

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №4  
имени Героя Советского Союза М.П. Хвостанцева»

Принята  
на заседании Педагогического совета  
от « 29 » августа 2025г.  
Протокол № 1

Утверждаю  
Директор МОБУ СОШ №4  
Е.Ю. Истомин  
Приказ № 01-10  
от «    » августа 2025г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
«Легкая атлетика»**

Уровень программы – стартовый  
Возраст обучающихся – 12-14 лет  
Срок реализации – 1 год

Автор-составитель:  
Попов Сергей Геннадьевич,  
инструктор  
по физической культуре

г. Минусинск, 2025 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по легкой атлетике соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по группе видов спорта «циклические, скоростно-силовые виды спорта и многоборья» и к срокам обучения по этим программам, учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (утв. приказом Министерства спорта РФ от 24 апреля 2013 г. № 220 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика") с учетом изменений (Приказ Минспорта России от 16.02.2015 N 133 "О внесении изменений в приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.04.2013 N 220 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика").

Программа разработана в соответствии с законами, нормативно правовыми актами:

- СанПиН 2.4.4.3172-14.
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».
- Устав МБОУ ДОДД(П)Ц «Мостовик».

Программа рассчитана на школьников 10-12 лет. Она носит физкультурно-спортивную **направленность** и предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, выполнение контрольных нормативов и участие в соревнованиях. Хотя на начальных этапах подготовки программа дает представление обо всех основных направлениях легкой атлетики, преимущество все же отдается подготовке к бегу на короткие, средние и длинные дистанции.

**Цель программы** - развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

**Задачи** обучения в рамках спортивной тренировки заключаются в физической, технической, тактической, психологической подготовке спортсмена.

1. Оздоровительные задачи:

- охрана и укрепление здоровья учащихся;
- достижение полноценного физического развития, гармоничного телосложения;
- повышение умственной и физической работоспособности.

2. Образовательные задачи:

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей.

3. Воспитательные задачи:

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

**Особенности** данной программы заключаются в следующем:

- направленность на реализацию принципа вариативности, включающего возможность подбирать содержание программного материала в соответствии с возрастными особенностями, биологическим возрастом, регионально-климатическими условиями;
- объемность и многообразие средств и форм спортивной деятельности ориентировано на достижение результата каждым занимающимся.

На этапе начальной подготовки первого года обучения (10-12 лет) необходимо решить следующие задачи:

- содействовать гармоничному физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укреплению здоровья;
- приучить детей к регулярному тренировочному режиму, трехразовым занятиям в неделю;
- освоить основные беговые средства тренировки при невысоких скоростях и объемах бега;
- освоить основные технические элементы и простейшие тактические приемы бега на контролируемых скоростях.

На начальных этапах подготовки построение тренировки юных бегунов должно способствовать выявлению генетической предрасположенности к тому или иному виду соревновательной деятельности и исключать возможность антагонизма между специальным и естественным физическим развитием.

Необходима разносторонняя подготовка начинающих спортсменов с большим количеством соревнований в самых разных дисциплинах. Высокие спортивные результаты в одной дисциплине базируются на разносторонней физической и психической основе, которых можно достичь с помощью разнообразной тренировочной программы. Разносторонняя подготовка исключает форсированное специфическое воздействие на какую-то одну систему, не нарушает естественных процессов физического развития. При планировании физических нагрузок следует исходить, прежде всего, из оптимальных индивидуальных норм, которые обеспечивали бы разностороннее гармоничное развитие ребенка. При проведении тренировок необходимо учитывать биологический возраст занимающихся. Рекомендуется снизить интенсивность тренировок во время максимального роста. Кроме того, следует принимать во внимание особенности каждого занимающегося.

На этапе начальной подготовки специализация легкоатлетов еще не определена, поэтому процесс подготовки юных бегунов для всех одинаков.

Для юных спортсменов, занимающихся в группах начальной подготовки, основными задачами являются:

- укрепление здоровья,
- улучшение физического развития,
- овладение основами техники выполнения упражнений
- разносторонняя физическая подготовленность,
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям,
- воспитание черт характера.

На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастические упражнения на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений. В зависимости от задачи занятий, которую ставит тренер, спортсмен выполняет ту или иную работу.

Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые занятия, спортивные игры.

**Актуальность** данной программы в том, что она позволяет восполнить дефицит движений современных школьников доступными средствами легкой атлетики. Совершенствование качества двигательной деятельности, прогрессивный рост спортивных результатов возможны только при высоком уровне двигательной активности. Максимальная реализация индивидуальных возможностей и сохранения достижений в

значительной степени характеризуются личностно-ориентированным подходом к тренировке. Юным спортсменам не следует копировать тренировку сильнейших спортсменов, оставляя резерв адаптации для оптимальной возрастной зоны высших достижений.

Современная тренировка должна строиться как планомерный процесс на основе новейших достижений спортивной науки; при этом следует постоянно обобщать положительный практический опыт и творчески использовать его в соответствии со спецификой дистанции.

