



Государственное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Детский оздоровительно-образовательный центр «Маяк»  
(ГБУ ДО ДООЦ «Маяк»)

**ПРИНЯТА**

на заседании педагогического совета  
Протокол № 2 от 09.01.2025г.

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом ГБУ ДО ДООЦ «Маяк»  
№ 1/3 от 09.01.2025г.



И.А.Гуляев

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
«ОСНОВЫ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ»**

**Возраст обучающихся: 7 - 17 лет**

**Срок реализации: 1 смена (36 часов)**

Вырица

2025 г.

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование	«Основы лёгкой атлетики»
Направленность	Физкультурно-спортивная
вид	дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
тип	модифицированная
уровень освоения	ознакомительная
Нормативная база	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Федеральный закон РФ ОТ 29.12.2012 N273 - ФЗ (ред. От 13.12.2024) «Об образовании в Российской Федерации»;</li> <li>- Конвенция ООН о правах ребенка (Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20.11.1989 г.);</li> <li>- Приоритетный национальный проект «Образование»;</li> <li>- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р г. Москва "Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года";</li> <li>- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 года N196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным программам (в соответствии с частью 11 статьи 13 ФЗ N273 в новой редакции);</li> <li>- ГОСТ Р 52887 - 2018 «Услуги детям в организации отдыха и оздоровления»;</li> <li>- Указ №240 от 29 мая 2017 года Президента РФ об объявлении 2018 – 2027 годов Десятилетием детства в России;</li> <li>- Указ Президента Российской Федерации от 16 января 2025 г. № 28 «О проведении в Российской Федерации Года защитника Отечества»;</li> <li>- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Последняя редакция;</li> <li>- Концепция развития дополнительного образования детей в РФ (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р);</li> <li>- Методические рекомендации по проектированию дополнительных образовательных программ. Департамент государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи 09-3242 от 18.11.15;</li> <li>- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. №467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;</li> <li>- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование», утвержденных распоряжением Министерства просвещения Российской Федерации от 17.12.2019 г. № Р-136»;</li> <li>- Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации от 14 января 2021 г. № Р-12 «О внесении изменений в методические рекомендации по приобретению средств обучения и воспитания в целях создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей в рамках</li> </ul>

	<p>региональных проектов, обеспечивающих достижение целей, показателей и результата федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование», утвержденных распоряжением Министерства просвещения Российской Федерации от 17 декабря 2019 г. № Р-136»;</p> <p>- Услуги детям в учреждениях отдыха и оздоровления. ГОСТ Р 52887-2018;</p> <p>- Устав и локальные акты учреждения</p>
Срок реализации	одна смена оздоровительной кампании
Возраст обучающихся	7 – 17 лет
Дата разработки программы	2025г.
где реализуется	ГБУ ДО ДООЦ «Маяк»: ДООЛ «Маяк»
<b><i>Изменения, вносимые в программу</i></b>	
<i>Дата</i>	<i>Вносимые изменения</i>

## Пояснительная записка

Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетические многоборья - десятиборье, пятиборье и др. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Программа обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Данная программа предназначена для занятий в спортивной секции по легкой атлетике в детском оздоровительно - образовательном центре. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий.

**Цель программы:**

- формирование мотивационно-ценностного отношения к спорту, установки на здоровый образ жизни и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом

**Образовательные:**

- формировать первоначальных умений саморегуляции средствами лёгкой атлетики;
- приобщить к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к регулярным занятием лёгкой атлетикой.

**Воспитательные:**

- формировать элементарные знания о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических способностей;
- выработать представление о лёгкой атлетике, как виде спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формировать установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- содействовать воспитанию дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов в ходе двигательной деятельности.

**развивающие**

- содействовать гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, укреплению здоровья,
- развить координационные (точности воспроизведения движений, ориентирования в пространстве) и кондиционные (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способности посредством занятий лёгкой атлетикой.

**Ожидаемые результаты:****Личностные результаты**

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении лёгкой атлетики для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о лёгкой атлетике и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

## **Организация занятий**

**Нормативный срок реализации программы – 21 день.**

Виды занятий: индивидуальные и групповые.

**Режим занятий** обусловлен спецификой дополнительного образования и особенностями детей.

Образовательный процесс организуется 12 часов в неделю (6 раз в неделю по 2 часа). Возможны изменения в режиме занятий (увеличение или уменьшение количества занятий в неделю), а также предусмотрена дистанционная реализация программы.

