследованием. Подвижные игры.
39,40	Бег на длинные дистанции	Кроссовый бег 20-25-30мин. с переменной скоростью, парами, преследованием. Бег с преследованием 30-40сек. Повторно 2р. Игры.
41,42	Прыжки в длину с разбега	Бег 8-10м с ускорением 2/200-300м. Эстафетный бег 3/100м. Прыжки в высоту, прыжковые упр. Бег 20-25-30 с переменной скоростью, парами, преследованием. Игры ф/б, в/б.
43,44	Прыжки в длину с разбега	Бег 8-10м с ускорением 2/200-300м. Беговые, прыжковые упр. 3 серии. Эстафетный бег 2/200м. Прыжки в высоту. Эстафеты с предметами, ускорениями, ч/б 4-6 -8/9м, 3- 5/10м Бег 20-25-30мин.
45,46	Эстафетный бег	Беговые упр. Полоса препятствий. С/разгон со спец. старт/упр. 30-40м. Бег 60-100м.2-3р. Броски б/б мяча из р/и. п. Бег 20-25-30мин. Подвижные игры.
47,48	Эстафетный бег	Беговые упр. Полоса препятствий. С/разгон со спец. старт/упр. 30-40м. Бег 60-100м. 2-3р. Броски б/б мяча из р/и. п. Бег 20-25-30. Игры ф/б, в/б.
49,50	Кроссовая подготовка	Бег 8-10м с ускорением 3/100-150м. Полоса г/городка. Бег на средние дистанции 300-500-600м. Прыжковые упр. многоскоки, со скакалкой, серийные, в длину согнув ноги, тройным. Игры ф/б, в/б.
51,52	Кроссовая подготовка	Бег 1000-2000м. Полоса г/городка. Метание м/м, гранаты на дальность. Игры ф/б, в/б.
53,54	Метание мяча	Бег 2000м. Полоса г/городка с бегом передачей эстафеты. Метание м/м, гранаты на дальность. Бег 20-25-30м с переменной скоростью. Игры ф/б, в/б.
55,56	Метание мяча	Бег 3000м. Спец. беговые упр. ускорения со спец. старт/упр. 30-40м. Бег 60-100м 2-3р.Прыжковые упр. многоскоки, со скакалкой, серийные, в длину согнув ноги, тройным. Эстафеты с предметами. Бег 20-25мин. с ускорением 3-4р. в подъем.
57,58	Подвижные игры	Бег 3000м. Ускорения со спец. старт упр. 30-40м. Эстафетный бег 60-100-200м. Прыжковые упр. в длину согнув ноги, тройным. Бег 20-25мин. с ускорением 3-4р. в подъем. Игры ф/б,

59,60	Подвижные игры	Бег 1000м Полоса г/городка. Бег на средние дистанции 400-500-800м. Метание м/м, гранаты на дальность, в подвижную цель. Игры с бегом, прыжками, метанием.
61,62	Подвижные игры	Кросс 2000-3000м. Броски б/б мяча. Игры с бегом, прыжками, метанием.
63,64	Работа в тренажерном зале	Спец. беговые упр. ускорения- серии. Бег 60-100м 4-5р. Прыжковые упр. в длину согнув ноги, тройным. Бег 20-25 с ускорением 3-4р. в подъем. Игры
65,66	Работа в тренажерном зале	Бег 600-1000м. Метание м/м, гранаты на дальность, в подвижную цель. Бег 20-25мин. с переменной скоростью, парами, преследованием.
67,68	Работа в тренажерном зале	Кросс 2000-3000м. Метание м/м. Игры ф/б, в/б
69,70	Сдача нормативов ВФСК ГТО	Специальные беговые упражнения. ОФП. Подвижные игры.
71,72	Сдача нормативов ВФСК ГТО	Контрольные тесты.

### Календарный учебный график

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная программа художественной направленности «Лёгкая атлетика»
1	Начало учебного года	01 сентября
2	Продолжительность учебного периода на каждом году обучения	36 учебных недель
3	Продолжительность учебной недели	5 дней
4	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
5	Количество занятий на каждом году обучения	72 занятия
6	Количество часов	288 часов
7	Окончание учебного года	31 мая
8	Период реализации программы	01.09.2021-31.05.2023

### Организационно-педагогические условия реализации программы

Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана, рабочей программы и регламентируется расписанием занятий.