**Формы занятий:** теоретические и практические учебно-тренировочные занятия, контрольные испытания и соревнования разного уровня.

**Режим занятий:** учебно-тренировочные занятия проводятся три раза в неделю, продолжительность 90 минут. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций, непосредственно в учебно-тренировочном занятии. Контрольные испытания проводятся в конце года, помимо этого в течение года проводятся контрольные тренировки с целью проверки усвоения программного материала. Соревнования включаются в тематический план согласно календарному плану департамента социальной политики по делам спорта и молодежи.

**В результате** освоения программного материала совершенствуется большинство систем организма занимающихся. В первую очередь, сердечнососудистая, дыхательная, нервная и опорно-двигательный аппарат. Учащиеся осваивают основные виды легкой атлетики и выбирают дальнейшую специализацию. **Проверкой** правильности выбора специализации и эффективности тренировочного процесса на этапе начальной подготовки будет выполнение массовых разрядов в одной или нескольких дисциплинах.

**Основными критериями выполнения программных требований является:**

- состояние здоровья и уровень физического развития занимающихся;
- повышение уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
- выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- освоение теоретического раздела программы.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

к моменту завершения программы обучающиеся должны :

**знать:**

- значение физической культуры и спорта, в частности легкой атлетики, в укреплении здоровья;
- виды легкой атлетики, их историю и современное развитие;
- формы организации и планирования занятия,
- закономерности индивидуального развития человека в процессе онтогенеза, гигиенические нормы и требования к условиям занятий,
- основы здорового образа жизни, формы сохранения и укрепления здоровья,
- врачебно-педагогический контроль,
- основы организации и проведения соревнований,
- формы и средства организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**уметь:**

- наблюдать фиксировать и анализировать педагогические ситуации;
- владеть техникой движений;
- самостоятельно проводить занятия;
- разрабатывать необходимый двигательный режим, вести дневник занятий, дневник самоконтроля;

- разрабатывать положения о соревнованиях, владеть навыками судейства по легкой атлетике;
- выполнять правила техники безопасности на занятиях, оказывать первую медицинскую помощь.

**-демонстрировать:**

Возраст	Группа	30м н/с дев	30м н/с юн	Тройной прыжок с места		1000 метров		300 метров	
				дев	юн	дев	юн	дев	юн
10-11	НП 1г.о.	5,6	5,3	5.00	5.20	4.20	4.10	58,0	54,0
11-12	НП 2г.о.	5,4	5,1	5.20	5.40	4.10	4.00	55,0	52,0

В конце года по итогам выполнения контрольных нормативов; по результатам участия в соревнованиях; по объёму выполненных нагрузок рассматривается вопрос о переходе спортсмена на следующую ступень подготовки, либо об оставлении его на пройденном этапе ещё на один год.

### **ФОРМЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ – ТЕСТИРОВАНИЕ**

Цель тестирования – определение исходного уровня физической подготовленности и ее динамики в процессе тренировочных и соревновательных воздействий.

1. Первое тестирование (сентябрь- октябрь) – определение исходного состояния обучающегося.
2. Второе, третье тестирование (декабрь, май) – определение эффективности применяемых нагрузок.

По результатам этих тестирований в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива проводится коррекция тренировочных нагрузок и перевод занимающихся на следующую ступень тренировок.

3. Текущее тестирование проводится за 1 – 1,5 недели до начала соревнований, цель его – определение уровня развития основных физических качеств и их соответствия контрольным нормативам, обеспечивающим выполнение запланированных спортивных результатов.

Оценка физической подготовленности обучающихся осуществляется по результатам тестирования на основе комплекса контрольных упражнений.

**Бег на 30 метров.** Проводится с низкого старта после 10-15 минутной разминки на дорожке стадиона или спортивного зала. В каждом забеге участвуют не менее 2–х испытуемых, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды по ручному секундомеру. Разрешается только одна попытка.

**Тройной прыжок с места.** И.п. такое же, как при выполнении прыжков в длину с места. Упражнение выполняется вначале толчком двумя ногами со взмахом рук с последующим приземлением и отталкиванием попеременно левой и правой ногой. Приземление производится одновременно на обе ноги. Испытуемому после пробного прыжка дается 3 попытки. Учитывается лучший результат.

**Бег.** Проводится на дорожке стадиона или в спортивном зале. Время фиксируется в соответствии с правилами соревнований по легкой атлетике. Тестирование осуществляется в следующей последовательности:

- 1 день – бег на 30 м, прыжки, без 300 м;
- 2 день – бег на 1000 м.

Если тестирование необходимо провести в один день, то бег на длинную дистанцию должен быть последним, а перед забегом необходимо дать обучающимся достаточный отдых.