**Продолжительность занятия**- 40 минут. Обязательные перерывы между занятиями – 10-15 минут.

### **Формы текущего и промежуточного контроля**

- тесты (сдача нормативов), тренинги с использованием КИТ, самооценка (анализ и самоанализ) обучающимися работ друг друга текущая диагностика и оценка педагогом деятельности обучающихся.

### **Формы подведения итогов**

- тестирование, само- и самооценка детей, соревнования, организация судейства, анкетирование.

### Учебно-тематический план

	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Места занятий, их оборудование и подготовка. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1	1	-
2.	История развития легкоатлетического спорта.	0,5	0,5	-
3.	Гигиена спортсмена и закаливание.	0,5	0,5	-
4.	Общая физическая и специальная подготовка.	15	1	14
5.	Ознакомление с отдельными элементами техники прыжков, бега и ходьбы.	17	1	16
6.	Ознакомление с правилами соревнований.	2	1	1
	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.		
	<b>ИТОГО</b>	<b>36</b>	<b>5</b>	<b>31</b>



## Содержание программы

*Вводное занятие.* Теория: План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

*История развития легкоатлетического спорта.* Теория: Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

*Гигиена спортсмена и закаливание.* Теория: Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

*Места занятий, их оборудование и подготовка.* Теория: Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

*Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.* Теория: Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

*Ознакомление с правилами соревнований.* Теория: Правила судейства соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину. Практика: судейство соревнований по метанию мяча.

*Общая физическая и специальная подготовка.* Практические занятия.

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения; прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие; силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног; гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза; упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекуты, кувырки, стойки; подвижные игры и эстафеты.

*Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.*

1. Теория: Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

2. Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Практика: Низкий старт, стартовый разбег).

3. Теория: Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). Практика: По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).

4. Практика: Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).

5. Практика: Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый

разгон. Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м. Повторный бег 2х60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3х10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

6. Практика: Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»

- ознакомление с техникой
- изучение отталкивания
- изучение сочетания разбега с отталкиванием
- изучение техники полетной фазы
- изучение группировки и приземления
- изучение прыжка в целом
- совершенствование техники

7. Практика: Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»

- ознакомление с техникой
- изучение техники отталкивания
- изучение ритма последних шагов разбега и техники подготовки к отталкиванию.
- изучение техники перехода через планку
- изучение техники приземления
- изучение техники прыжка в целом

8. Соревнование: Метание мяча.

Практика: Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий центра.

### **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.

**ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**  
**для групп учебно-тренировочных и начальной подготовки**  
**/юноши/**

	нормативы	оценка	ГНП			УТГ				
			1	2	3	1	2	3	4	5
О Ф П	Бег 30 м со старта, с	5	5.4	5.2	5.1	5.0	4.8	4.6	4.4	4.2
		4	5.5	5.3	5.2	5.1	4.9	4.7	4.5	4.3
		3	5.6	5.4	5.3	5.2	5.0	4.8	4.6	4.4
	Прыжок в длину с места, м	5	140	150	160	175	190	205	215	225
		4	125	135	145	160	175	190	200	210
		3	110	120	130	145	160	175	185	195
	Тройной прыжок с места, м	5	5.00	5.20	5.30	5.40	5.60	6.10	6.50	7.00
		4	4.90	5.10	5.20	5.30	5.45	5.80	6.30	6.80
		3	4.80	5.00	5.10	5.20	5.30	5.60	6.10	6.50
	Бросок набивного мяча (снизу вперед), м	5	8.00	9.00	10.00	10.00	10.00	10.00	10.00	10.00
		4	7.50	8.50	9.50	9.50	9.50	9.50	9.50	9.50
		3	7.00	8.00	8.50	9.00	9.00	9.00	9.00	9.00
Вес снаряда	кг.	1	1	1	2	2	3	4.5	5	
С Ф П	Бег 60 со старта, с	5	10.4	10.2	10.0	9.6	9.0	8.4	8.1	7.8
		4	10.6	10.4	10.2	9.8	9.1	8.5	8.2	7.9
		3	10.8	10.6	10.4	10.0	9.2	8.6	8.3	7.8
	Прыжок в длину, м	5	2.70	2.80	3.20	3.50	4.00	4.50	5.30	5.60
		4	2.60	2.70	3.10	3.40	3.60	4.00	5.00	5.20
		3	2.50	2.60	3.00	3.30	3.40	3.50	4.50	4.80
	Метание мяча 150 гр, м	5	20.00	30.00	35.00	40.00	45.00	52.00	60.00	65.00
		4	18.00	25.00	30.00	35.00	40.00	49.00	57.00	62.00
		3	15.00	20.00	25.00	30.00	35.00	46.00	54.00	59.00
	Бег 1000 м, мин.	5	-	-	4.10	3.50	3.30	3.20	3.10	3.00
		4	-	-	4.30	4.10	3.50	3.40	3.30	3.20
		3	-	-	4.50	4.30	4.10	4.00	3.50	3.40

