

Комитет образования администрации города Тамбова

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа №1»

Рассмотрена и рекомендована к  
утверждению на заседании  
педагогического совета  
от 29.08.2022 № 1

Утверждена  
приказом директора  
МАУ ДО «ДЮСШ №1»  
от «31» августа 2022 № 317



Подписан: Головкин Александр Александрович  
DN: C=RU, OU=директор, O="МАУ ДО \*\*  
ДЮСШ №1\*\*\*", CN=Головкин Александр  
Александрович,  
E=toy\_dod\_sduswor\_1@mail.ru Основание: я  
подтверждаю этот документ своей  
удостоверяющей подписью  
Дата: 2022-10-12 11:01:59

**«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА:**  
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА на 2022/2023 учебный год для группы базового уровня  
сложности 3 года обучения  
Срок реализации – 1 год

Тамбов, 2022

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Легкая атлетика» для группы базового уровня сложности 3 года обучения (далее Программа) составлена в соответствии с ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММОЙ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА Дополнительной предпрофессиональной программой «Легкая атлетика».

|   |  |
|---|--|
| Направленность программы                  | физкультурно-спортивная  |
| Основная цель программы                   | физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности ребенка средствами вида спорта укрепление здоровья, мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом.   |
| Основные задачи реализации программы      | <b>на базовом уровне сложности:</b><br>- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники по виду спорта, всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья;<br>- повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы   |
| Срок реализации программы                 | 1 год  |
| Минимальный возраст зачисления            | 10-11 лет  |
| Объем тренировочной нагрузки              | 8/368  |
| Наполняемость группы                      | 13-20 человек  |
| Организация тренировочного процесса       | основные формы осуществления тренировочного процесса:<br>- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;<br>- медико-восстановительные мероприятия;<br>- тестирование и контроль.<br>Продолжительность одного занятия не должна превышать: на базовом этапе 3 – 3 академических часов.<br>Форма промежуточной и итоговой аттестации – тестирование уровня ОФП, СФП и технико-тактической подготовки в соответствии с утвержденными нормативами.  |
| Планируемые результаты освоения программы | - формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом<br>- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;<br>- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта; овладение основами техники и тактики избранного |

|  |   |
|--|---|
|  | <p>вида спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками</li></ul> |
|--|---|



**План-график  
распределения учебных часов группы базового уровня сложности 3 года обучения**

| Содержание  | Сентябрь                  | Октябрь   | Ноябрь    | Декабрь   | Январь    | Февраль   | Март      | Апрель    | Май       | Июнь      | Июль      | Август    | Итого     |            |
|---|---------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| <b>Обязательные предметные области</b>                                |                           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |
| Теоретическая подготовка  | 4                         | 4         | 4         | 4         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 0         | <b>37</b> |            |
| Общая физическая подготовка   | 10                        | 9         | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 5         | 9         | 7         | 0         | <b>88</b> |            |
| Вид спорта  | 7                         | 7         | 7         | 7         | 6         | 7         | 7         | 7         | 7         | 6         | 5         | 0         | <b>73</b> |            |
| <b>Вариативные предметные области</b>                                 |                           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |
| Различные вида спорта и подвижные игры                                | 4                         | 4         | 4         | 4         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 4         | 2         | 0         | <b>37</b> |            |
| Специальные навыки (технико-тактическая и психологическая подготовка) | 4                         | 4         | 4         | 4         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 4         | 2         | 0         | <b>37</b> |            |
| Спортивное и специальное оборудование                                 | 3                         | 4         | 3         | 3         | 2         | 3         | 3         | 3         | 3         | 4         | 2         | 0         | <b>33</b> |            |
| Теоретические занятия   | 1                         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 0         | 0         | <b>10</b> |            |
| <b>Практические занятия</b>   |                           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |
| Тренировочные мероприятия (тренировочные сборы)                       | <b>1 раз в год</b>        |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |
| Иные виды практических занятий  | 1                         | 1         | 1         | 1         | 1         | 2         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 0         | <b>12</b> |            |
| Физкультурные и спортивные мероприятия                                | <b>согласно календарю</b> |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |
| Самостоятельная работа  | 0                         | 2         | 4         | 2         | 9         | 4         | 5         | 5         | 4         | 2         | 0         | 0         | <b>37</b> |            |
| <b>Аттестация</b>   |                           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |
| Промежуточная аттестация  |                           |           |           |           |           |           |           |           | 4         |           |           |           | <b>4</b>  |            |
| <b>Всего часов:</b>   | <b>34</b>                 | <b>36</b> | <b>36</b> | <b>34</b> | <b>36</b> | <b>34</b> | <b>34</b> | <b>34</b> | <b>34</b> | <b>34</b> | <b>34</b> | <b>22</b> | <b>-</b>  | <b>368</b> |

## СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового уровня в области физической культуры и спорта

| N п/п     | Наименование предметных областей                  | Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы |
|-----------|---|--|
| <b>1.</b> | <b>Обязательные предметные области</b>            |  |
| 1.1.      | Теоретические основы физической культуры и спорта | 10 - 25  |
| 1.2.      | Общая физическая подготовка                       | 20 - 30  |
| 1.3.      | Общая и специальная физическая подготовка         | -  |
| 1.4.      | Вид спорта  | 15 - 30  |
| 1.5.      | Основы профессионального самоопределения          | -  |
| <b>2.</b> | <b>Вариативные предметные области</b>             |  |
| 2.1.      | Различные виды спорта и подвижные игры            | 5-15   |
| 2.2.      | Судейская подготовка                              | -  |
| 2.6.      | Национальный региональный компонент               | 5-20   |
| 2.7.      | Специальные навыки                                | 5-20   |
| 2.8.      | Спортивное и специальное оборудование             | 5-20   |

### ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

| № п/п | Наименование мероприятий  | Сроки исполнения    |
|-------|---|---------------------|
| 1.    | Проведение родительских собраний по группам   | сентябрь-октябрь    |
| 2.    | Проведение с учащимися бесед и инструктажей по технике безопасности (БДД, антитеррористическая безопасность, безопасного нахождения на льду, безопасности в сети Интернет и т.д.) | в течение года      |
| 3.    | Проведение мероприятий по реализации противодействия идеологии терроризма и экстремизма   | по отдельному плану |
| 4.    | Проведение мероприятий в рамках акций по профилактике наркомании, суицидального поведения, по популяризации здорового образа жизни среди учащихся ДЮСШ №1                         | по отдельному плану |
| 5.    | Родительские собрания по профориентации   | март-апрель         |
| 6.    | Обеспечение участия обучающихся в днях открытых дверей учреждений среднего профессионального и высшего  | по плану ВУЗов и    |

|    |   |                |
|----|---|----------------|
|    | образования физкультурно-спортивной направленности  | Сузлов         |
| 7. | Изучение профессиональных намерений и планов, обучающихся   | в течение года |
| 8. | Проведение анализа результатов профориентации за прошлый год, выявление трудоустройства и поступления в профессиональные, учебные заведения выпускников ДЮСШ №1 | декабрь        |
| 9. | Осуществление взаимодействия с учебными заведениями физкультурно-спортивной направленности города Тамбова   | в течение года |

## СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

### Критерии освоения технических и тактических действий

| Уровень освоения    | Выполнение технических (тактических) действий в стандартных условиях |
|---------------------|--|
| Неудовлетворительно | Не выполнил; выполнил с грубыми ошибками                             |
| Хорошо              | Выполнил с незначительными ошибками                                  |
| Отлично             | Выполнил без ошибок  |

### Контрольно-переводные нормативы для зачисления на базовый уровень подготовки

| Развиваемое физическое качество                                       | Контрольные упражнения (тесты)              |   |
|---|---|---|
|   | Юноши                                       | Девушки                                     |
| Бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, прыжки |   |   |
| Скоростные качества   | Бег на 20 м с ходу<br>(не более 4 с)        | Бег на 20 м с ходу<br>(не более 5 с)        |
|   | Бег 100 м<br>(не более 14,5 с)              | Бег 100 м<br>(не более 17 с)                |
| Скоростно-силовые качества  | Прыжок в длину с места<br>(не менее 125 см) | Прыжок в длину с места<br>(не менее 120 см) |