Возраст	Группа	30м н/с дев	30 н/с юн	Тройной прыжок с места		1000 метров		300 метров	
				дев	юн	дев	юн	дев	юн
10-11	НП 1 г.о.	5,6	5,3	5.00	5.20	4.20	4.10	58,0	54,0
11-12	НП 2 г.о.	5,4	5,1	5.20	5.40	4.10	4.00	55,0	52,0

### График бега на дистанцию 3000 м

Время по отрезкам дистанции мин., сек					План рез-т
500м	1000м	1500м	2000м	2500м	3000м
1,45	3,35	5,20	7,10	8,50	10,40
1,50	3,45	5,45	7,40	9,45	11,40
1,55	3,50	5,50	7,55	10,00	11,50
1,55	4,00	6,00	8,05	10,10	12,00
2,00	4,00	6,05	8,10	10,15	12,15
2,00	4,10	6,15	8,20	10,25	12,40

### График бега на 1000 бега

Время по отрезкам дистанции мин., сек			План рез-т
250м	500м	750м	1000м
0,37	1,20	2,10	3,00
0,40	1,25	2,20	3,15
0,47	1,40	2,35	3,40
0,50	1,45	2,40	3,50
0,50	1,50	2,45	4,00
0,55	2,05	3,15	4,30

### Учебный план занятий легкой атлетике

№	Разделы	Количество часов	
		Теория	Практика
I	Основы знаний	10	
II	Общая и специальная физическая подготовка	4	57
III	Технико-тактическая подготовка	2	20
IV	Соревнования		9
V	Контрольные нормативы		6
	ВСЕГО:	16	92
	ИТОГО:	108	

### ОСНОВЫ ЗНАНИЙ (13 часов).

1. Физическая культура и спорт в России. Участие российских спортсменов в Олимпийском движении. Спортивные разряды и звания.
2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
3. Влияние занятий легкой атлетикой на организм занимающихся. Влияние занятий легкой атлетикой на совершенствование аппарата дыхания, опорно-двигательного аппарата, нервно-мышечной и сердечно-сосудистой.
4. Физическая подготовленность и физическое развитие.
5. Техника основных видов легкой атлетики, ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом.
6. Подготовка мест занятий по бегу, прыжкам, метаниям. Проведение разминки самостоятельно и с группой.
7. Основы врачебно-педагогического контроля и самоконтроля.
8. Значение врачебно-педагогического контроля и самоконтроля при занятиях легкой атлетикой. Временные ограничения и противопоказания к занятиям легкой атлетикой.
9. Травмы, их причины и профилактика. Первая помощь при растяжении связок и ушибах.
10. Сущность спортивной тренировки.
11. Периодизация спортивной тренировки.
12. Планирование и учет в процессе спортивной подготовки.
13. Правила, организация и проведение соревнований. Виды соревнований. Права и обязанности судей, участников, тренеров-преподавателей.

### ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Почти весь педагогический процесс спортивной подготовки основан на выполнении спортсменом упражнений. Они имеют различную направленность и их число очень велико.

Бег, его элементы и варианты, выполняемые при различных уровнях усилий, быстроты и амплитуды движений, эмоциональной окраски, в разных внешних условиях является главным средством подготовки начинающего спортсмена.

Рациональная структура тренировочных нагрузок является одним из основных звеньев, определяющих эффективность подготовки юных спортсменов, так как тренировочные воздействия формируют определенный уровень физической и функциональной подготовленности. Физическая подготовка бегунов на средние и длинные дистанции условно делится на общую и специальную. Средства общей физической подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для мышц плечевого пояса, рук, туловища и ног и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах, на расслабление мышц. Эти упражнения применяются избирательно - локально на определенную группу мышц в течение всего годичного цикла. Общеразвивающие упражнения включают упражнения на гимнастических снарядах, с отягощениями, различные виды прыжков и метаний, занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми.

Общеразвивающие упражнения делятся на:

**-собственно общеразвивающие упражнения**, служащие средством повышения работоспособности органов и систем организма, развитием быстроты, выносливости, увеличения подвижности в суставах, координации движений, других качеств. Применяются для общего физического развития.

К этим упражнениям относятся наклоны, повороты, размахивания и т.п., а также упражнения, выполняемые с палкой, гантелями, набивным мячом, скакалкой и другими предметами. В эту же группу входят упражнения в висе и упоре (поднимания ног,

отжимания, подтягивания, лазания и др.), на снарядах (гимнастической стенке, перекладине, брусьях: размахивания, соскоки, перевороты, подъемы). Общеразвивающими физическими упражнениями пользуются также с целью разминки, исправления дефектов физического развития;

**-виды спорта, не связанные со спецификой избранной спортивной специализации и применяемые для общего физического развития, укрепления органов и систем организма, повышение его функциональных возможностей.**

Средства специальной физической подготовки (СФП) включают бег и ходьбу во всех их разновидностях (бег и ходьба в равномерном и переменном темпе; барьерный бег; повторно-переменный и интервальный бег; бег и ходьба в гору, по снегу, песку и т.д.; эстафетный бег).