Качество реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лёгкая атлетика» художественной направленности обеспечивается за счёт:

- доступности, открытости, привлекательности для детей и их родителей (законных представителей) содержания программы;
- наличия комфортной развивающей образовательной среды;
- наличия качественного состава педагогических работников, имеющих среднее профессиональное или высшее образование, соответствующее профилю преподаваемого учебного материала;
- применение современных педагогических технологий.

### **Кадровое обеспечение реализации программы**

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования или классный руководитель, имеющий высшее или среднее профессиональное образование в рамках укрупнённых групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки»; высшее либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки» без предъявления к опыту практической работы.

Для занятий по программе требуется: спортивный школьный зал, стадион спортивный инвентарь и оборудование:

- баскетбольные мячи;
- скакалки;
- фишки;
- гантели;
- гимнастические скамейки;
- маты;
- тренажерный зал;
- эстафетные палочки;
- набивные мячи;
- перекладина для подтягиваний;
- секундомер.

#### **Техническое оснащение:**

- проектор;
- экран;
- компьютер.

#### **Дидактическое обеспечение программы**

- Картотека упражнений по легкой атлетике.
- Картотека общеразвивающих упражнений для разминки.
- «Правила по легкой атлетике».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства по легкой атлетике».
- Регламент проведения соревнований по легкой атлетике различных уровней.

#### **Санитарно-гигиенические требования**

Занятия должны проводиться в просторном помещении, соответствующем требованиям техники безопасности, противопожарной

безопасности, санитарным нормам. Кабинет должен хорошо освещаться и периодически проветриваться.

#### *Методическое обеспечение образовательной программы*

Для реализации программы используются современные методы и формы занятий:

1. Словесные: рассказ, беседа, объяснение, работа с книгой, метод примера.
2. Наглядные: использование подлинных вещей; просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов.
3. Практические: тренировки, игры, соревнования.
4. Методы стимулирования и мотивации: формирование опыта эмоционально-ценностных отношений у обучающихся; интереса к деятельности и позитивному поведению (соревнования, познавательные и ролевые игры); долга и ответственности (учить проявлять упорство и настойчивость, предъявлять конкретные требования, разъяснять положительное в получении знаний).
5. Методы контроля:

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в районных соревнованиях по футболу.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

6. Методы создания положительной мотивации обучаемых:
  - эмоциональные: ситуации успеха, поощрение и порицание, познавательная игра, удовлетворение желания быть значимой личностью
  - волевые: предъявление образовательных требований, формирование ответственного отношения к получению знаний.

### **Оценочные материалы**

#### **Примерные нормативные требования по общей физической подготовке**

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17

Прыжок в высоту с места, см	м	28	32	36	40	48	53	57	60	64	68
	д	25	29	32	34	36	38	40	42	44	48
Прыжок в длину с места, см	м	150	160	170	178	185	190	194	197	200	220
	д	130	135	140	145	150	155	160	165	170	190
Метание набивного мяча (1 кг), м	м	5,0	5,3	5,8	6,2	6,8	7,2	7,6	8,0	8,4	8,8
	д	3,4	3,8	4,2	4,6	4,8	5,2	5,6	6,0	6,4	6,8
Подтягивание из виса на перекладине, раз	м	-	-	-	-	-	5	6	7	8	10
	д	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Отжимания из упора на полу, раз	м	4	6	8	10	15	-	-	-	-	-
	д	3	4	5	7	9	12	14	16	18	20

**Примерные нормативные требования по специальной подготовке**

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег 30 м с высокого старта, с	м	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9	4,8	4,7
	д	6,5	6,4	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,3
Бег 300 м, с	м	66,0	64,0	62,0	60,0	58,0					
	д	68,4	66,2	64,2	62,0	61,0					
Челночный бег, 3*10 м, с	м	9,5	9,3	9,0	8,8	8,6	8,5	8,3	8,0	7,6	7,4
	д	10,1	9,7	9,5	9,3	9,1	9,0	9,0	8,8	8,6	8,6
6-минутный бег, м	м	-	-	-	-	1150	1200	1200	1300	1350	1400
	д	-	-	-	-	950	1000	1050	1100	1100	1200