### Контрольно-переводные нормативы для проведения промежуточной аттестации на базовом уровне подготовки

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)                              |  |
|---------------------------------|---|--|
|                                 | Юноши   | Девушки  |
| Координация                     | Челночный бег 3 x 10 м<br>(не более 10,0 с)                 | Челночный бег 3 x 10 м<br>(не более 10,5 с)                |
| Выносливость                    | Непрерывный бег в свободном темпе<br>(не менее 8 мин)       | Непрерывный бег в свободном темпе<br>(не менее 7 мин)      |
| Сила                            | Подтягивание на перекладине<br>(не менее 3 раз)             | Подтягивание на перекладине<br>(не менее 1 раз)            |
|                                 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>(не менее 10 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>(не менее 6 раз) |

|                            |  |  |
|----------------------------|--|--|
|                            | Подъем туловища, лежа на спине<br>(не менее 8 раз) | Подъем туловища, лежа на спине<br>(не менее 7 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 135 см)           | Прыжок в длину с места<br>(не менее 125 см)        |

## «ПОУРОЧНОЕ КАЛЕНДАРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ»

### СЕНТЯБРЬ-ОКТЯБРЬ-НОЯБРЬ

| Дни недели | Части занятия  |   |  | Примечание   |
|------------|--|---|--|--|
|            | Подготовительная<br>30 минут   | Основная<br>90 минут  | Заключительная<br>15 минут   |  |
| 1 день     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Построение.</li> <li>• Инструктаж по технике безопасности</li> <li>• Бег</li> <li>• Общие развивающие упражнения.</li> </ul>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Техника бега (движение ног, таза, сочетание движений рук и ног)</li> <li>- Техника бега по прямой</li> <li>- Подвижные игры</li> </ul>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бег</li> <li>• Упражнения на растяжку.</li> <li>• Подведение итогов.</li> </ul>             | Тренировочная нагрузка может варьироваться в зависимости от соревновательного периода на основании календарного плана. |
| 2 день     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Построение.</li> <li>• Инструктаж по технике безопасности</li> <li>• Бег</li> <li>• Общие развивающие упражнения</li> </ul>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Техника бега (движение ног, таза, сочетание движений рук и ног)</li> <li>- Техника бега по прямой</li> <li>- Подвижные игры</li> </ul>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бег</li> <li>• Упражнения на растяжку.</li> <li>• Подведение итогов.</li> </ul>             |  |
| 3 день     | 15 минут<br><ul style="list-style-type: none"> <li>• Построение.</li> <li>• Инструктаж по технике безопасности</li> <li>• Бег</li> <li>• Общие развивающие упражнения</li> </ul> | 60 минут<br><ul style="list-style-type: none"> <li>- Техника бега (движение ног, таза, сочетание движений рук и ног)</li> <li>- Техника бега по прямой</li> <li>- Подвижные игры</li> </ul> | 15 минут<br><ul style="list-style-type: none"> <li>• Бег</li> <li>• Упражнения на растяжку.</li> <li>• Подведение итогов.</li> </ul> |  |



## ДЕКАБРЬ-ЯНВАРЬ-ФЕВРАЛЬ

| Дни недели | Части занятия  |  |  | Примечание   |
|------------|--|--|--|--|
|            | Подготовительная<br>30 минут   | Основная<br>90 минут   | Заключительная<br>15 минут   |  |
| 1 день     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Построение.</li> <li>• Инструктаж по технике безопасности</li> <li>• Бег</li> <li>• Общие развивающие упражнения</li> </ul>             | -Техника спринтерского бега (изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений)<br>- ОФП, высокий старт с последующим ускорением<br>- Спортивные игры             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бег</li> <li>• Упражнения на растяжку.</li> <li>• Подведение итогов.</li> </ul>             | Тренировочная нагрузка может варьироваться в зависимости от соревновательного периода на основании календарного плана. |
| 2 день     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Построение.</li> <li>• Инструктаж по технике безопасности</li> <li>• Бег</li> <li>• Общие развивающие упражнения</li> </ul>             | - Техника спринтерского бега (изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений)<br>- ОФП, высокий старт с последующим ускорением<br>- Растяжка                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бег</li> <li>• Упражнения на растяжку.</li> <li>• Подведение итогов.</li> </ul>             |  |
| 3 день     | 15 минут<br><ul style="list-style-type: none"> <li>• Построение.</li> <li>• Инструктаж по технике безопасности</li> <li>• Бег</li> <li>• Общие развивающие упражнения</li> </ul> | 60 минут<br>- Техника спринтерского бега (изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений)<br>- ОФП, высокий старт с последующим ускорением<br>- Подвижные игры | 15 минут<br><ul style="list-style-type: none"> <li>• Бег</li> <li>• Упражнения на растяжку.</li> <li>• Подведение итогов.</li> </ul> |  |