К специальным средствам подготовки бегунов относятся также прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу. Эти упражнения направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге:

- бег с высоким подниманием бедер и движениями рук;
- бег с захлестыванием голени;
- прыжки с ноги на ногу;
- бег в шаге на правую, на левую и на обе ноги;
- семенящий бег с расслаблением плечевого пояса;
- бег толчками;
- скачки на одной ноге;
- специальные упражнения барьериста.

Кроме этих упражнений, в занятия могут быть включены упражнения игрового и скоростно-силового характера (прыжки через барьеры на обеих ногах, ходьба выпадами, спрыгивание с небольшой высоты, выпрыгивание вперед-вверх, различные подвижные и спортивные игры). Специальная скоростно-силовая нагрузка оказывает благоприятное влияние на опорно-двигательный аппарат бегунов, интенсифицирует его приспособление к продолжительной циклической работе на выносливость, что, в свою очередь, способствует эффективности и экономичности техники движений во время бега.

Развитие силовых качеств и гибкости является предпосылкой для дальнейшего совершенствования технической подготовленности бегунов на средние и длинные дистанции. С этой целью на этапе начальной подготовки развитию специальной выносливости должна предшествовать силовая подготовка и развитие гибкости. Такая подготовка ведется параллельно с совершенствованием техники и постепенным повышением общего объема тренировочных нагрузок.

Тренировочные нагрузки по характеру их энергообеспечения делятся на три различные по интенсивности вида, выполняемые, соответственно, в аэробном, смешанном аэробно-анаэробном и анаэробном режимах. Тренировочные нагрузки в этих зонах имеют свои биохимические, физиологические и педагогические особенности и зависят от длины и скорости преодоления дистанции. Границей между аэробной и смешанной зонами нагрузки является порог анаэробного обмена (ПАНО), при этом ЧСС примерно составляет  $170 \pm 5$  уд./мин. Границей между смешанной и анаэробной зонами нагрузки в беге считается критическая скорость, при которой организм бегуна выходит на уровень максимального потребления кислорода. Это соответствует ЧСС  $185 \pm 10$  уд./мин.

### **Общая физическая подготовка**

1.ОРУ на месте и в движении, в положении стоя, лежа, сидя, без предметов и с предметами.  
2.Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.

3ОРУ без предметов и с предметами для различных групп мышц ног, рук, туловища, а также для отдельных групп мышц с учетом дальнейшей специализации.

### **Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами**

В висках и упорах, подтягивания, перелазания, лазания, сгибание и разгибание рук, поднимание согнутых ног. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой и скамейкой.



### **Упражнения с отягощением.**

Упражнения с учетом дальнейшей специализации.

### **Специальная физическая подготовка**

Упражнения для развития общей (аэробной) выносливости

Длительный бег в равномерном темпе по пересеченной местности, бег в умеренном темпе на 400- 800м по стадиону.

Бег по пересеченной местности .

### **Упражнения для развития скоростной выносливости**

Бег на 400-800м в умеренном темпе с 2-4 ускорениями по 30-100м,

бег с околоредельной скоростью на 100-300м,

повторнопробегание 100м с максимальной скоростью,

повторнопробегание 30-60м с максимальной скоростью,

повторнопробегание всей дистанции,

100, 400м на результат,

Участие в соревнованиях на 100. 200, 400м.

### **Упражнения для развития быстроты реакции, быстроты движений и скорости бега**

Прыжки вверх из полуприседа с доставанием предметов,

бег на месте с опорой руками о барьер с правильным дыханием,

бег с горы с максимальной скоростью,

пробегание с низкого старта с ходу 30 и 60м на время,

бег с низкого старта 30, 60м под команду,

участие в соревнованиях на 30, 60, 100м.

### **Интервальный (прерывистый) метод**

Интервальный бег (пробегание 200-400м с интервалом отдыха 60-9-м),

переменный бег (длина беговых отрезков 100-800м с интервалом бега трусцой 100-400м),

повторный бег на длительных отрезках дистанции,

интервальный бег (темповый бег),

интервальный спринт.

### **Соревновательный метод**

Соревнования, прикидки, контрольный бег.

### **Дополнительные средства специальной подготовки**

Бег по пересеченной местности,

тихий бег,

бег в гору,

бег по мягкому грунту,

беговые и прыжковые упражнения,

ускорения и ритмовые пробежки

### **Развитие силы мышц нижних конечностей и специальной выносливости**

Упражнения со штангой: приседание и вставание ,

полуприсед и быстрое вставание и подъем на носки,

выпрыгивание из полуприседа,

ходьба широким выпадом,

подскоки на носках за счет работы одной стопы,

упругий бег на передней части стопы со штангой на плечах.

### **Развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести**

Прыжковые упражнения,

прыжки с ноги на ногу,

на двух ногах,

скачки на левой и правой ноге.

### **Развитие скоростно-силовых качеств**

Упражнения с преодолением внешних сопротивлений: максимально быстрые движения,

упражнения с партнером либо манжетами, поясами, гантелями ,штангой.