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**  
**для групп учебно-тренировочных и начальной подготовки**  
**/девушки/**

	нормативы	оценка	ГНП			УТГ					
			1	2	3	1	2	3	4	5	
О Ф П	Бег 30 м со старта, с	5	5.8	5.7	5.6	5.5	5.2	5.0	4.8	4.6	
		4	5.9	5.8	5.7	5.6	5.3	5.1	4.9	4.7	
		3	6.0	5.9	5.8	5.7	5.4	5.2	5.0	4.8	
	Прыжок в длину с места, м	5	135	145	155	165	175	190	205	215	
		4	120	130	140	150	160	175	190	200	
		3	105	115	125	140	145	160	175	185	
	Тройной прыжок с места, м	5	4.90	5.10	5.20	5.30	5.50	6.00	6.50	7.00	
		4	4.80	5.00	5.10	5.20	5.30	5.80	6.20	6.70	
		3	4.70	4.90	5.00	5.10	5.20	5.60	6.00	6.40	
	Бросок набивного мяча (снизу вперед), м	5	7.00	7.30	7.60	8.00	9.00	10.00	10.00	10.00	
		4	6.50	6.80	7.10	7.50	8.50	9.50	9.50	9.50	
		3	6.00	6.30	6.40	7.00	8.00	9.00	9.00	9.00	
	Вес снаряда	кг.	1	1	1	1	1	2	3	3.5	
	С Ф П	Бег 60 со старта, с	5	10.4	10.2	10.0	9.7	9.3	9.0	8.8	8.6
			4	10.6	10.4	10.2	9.9	9.5	9.1	8.9	8.7
3			10.8	10.6	10.4	10.2	9.7	9.3	9.0	8.8	
Прыжок в длину, м		5	2.70	2.80	3.00	3.20	3.50	4.00	4.50	4.80	
		4	2.60	2.70	2.90	3.10	3.40	3.60	4.00	4.20	
		3	2.50	2.60	2.80	3.00	3.30	3.40	3.50	3.70	
Метание мяча 150 гр, м		5	16.00	18.00	20.00	22.00	26.00	30.00	34.00	40.00	
		4	14.00	16.00	18.00	20.00	24.00	28.00	32.00	37.00	
		3	12.00	14.00	16.00	18.00	22.00	25.00	29.00	33.00	
Бег 600 м, мин.		5	-	-	2.30	2.20	2.10	2.00	1.50	1.40	
		4	-	-	2.40	2.30	2.20	2.10	2.00	1.50	
		3	-	-	2.50	2.40	2.30	2.20	2.10	2.00	

## Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике

### 1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
- выполнение упражнений без разминки.

1.4. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть медаптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю), который информирует об этом администрацию учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

1.8. Грабли и лопаты нельзя оставлять на местах занятий. Грабли надо класть зубьями вниз, а спортивную обувь — шипами вниз.

### 2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.3. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т. п.).

2.4. Провести разминку.

### 3. Требования безопасности во время занятий

3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.

- 3.2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.
- 3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.
- 3.4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.
- 3.5. Не производить метания без разрешения учителя (преподавателя), не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
- 3.6. Не стоять справа от метящего, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения учителя (преподавателя).
- 3.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.
- 3.8. Бег на стадионе проводить только в направлении против часовой стрелки;
- 3.9. в качестве финишной ленточки использовать только легко рвущиеся ткани, шерстяные нитки. Использование капроновых, нейлоновых тканей и ниток запрещено;
- 3.10. запрещается проводить одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например, футбол и метание, футбол и бег).
4. Требования безопасности в аварийных ситуациях
  - 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).
  - 4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
5. Требования безопасности по окончании занятий
  - 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
  - 5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
  - 5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

### Материально-техническая база.

Занятия, как правило, должны проводиться на свежем воздухе. Для этого в центре имеются спортивные площадки, яма для прыжков в длину с разбега, беговая дорожка, спортивный городок,