*Информационное обеспечение программы:*

1. Министерство спорта Российской Федерации - [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
2. Центр спортивных инновационных технологий и сборных команд
3. Федерация легкой атлетики России - [www.rusathletics.com](http://www.rusathletics.com)
4. Российское антидопинговое агентство - [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru)
5. Всемирное антидопинговое агентство - [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)
6. Олимпийский комитет России - [www.roc.ru](http://www.roc.ru)

7. Международная ассоциация легкоатлетических федераций - [www.iaaf.org](http://www.iaaf.org)
8. Международный олимпийский комитет - [www.olympic.org](http://www.olympic.org)
9. Всероссийский реестр видов спорта. // <http://www.minsport.gov.ru/sport/high->

## ЛИТЕРАТУРА

### Нормативно-правовые документы:

1. Конвенция о правах ребенка, одобренная Генеральной Ассамблеей ООН 20.11 1989г.
2. Конституция РФ.
3. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
4. Федеральный закон от 31.07.2020г. №304-фз «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

### Литература для педагога:

1. Аршинник С. П. Элементы кросса на уроках [Текст] / С. П. Аршинник, В. И. Тихорев // Физическая культура в школе. - 2008. - № 1. - с. 23-26.
2. Балыбердин О. А. О развитии скоростно-силовых качеств на занятиях легкой атлетикой / О. А. Балыбердин // Физическая культура в школе. - 2011. - № 5. - с. 6-9. - № 6. - с. 35-39.
3. Баранцев С. А. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги": 10 класс [Текст] / С. А. Баранцев, А. П. Сергеев // Физическая культура в школе. - 2007. - № 4. - с. 18 - 21.
4. Валеев Н. М. Дифференцирование методики восстановления работоспособности травмированных легкоатлетов на этапе спортивной реабилитации [Текст] / Н. М. Валеев, Н. В. Швыгина // Теория и практика физической культуры. - 2007. - № 1. - с. 49 - 54.
5. Левинтов И. Я. Подготовка бегунов - легкоатлетов на внеклассных занятиях [Текст] / И. Я. Левинтов // Физическая культура в школе. - 2007. - № 5. - с. 61 - 66.
6. Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба [Текст]: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ / Федеральное агентство по физ. культуре и спорту. - М. : Советский спорт, 2007. - 105 с.

7. Должиков И. И. Об обучении легкоатлетическим стартам в средних и старших классах [Текст] / И. И. Должиков // Физическая культура в школе. - 2006. - № 4. - с. 32-34.

**Литература для учащихся:**

8. Легкая атлетика. Барьерный бег [Текст] : примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ / Федеральное агентство по физ. культуре, спорту и туризму. - М. : Советский спорт, 2004. - 148 [2] с.
9. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции [Текст]: примерная программа спортивной подготовки - М. : Советский спорт, 2005. - 114 [1] с.
10. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: этапы спортивного совершенствования: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ - М. : Советский спорт, 2004. - 86 [1] с.
11. Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба; примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. / Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту. - М. : Советский спорт, 2004. - 105 [2] с.
12. Легкая атлетика. Метания [Текст] : примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ; / Федеральное агентство по физ. культуре и спорту. - М. : Советский спорт, 2005. - 102 с.
13. Легкая атлетика. Многоборье [Текст]: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спорт;/ Федер. агентство по физ. культуре и спорту. - М. : Советский спорт, 2005. - 111 с.

**Интернет-ресурсы:**

1. [www.fizkult-ura.ru/video/legkaya-atletika](http://www.fizkult-ura.ru/video/legkaya-atletika)
2. [www.youtube.com/watch?v=KDcUDz88bDc](http://www.youtube.com/watch?v=KDcUDz88bDc)
3. [www.youtube.com/watch?v=fBGdow0RjPs](http://www.youtube.com/watch?v=fBGdow0RjPs)
4. [www.youtube.com/watch?v=VPaEkCH\\_f-E](http://www.youtube.com/watch?v=VPaEkCH_f-E)
5. [www.youtube.com/watch?v=VXc6NFqnCRU](http://www.youtube.com/watch?v=VXc6NFqnCRU)
6. [www.youtube.com/watch?v=ei0PE0P5mrY](http://www.youtube.com/watch?v=ei0PE0P5mrY)
7. [www.youtube.com/watch?v=72xfu2sK](http://www.youtube.com/watch?v=72xfu2sK)