Упражнения с использованием сопротивлений внешней среды: бег и прыжки в гору вверх и вниз, по различному грунту, против ветра и по ветру.

### **Бег на короткие дистанции**

#### **Упражнения для совершенствования техники бега**

Бег с прямыми коленями, отталкиваясь только стопой,  
бег на месте и с продвижением вперед, высоко поднимая колено,  
бег на месте и с продвижением вперед с захлестыванием голени,  
бег прыжками с ноги на ногу,  
смена ног прыжками в положении стоя в шаге,  
бег на месте и с продвижением вперед с подниманием бедра и голени маховой ноги,  
бег и в гору и с горы,  
пробегание отрезков 30-40м с ускорением,  
бег по прямой на 60-80м с изменением темпа,  
бег по повороту,  
то же с выходом и со входом в поворот.

#### **Упражнения для совершенствования техники низкого старта**

Бег с ускорением с высокого старта,  
бег с ускорением с полунизкого старта,  
бег с низкого старта с сопротивлением партнера,  
бег с низкого старта в гору,  
бег с низкого старта по отметкам,  
то же, но через набивные мячи,  
пробегание 30, 40, 60м с низкого старта по команде с последующим бегом по инерции,  
то же, но с финишированием поля 20, 30, 40, 60м,  
повторнопробегание отрезков 40-60м с низкого старта,  
бег с низкого старта с колодок.

#### **Упражнения для совершенствования техники финиширования**

Пробегание с ходу отрезков 20, 30, 50м,  
То же, но с низкой скоростью и наклоном туловища при финишировании,  
пробегание 100-200м с изменением скорости бега по дистанции.

### **Эстафетный бег**

#### **Освоение техники и тактики эстафетного бега**

Передача эстафеты на месте на расстоянии 1м друг от друга,  
то же, но в движении шагом,  
то же, но во время бега,  
обучение старту с опорой на одну руку и стартовому разбегу.  
Подбор расстояния до отметки и отработка старта принимающего в момент наступания на отметку передающим.  
Передача эстафеты на этапах при скорости бега 50-70% от максимальной.  
Бег по дистанции с изменением скорости и сохранением расстояния 1-1,5м между передающим и принимающим.  
Передача эстафеты на этапах при максимальной скорости бега.  
Пробегание всей дистанции со скоростью 50-80% от максимальной и с максимальной скоростью с передачей эстафеты.

### **Бег на средние и длинные дистанции**

#### **Метод непрерывного длительного бега**

Медленный длительный бег,  
длительный кроссовый бег,  
темповый кроссовый бег,  
фартлек,  
длительный кроссовый бег в переменном темпе.

## НА ЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

**Прыжки.** Закрепление навыков, полученных в группе начальной подготовки первого года обучения. Специальные упражнения для прыжков в длину и высоту, обеспечивающие повышение функциональных возможностей организма и улучшения развития двигательных качеств, способствующие совершенствованию техники прыжка. Тренировка прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (постановка толчковой ноги, движения толчковой и маховой ноги, рук в момент отталкивания, в фазе полета, приземления), прыжок в длину с полного разбега. Тройной прыжок с места.

**Метания.** Закрепление навыков, полученных в группе начальной подготовки (10-11 лет). Техника метания мяча и гранаты. Метание в цель и на дальность. Специальные упражнения, способствующие совершенствованию техники метания. Упражнения с набивными мячами.

**Подвижные игры.** Игры с элементами сопротивления, с бегом, прыжками и преодолением препятствий. Игры, развивающие силу, быстроту реакции, скоростные качества и общую выносливость.

**Баскетбол.** Ведение мяча с изменением направления и скорости, обводка препятствий. Передача мяча одной рукой от плеча в движении, остановка в два шага. Ловля и передачи мяча в движении. Бросок мяча по кольцу одной рукой от плеча с места и в движении. Штрафной бросок. Применение разученных приемов в условиях учебной игры.

**Ручной мяч.** Ведение мяча с изменением скорости, финты на рывок и бросок. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

**Футбол.** Техника передвижения (бег, прыжки, повороты). Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полета мяча после удара. Удары по мячу внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы. Учебная игра.

**Ходьба.** Обычная ходьба на дистанции от 400 до 1000 метров, закрепление навыков быстрой обычной ходьбы.

**Бег.** Совершенствование техники бега. Свободный бег по прямой и повороту, при выходе с поворота на прямую; бег по инерции после пробегания небольших отрезков с предельной скоростью; повторный и переменный бег на отрезках от 200 до 1000 метров; бег по пересеченной местности, фартлек; кроссовый бег до 6000 метров (девочки) и до 7000 метров (мальчики), темповый кросс до 4000 метров. Изучение и отработка низкого старта (установка стартовых колодок, выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!», выход со старта), стартовое ускорение и переход от стартового ускорения к бегу по прямой. Техника передачи эстафетной палочки без переключивания в другую руку после приема (стоя на месте, в ходьбе, в беге), без ограничения зоны передачи и в зоне передачи. Техника преодоления барьера высотой 40-60 см (атака барьера, сход с барьера, бег между барьерами). Специальные упражнения в беге и барьерном беге, на месте с опорой рук о предмет, многоскоки. Упражнения, повышающие функциональные возможности организма занимающихся и улучшение их двигательных качеств.