№ п/п	Наименование оборудования	количество
1.	Доска информационная	2
2.	Колодки стартовые	10
3.	Костюм спортивный парадный	20
4.	Кроссовки легкоатлетические	20 пар
5.	Майка легкоатлетическая	20
6.	Мат гимнастический	5
7.	Палочка эстафетная	10
8.	Патроны для стартового пистолета	500
9.	Пистолет стартовый	1
10.	Рулетка 100 м	1
11.	Рулетка 50 м	1
12.	Секундомер	5
13.	Скамейка гимнастическая	5
14.	Стенка гимнастическая	1
15.	электромегафон	1

**Методическое обеспечение****Для педагога:**

1. Физическая культура. 1- 11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2011.
2. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций/ В.И.Лях.-3-е изд. – М.: Просвещение, 2013. – 104 с.
3. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1 – 11 классы / В.И. Лях, А.А. Зданевич – М.: Просвещение, 2011. – 128 с.

**Для обучающихся:**

1. Физическая культура. 1-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2011.

**Дополнительная литература:**

1. Народные игры на уроках физической культуры, 1-11 классы, /Г.И.Погадаев, М.: Дрофа, 2010.
2. Твой олимпийский учебник, В.С.Родиченко, М.: Физкультура и спорт, 2005.
3. Физическая культура. Подвижные игры на уроках и во внеурочное время, /С.Л.Садыкова, Е.И.Лебедева, Волгоград, 2008.
4. Волчок И.П. Подвижные игры для младших школьников. – Мн.: Полымя, 1988. – 72с.
5. Макаров А.Н. и др. Лёгкая атлетика: учебник для учащихся отд.физич.воспитания пед.уч-щ. М.: Просвещение, 1990. – 208с.

**Список использованной литературы.**

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.
2. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.
3. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 1984г.
4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.
5. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1984г.
6. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.
7. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 1988г.
8. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 1981г.
9. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.1982г.
10. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982г.
11. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.



## Календарный учебный график

№ занятия	тема	форма занятия	кол-во часов	место проведения	форма контроля	время проведения занятия	дата проведения	
							план	факт
1.	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения и ТБ в кружке. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.	беседа, тесты	1	Зал ЛФК	тестирование уровня физической подготовленности			
2.	История развития легкоатлетического спорта. Развитие координации. Гигиена спортсмена и закаливание.	лекция	1	Зал ЛФК	опрос			
3.	Лёгкоатлетическая разминка. Высокий старт. Бег с ускорением	обучение	1	Зал ЛФК	тест			
4.	Повторный бег. Низкий старт. Бег на короткие дистанции	обучение	1	Зал ЛФК	тест			
5.	Развитие гибкости. Бег «под гору», «на гору»	обучение	1	Зал ЛФК	тест			
6.	Техника метания мяча. Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м	обучение	1	Зал ЛФК	тест			
7.	Метание мяча на дальность. Техника эстафетного бега 4х100м	обучение	1	Зал ЛФК	тест			
8.	ОФП – подвижные игры. Техника спортивной ходьбы	практика	1	Зал ЛФК	проведение игры самостоятельно			
9.	Специальные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции 60, 100м	обучение	1	Зал ЛФК	зачёт			
10.	Бег на средние дистанции 300-500 м. Повторный бег 2х60 м.	обучение	1	Зал ЛФК	тест			
11.	Равномерный бег 1000-1200 м. Техника эстафетного бега	обучение	1	Зал ЛФК	тест			
12.	Кросс в сочетании с ходьбой до 400-1000 м. Кроссовая подготовка	обучение	1	Зал ЛФК	тест			
13.	Круговая тренировка. Бег на средние	обучение	1	Зал ЛФК	тест			