## МАРТ-АПРЕЛЬ-МАЙ

| Дни недели | Части занятия  |   |  | Примечание   |
|------------|--|---|--|--|
|            | Подготовительная<br>30 минут   | Основная<br>90 минут  | Заключительная<br>15 минут   |  |
| 1 день     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Построение.</li> <li>• Инструктаж по технике безопасности</li> <li>• Бег</li> <li>• Общие развивающие упражнения</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ОФП, высокий старт с последующим ускорением</li> <li>- Спринтерский бег</li> <li>- Спортивные игры</li> </ul>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бег</li> <li>• Упражнения на растяжку.</li> <li>• Подведение итогов.</li> </ul>   | Тренировочная нагрузка может варьироваться в зависимости от соревновательного периода на основании календарного плана. |
| 2 день     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Построение.</li> <li>• Инструктаж по технике безопасности</li> <li>• Бег</li> <li>• Общие развивающие упражнения</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ОФП, высокий старт с последующим ускорением</li> <li>- Бег на средние дистанции</li> <li>- Подвижные игры</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бег</li> <li>• Упражнения на растяжку.</li> <li>• Подведение итогов.</li> </ul>   |  |
| 3 день     | <p style="text-align: center;">15 минут</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Построение.</li> <li>• Инструктаж по технике безопасности</li> <li>• Бег</li> <li>• Общие развивающие упражнения</li> </ul> | <p style="text-align: center;">60 минут</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Кроссовая подготовка</li> <li>- ОРУ. Контрольные занятия</li> </ul>      | <p style="text-align: center;">15 минут</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бег</li> <li>• Упражнения на растяжку.</li> <li>• Подведение итогов.</li> </ul> |  |

## ИЮНЬ-ИЮЛЬ

| Дни недели | Части занятия  |   |   | Примечание   |
|------------|--|---|---|--|
|            | Подготовительная<br>30 минут   | Основная<br>90 минут  | Заключительная<br>15 минут  |  |
| 1 день     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Построение.</li> <li>• Инструктаж по технике безопасности</li> <li>• Бег</li> <li>• Общие развивающие упражнения</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Кроссовая подготовка</li> <li>- Спортивные игры</li> </ul>                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бег</li> <li>• Упражнения на растяжку.</li> <li>• Подведение итогов</li> </ul>   | Тренировочная нагрузка может варьироваться в зависимости от соревновательного периода на основании календарного плана. |
| 2 день     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Построение.</li> <li>• Инструктаж по технике безопасности</li> <li>• Бег</li> <li>• Общие развивающие упражнения</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Силовая тренировка</li> <li>- Кросс</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бег</li> <li>• Упражнения на растяжку.</li> <li>• Подведение итогов</li> </ul>   |  |
| 3 день     | <p style="text-align: center;">15 минут</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Построение.</li> <li>• Инструктаж по технике безопасности</li> <li>• Бег</li> <li>• Общие развивающие упражнения</li> </ul> | <p style="text-align: center;">60 минут</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Спортивные игры</li> <li>- Спринт</li> </ul> | <p style="text-align: center;">15 минут</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бег</li> <li>• Упражнения на растяжку.</li> <li>• Подведение итогов</li> </ul> |  |

### МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Секундомер
2. Палочка эстафетная
3. Стартовые колодки
4. Мяч для метания
5. Гантели переменной массы
6. Гири спортивные 16, 24, 32 кг
7. Мат гимнастический
8. Рулетка
9. Конус напольный

## ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. -1977.
2. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Terra-спорт, 2000
3. Зеличенко В.Б. Критерии отбора как основа комплектования сборных национальных команд по легкой атлетике. - М., 1998.
4. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: Здоровья, 1990. - 60 с.
5. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. М.: Советский спорт, 2003
6. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва,- М.: Советский спорт, 2003.
7. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М.:ВНИИФК, 2003.
8. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003.
9. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки,- М.: Физкультура и спорт, 1977.
10. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010. - 240с.
11. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. - М.: Физическая культура, 2010.
12. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ., М., 1995.
13. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.Н. Легкая атлетика для юношества. - М.: 1999.
14. Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР // Сборник официальных документов и материалов. - 2001. -№ 5.