5. Ритмичные подскоки со скакалкой, стараясь периодически прокрутить ее руками более одного раза за один подскок, постепенно увеличивая скорость вращения рук.

6. Подскоки через скакалку, вращаемую двумя партнерами, с периодическим ускорением ее вращения для увеличения быстроты отталкивания подряд в 1-3 прыжках: 3-4 подскока в обычном темпе + 1-3 раза в ускоренном.

7. Бег вверх по лестнице с максимальной частотой и скоростью. Дозировка: 10-20 м по 5-6 раз.

8. Однократные прыжки в длину с места, с подхода или с разбега. Дозировка: 5-6 прыжков по 2-4 серии.

9. Многократные прыжки (тройной, пятикратный, десятикратный) на одной или двух ногах. Дозировка: 3-4 прыжка по 2-3 серии.

10. Прыжки через равномерно расставленные барьеры: 5-6 барьеров высотой 76-80 см по 5-10 раз. Выполнить с установкой на мгновенное отталкивание.

11. Спрыгивание с подставки высотой 30-60 см с последующим мгновенным отталкиванием в прыжке вверх или вперед. Дозировка: 5-8 прыжков по 1-3 серии.

12. Повторный бег на 100-150м со скоростью 85-95% от предельной: 2-4 раза с отдыхом 8-12 минут.

13. Повторный бег на 150-300м предельно быстро: 1-2 раза с отдыхом до восстановления дыхания.

Скоростно-силовые упражнения применяются после скоростной работы. Не рекомендуется сочетать в одном занятии работу над развитием максимальной скорости с работой на силовую и скоростную выносливость в больших объемах или до отказа.

## **ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

Как известно, ведущими факторами, определяющими результаты в беге на средние и длинные дистанции, являются физическая и функциональная подготовленность, однако большое значение в спортивных достижениях имеет и технико-тактическая подготовка.

Бег является простой и естественной локомоцией, поэтому дети осваивают это упражнение раньше, чем приходят в спортивную секцию. Если же рассматривать бег как одну из легкоатлетических дисциплин, то правильное выполнение этого несложного упражнения требует определенной подготовки, так как основные грубые ошибки в его продолжительном выполнении появляются из-за слабой физической и функциональной подготовленности либо из-за неумения выполнять элементарные движения рук и ног, т.е. из-за отсутствия правильного двигательного навыка.

Бег на средние дистанции по технике имеет свои особенности: средняя соревновательная скорость ниже, чем при беге на короткие дистанции; шаг короче, туловище более выпрямлено; колено маховой ноги поднимается не так высоко; нерезкое выпрямление толчковой ноги; движения рук не так энергичны, угол сгибания их в локтевом суставе более острый; дыхание свободное, ритмичное и более глубокое.

Хорошая техника бега по дистанции характеризуется следующими основными чертами: туловище слегка наклонено вперед; плечи немного развернуты; в пояснице наблюдается небольшой естественный прогиб, обеспечивающий выведение таза вперед; голова держится прямо, подбородок опущен, мышцы лица и шеи не напряжены. Такое положение головы и туловища способствует снятию излишнего напряжения мышц, улучшает их работу.

Во время бега необходимо следить за сохранением свободного ритмичного движения. Частота и глубина дыхания находится в тесной связи с темпом движения. Увеличение скорости передвижения соответствует увеличению частоты дыхания. Ритм дыхания при беге зависит от индивидуальных особенностей спортсмена.

**Работа ног при беге.** Главным элементом в беге является момент отталкивания, так как от мощности усилия, угла отталкивания и частоты шагов зависит скорость бега.

Отталкивание должно быть направлено только вперед и строго согласовано с наклоном туловища. Наряду с крупными мышцами бедра, голени и стопы при отталкивании включаются в работу мелкие мышцы стопы и пальцев, обеспечивая полное выпрямление ноги. При небольшом наклоне туловища вперед хорошее отталкивание получается при полном выпрямлении ноги. Активному отталкиванию способствует мах свободной ноги, направленный вперед-вверх, причем заключительный момент отталкивания совпадает с окончанием махового движения и началом активного сведения бедер. В этом положении толчковая нога почти полностью выпрямлена. Благодаря отталкиванию и маху тело переходит в безопорное положение, используемое бегуном для кратковременного относительного отдыха. Нога, заканчивая толчок, расслабляется, голень под действием инерционных сил несколько «захлестывается» вверх и, сгибаясь в коленном суставе, тянется за бедром вперед. В момент активного сведения бедер, когда нога, находящаяся впереди, начинает опускаться, голень ее несколько выносится вперед и приземление происходит на переднюю часть стопы. Это позволяет бегуну по инерции быстро пройти момент вертикали, при котором нога, находящаяся сзади, продолжает двигаться вперед и

голень еще больше прижимается к бедру. Такое «складывание» маховой ноги в момент вертикали способствует некоторому отдыху и быстрому опусканию другой ноги.