	дистанции 300-500м							
14.	Подвижные игры и эстафеты. Спортивная ходьба	соревнование	1	Зал ЛФК	соревнование			
15.	ОФП – подтягивания. Низкий старт, стартовый разбег	обучение	1	Зал ЛФК	тест			
16.	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности	обучение	1	Зал ЛФК	тест			
17.	Бег 500м. Метание мяча	обучение	1	Зал ЛФК	тест			
18.	Бег 700м. Метание гранаты	обучение	1	Зал ЛФК	тест			
19.	Кросс 900м. Челночный бег	обучение	1	Зал ЛФК	тест			
20.	Бег 60, 100м. Прыжок в длину с разбега.	обучение	1	Зал ЛФК	тест			
21.	Метание. Встречная эстафета	соревнование	1	Зал ЛФК	судейство			
22.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Равномерный бег 600-1200м	лекция	1	Зал ЛФК	опрос			
23.	Специальные беговые упражнения. ОФП. Эстафетный бег	обучение	1	Зал ЛФК	тест			
24.	Экспресс-тесты	обучение	1	Зал ЛФК	тест			
25.	Круговая эстафета. ОФП – прыжковые упражнения	обучение	1	Зал ЛФК	тест			
26.	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»	обучение	1	Зал ЛФК	тест			
27.	Челночный бег 3х10м и 6х10 м.	обучение	1	Зал ЛФК	тест			
28.	Прыжок в длину с разбега	обучение	1	Зал ЛФК	тест			
29.	Подвижные игры	обучение	1	Зал ЛФК	тест			
30.	Бег по пересечённой местности	обучение	1	Зал ЛФК	тест			
31.	Специальные беговые упражнения. ОФП	обучение	1	Зал ЛФК	тест			
32.	Судейство соревнований. Метание мяча, гранаты	практика	1	Зал ЛФК	судейство			
33.	Ознакомление с правилами соревнований. Бег 60, 100м	лекция	1	Зал ЛФК	опрос			
34.	Кроссовая подготовка	зачёт	1	Зал ЛФК	тест			
35.	Экспресс-тесты	зачёт	1	Зал ЛФК	тест			
36.	Контрольные тесты	зачёт	1	Зал ЛФК	тест			
37.	Итого		36					

**Годовой календарный учебный план-график  
Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования детей ДООЦ  
«Маяк» на 2025-2026 учебный год**

**1. Продолжительность учебного года:**

начало учебного года: 01.03.2025 г.

окончание учебного года: 01.02.2026 г.

начало учебных занятий: 01.03.2025 г.

Прием обучающихся в группы дополнительного образования ГБУ ДО ДООЦ «Маяк» производится на основании заявления родителей (законных представителей) на приобретение путёвки на конкретную смену, а также регистрацией обучающегося на программу на сайте Навигатор47.

ГБУ ДО ДООЦ «Маяк» организует работу с обучающимися в течение всего календарного времени.

Программы 36 часов реализуются в рамках проведения летних, осенней, зимней и весенней смены.

Адресность	весенний период	летний период	осенний период	зимний период	Итого
дети 7-17	23.03- 30.03.2025	30.05- 27.08.2025	25.10- 02.11.2025	02.01- 08.01.2026	15 нед.

**Регламент образовательного процесса.**

Дополнительные образовательные программы всех профилей в условиях обучения в рамках смен лагеря преподаются в интенсивном режиме и предполагают следующую учебную нагрузку для групп обучающихся различного возраста:

7 – 10 лет - 12 - 36 часов.

11- 14 лет – 18 – 36 часов.

15 – 17 лет – 24 - 36 часа.

Дети с ОВЗ до 30 часов.

Занятия проводятся по группам. Допустимы индивидуальные занятия. Численный состав объединения может быть 5 -15 человек.

**4. Режим занятий**

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором ГБУ ДО ДООЦ «Маяк».

Начало занятий в детских объединениях в 10-00, окончание учебных занятий в 20-00.

Продолжительность 1 часа учебного занятия:

- для детей младшего школьного возраста 35 - 40 минут,
- среднего и старшего школьного возраста - 40-45 минут.
- Дети с ОВЗ 20 - 35 минут

В расписании занятий предусмотрен перерыв 10-15 минут.

Максимальная величина недельной образовательной нагрузки (количество посещений занятий в неделю - от 3 до 12 раз (в каникулярное время недельная нагрузка увеличена на 2 часа).

Максимальная нагрузка в течение дня – 1 до 6 занятий в день с перерывом 10 - 15 минут.

## Объединение

Смена \_\_\_\_\_, год \_\_\_\_\_

**Диагностическая карта  
Результативность**

**Вид контроля (вводный, текущий, итоговый)**

№ группы	ФИ обучающегося	Уровни освоения материала		
		Высокий	Средний	Низкий
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				

## Проверяемые УУД:

предметные	метапредметные	личностные

## Выводы:

Дата: \_\_\_\_\_ 20\_\_ год

Педагог: \_\_\_\_\_  
подпись

ФИО

Анкетирование обучающихся

Объединение

Смена \_\_\_\_\_, год \_\_\_\_\_, отряд \_\_\_\_\_

Фамилия, имя \_\_\_\_\_

Что понравилось на занятиях

---

---

---

---

Чему научился

---

---

---

---

---

---

---

---

Что узнал нового

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_ год