На дорожку ногу ставят слегка согнутой в коленном суставе, что уменьшает тормозящее действие в момент ее постановки и способствует более равномерному и плавному бегу. Стопы при беге следует ставить по одной прямой линии.

**Работа рук при беге.** Движения рук в беге ритмично сочетаются с движениями ног. Руки, сохраняя равновесие, способствуют уменьшению или увеличению частоты шагов. Во время бега руки должны быть согнуты в локтевых суставах, примерно под прямым углом, кисти свободно собраны в кулак. Движения рук мягкие и плавные, направлены вперед-вверх к подбородку и назад несколько в сторону. При движении назад кисти рук не должны выходить за пределы туловища. Амплитуда движения рук зависит от скорости бега: чем больше скорость бега, тем выше темп и шире движения рук.

При беге по повороту спортсмен наклоняет туловище немного влево, в сторону поворота правой рукой совершает более размашистые движения, правую ногу ставит с разворотом стопы вовнутрь.

**Финиш и остановка после бега.** Финишное ускорение, т.е. бег на последнем отрезке дистанции, характеризуется увеличением частоты шагов, более энергичной работой рук и некоторым увеличением наклона туловища вперед. После пересечения линии финиша бегун не должен резко останавливаться. Ему необходимо перейти на медленный бег и затем на ходьбу.

Освоение техники бега начинается на этапе начальной подготовки с создания представления о технике бега на средние и длинные дистанции. Для этого используются следующие средства: объяснение основных моментов бега на стадионе и в легкоатлетическом манеже; распределение сил и скорости бега на различных участках в зависимости от длины дистанции; демонстрация бега на прямом отрезке дистанции тренером, показ и разбор плакатов по технике бега. Так же идет обучение технике высокого старта, финиширования, выполнения команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; технике бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения «На старт!», «Внимание!»); технике передачи и приема эстафетной палочки во время бега по кругу и навстречу друг другу.

Для улучшения техники бега используются специальные и подготовительные упражнения. При этом необходимо помнить, что часто причиной ошибок в технике бега является недостаточная физическая подготовленность юного спортсмена, поэтому для совершенствования техники бега большое внимание следует уделять силовой подготовке.

Для совершенствования бега по прямой с равномерной и переменной скоростью применяются: повторные ускорения 50-60-метровых отрезков на дистанции (необходимо следить за плавным нарастанием скорости бега); при повторном беге занимающиеся должны удерживать набранную скорость, но при возникновении напряжения в движениях следует снизить скорость бега; переключения с медленного бега на быстрый по дистанции происходит по команде; в процессе совершенствования техники бега при пробегании по дистанции следует выполнять ускорения по 30-40 метров с включением «свободного хода».

При работе над техникой бега необходимо соблюдать основные требования: прямолинейность направления бега; полное выпрямление толчковой ноги в сочетании с выносом вперед бедра маховой ноги; быстрая и мягкая постановка ноги на грунт с передней части стопы; свободная и энергичная работа рук; прямое положение туловища и головы.

### **Тактическая подготовка бегунов**

В соревнованиях любого уровня, чтобы добиться успеха, необходимо знать тактические приемы и использовать их в зависимости от сложившейся ситуации. Тактика бега на средние и длинные дистанции прежде всего зависит от цели, поставленной перед соревнованием. Выделяют три цели: показ запланированного результата; выигрыш соревнования или быть в числе призеров; выигрыш соревнования с рекордным для себя результатом.

В зависимости от объективных обстоятельств тактические планы и графики бега могут быть различными и определяться такими факторами, как самочувствие; состояние спортивной формы; состав забега; тактика, применяемая основными соперниками, уровнем их подготовленности.

В соревнованиях по бегу на средние и длинные дистанции самыми распространенными являются два тактических приема: бег на результат и бег на выигрыш.

В первом варианте поддерживается запланированная скорость бега на протяжении всей дистанции. При такой тактике бег проходит с равномерной скоростью.

Во втором случае необходимо выдерживать высокий темп бега, предложенный соперниками, и сохранить силы для решающего финишного ускорения.

Независимо от выбранной тактики следует помнить, что начать бег со старта надо по возможности быстро. Ускорение на первых метрах позволяет быстрее набрать необходимую скорость и затем поддерживать ее. Бегуну же, медленно начавшему бег, будет трудно на дистанции достигнуть необходимой скорости и догнать лидеров. Быстрое начало дает возможность выйти из большой группы, избежать столкновения.

Наметив спортивный результат, следует составить график бега, который особенно необходим при тактике лидирования. При беге на выигрыш график бега не имеет решающего значения, так как успех зависит от увеличения скорости на финишном отрезке.

### **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Методическая часть рабочей программы отражает основные принципы и научно обоснованные методологические положения подготовки юных бегунов на средние и длинные дистанции.

Важным вопросом планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала в годичном цикле и его детализация по недельным циклам как основным структурным блокам планирования. Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, в зависимости от конкретных обстоятельств может изменяться (соревнования, погодные условия).

В первые два года занятий в группах начальной подготовки основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием главным образом средств ОФП и совершенствования техники бега.

По окончании годичного цикла тренировки занимающиеся должны выполнить нормативные требования по разносторонней физической подготовке.

В процессе подготовки бегунов на этапах начальной подготовки могут быть использованы разработанные недельные циклы.

По характеру и направленности работы недельные микроциклы подразделяются на:  
**-втягивающий.** Предназначен для постепенного увеличения нагрузки и осторожного подхода к требуемым тренировочным нагрузкам. Характерной чертой этого микроцикла является бег в непрерывном режиме при аэробном обеспечении работы. Пульс до 150уд/мин.;

**-обычный.** Он предназначен для использования наивысших нагрузок, с тем, чтобы вызвать наибольшие адаптационные сдвиги. Нагрузка в этом микроцикле выполняется также в непрерывном режиме, однако возрастает доля бега в смешанном режиме, ЧСС 151-170уд/мин.;

**-разгрузочный.** Применяется после объёмных тренировок. Нагрузка планируется только в аэробном режиме. ЧСС не выше 150уд/мин.;

**-интенсивный.** Предназначен для усиленного развития специальных компонентов подготовленности. Режим работы аэробно-анаэробный. Пульс до 180уд/мин.

Если трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке, то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных легкоатлетов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим

систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха, и причин, которые привели его к неудаче.

Выполнение трудовых тренировочных заданий и освоение сложных упражнений вызывает у юного спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дают уверенность в своих силах.

### **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Бесспорно, материально-техническая база, то есть условия внешней среды для занятий легкой атлетикой, - очень важная часть спортивной подготовки.

**Природные условия.** В полной мере должны использоваться многообразные особенности природных условий: сильнопересеченная местность, различный грунт, тропинки различного профиля. Для развития общих и специальных физических качеств используются ходьба и бег по глубокому снегу, по песку, метание различных предметов на дальность и в цели неподвижные и движущиеся. Упражнения на местности обладают очень большой эмоциональностью и поэтому позволяют использовать нагрузки, сохраняя психические силы.

**Простейшие сооружения на местности** позволяют более полно использовать природные условия. Это освещенные кроссовые тропинки, городки с перекладинами, лестницами и другие устройства для физических упражнений, ровные травяные участки для прыжковых упражнений, песчаные ямы для прыжков в длину и высоту.

**Закрытые спортивные сооружения** создают все условия для круглогодичной подготовки юных спортсменов. Особо важную роль играет быстрая трансформация мест занятий. Инвентарь, снаряды и оборудование должны легко доставаться. Используемый инвентарь: гимнастические палки, скамейки, обручи, скакалки; набивные мячи 1-2 кг; эстафетные палочки; баскетбольные, волейбольные и футбольные мячи. Снаряды: малые мячи 150 грамм, гранаты 300 грамм. Оборудование: барьеры, гимнастические маты, стойки для прыжков в высоту, гимнастический мост, канаты, стартовые колодки, высокая и низкая перекладины.

Использование разнообразных мест занятий не только повышает эмоциональный фон, но и формирует более совершенную технику движений, основанную не на жестком стереотипе двигательного навыка, а на его подвижности. На этой основе повышается психическая устойчивость и способность проявлять волевые качества.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273 «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Устав МБОУ ДОД Д(П)Ц «Мостовик»
4. Бег на средние и длинные дистанции: Система подготовки / Ф.П.Суслов, Ю.А.Попов, В.Н.Кулаков, С.А.Тихонов; Под ред. В.В.Кузнецова. - М: Физкультура и спорт, 1982.- 176 с.
5. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М: ВНИИФК, 2003. - С. 86 - 89.
6. Концепция физического развития детей и подростков. - М., ФК: воспитание, образование, тренировка. - 1996. - №1. - С.5-10. Лях В.И., Мейксон Г.Б., Кофман Л.Б.
7. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физкультурно - оздоровительная работа в школе: Метод. Пособие. - М., 2003. - 128 с.
8. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004. - 108 с.
9. Майфат СП., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003. - 131 с.
10. Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н.Г.Озолин. - М.: Астрель: АСТ, 2006. - 863, [1] с: ил. - (Профессия-тренер).
11. Озолин Н.Г., Травин Ю.Г. Педагогические основы методики обучения легкоатлетическим упражнениям. - М., 1998. - 79 с.
12. Основы знаний по физической культуре: Материалы для поступающих на факультет ОФКиТ БГАФК. / Сост. А.А. Майструк, Н.Н. Кройтер. - Мн., 2003. - 102 с.
10. Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. - М., 1995. - 91 с.