**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ ЦЕНТР» СНЕЖНЕСКОГО СЕЛЬСКОГО ПОСЕЛЕНИЯ КОМСОМОЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ХАБАРОВСКОГО КРАЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| Принята на заседании  педагогического совета  Протокол № 1 от «15» 08 2022 г. | Утверждена приказом  директора МБУ ДО «ДООСЦ»  № 28-од от «15» 08 2022 г. |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности

**«Легкая атлетика»**

Возраст детей:  9-17 лет

Тип программы: разноуровневая

Срок реализации программы: 2 года

Уровень; базовый

Программа разработана

Татаринцевой Лидией Юрьевной,

педагогом дополнительного

образования МБУ ДО ДООСЦ

Снежненского сельского поселения

п.Снежный 2022г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

Раздел I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной

общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка 3

1.2. Цели и задачи программы 4

1.3.Содержание программы 5

1.3.1. Учебный план 5

1.3.2. Содержание учебного плана 5

1.3.3. Содержание изучаемого материала 11

Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1.Условия реализации программы 51

2.2.Формы аттестации 51

2.3.Список литературы 53

Приложение

**РАЗДЕЛ №1**

**«Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

* 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по легкой атлетике (далее Программа) имеет *физкультурно-спортивную направленность*.

Программа составлена на основании Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 29.06.2015), Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", Профессионального стандарта педагог дополнительного образования детей и взрослых (Утвержденприказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. N 298н),Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Распоряжения Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. №1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей», Указа Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года», Национального проекта «Образование» утвержденным президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам 24 декабря 2018 года, включающем федеральные проекты: «Современная школа», «Успех каждого ребенка», «Цифровая образовательная среда», Письма Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242.

*Актуальность программы.*Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Различные виды бега, прыжков и метания входят составной частью в каждое занятие по легкой атлетике и тренировочный процесс многих других видов спорта. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса детей. Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры. В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также ее прикладному значению. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетики ученик приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает двигательно-координационные способности, быстроту, силу и выносливость. Можно считать, что занятия по легкой атлетике является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, поддержанию высокой работоспособности человека, утверждению здорового образа жизни, формированию потребностей личности в физическом и нравственном совершенствовании, развитию волевых качеств личности

*Отличительная особенность программы*заключается в том, что с введением с 1 сентября 2014 года в образовательных организациях физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», который предусматривает сдачу учащимися контрольных нормативов, предусмотрено уделить большее количество учебных часов на совершенствование навыков и умений различных видов техники легкоатлетического многоборья, развивая быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость повысить общую физическую подготовку, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности и в других видах спорта. Занятия легкой атлетикой являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразие дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, метания, и вовлекающего детей в соревновательную деятельность. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту, высокой работоспособности, развитию волевых качеств личности

*Адресат программы*. Участниками программы дополнительного образования по легкой атлетике являются юноши и девушки 9–17лет. Набор учащихся свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе.

Наполняемость групп по годам обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Год обучения | Минимальная наполняемость группы | Нормативный объем недельной нагрузки |
| 1 | 12-15 | 4 |
| 2 | 12-15 | 9 |

Программа рассчитана на реализацию в течение 2 лет подготовки юных легкоатлетов с 9-летнего возраста объемом 216 часов в год.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивный центр по представлению педагога дополнительного образования в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

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

**Задачи:**

Образовательные - сформировать знания и умения в области легкоатлетических упражнений

- обучить и совершенствовать технику двигательных действий.

- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности.

Воспитательные

- воспитать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности.

- воспитать нравственные и волевые качества личности учащихся.

- воспитать привычку к самостоятельным занятиям.

Развивающие

- повысить техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта

-развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость.

- расширить функциональные возможности организма.

Оздоровительные

- укрепить физическое и психологическое здоровье.

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

- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

* + 1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

**1 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов, тем | Всего часов | Из них | | |
| теория | практика | |
| 1. | **Бег на короткие дистанции** | **12** | В процессе обучения | | 8 |
| 1.1 | Техника выполнения высокого старта | 2 | **-** | | 2 |
| 1.2 | Техника выполнения низкого старта | 3 | **-** | | 3 |
| 1.3 | Стартовый разгон и бег  по дистанции | 3 | **-** | | 3 |
| 2 | **Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»** | **6** | В процессе обучения | | **6** |
| 2.1 | Техника   отталкивания в прыжках в длину**с**разбега «согнув ноги» | 3 | **-** | | 3 |
| 2.2 | Техника приземления | 3 | **-** | | 3 |
| 3. | **Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»** | **10** | В процессе обучения | | 6 |
| 3.1 | Техника отталкивания  с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании | 2 | - | | 2 |
| 3.2 | Постановка толчковой ноги на место отталкивания | 4 | - | | 4 |
| 4. | **Метание малого мяча** | **12** | В процессе обучения | | 8 |
| 4.1 | Техника выполнения хлесткому движению метающей руки в финальном усилии | 1 | - | | 1 |
| 4.2 | Техника выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии | 1 | - | | 1 |
| 4.3 | Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания. | 4 | - | | 4 |
| 4.4 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) с расстояния 6-8м. | 2 | - | | 2 |
| 5. | **Подвижные игры с элементами легкой атлетикой** | **15** | В процессе обучения | | 5 |
| 5.1 | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетикиг | 5 | - | | 5 |

**2 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов, тем | Всего часов | Из них | |
| теория | практика |
| 1. | **Бег на короткие дистанции** | **12** | В процессе обучения | 8 |
| 1.1 | Техника выполнения низкого старта | 2 | **-** | 2 |
| 1.2 | Стартовый разгон и бег  по дистанции | 3 | **-** | 3 |
| 1.3 | Техника движения рук в беге | 3 | **-** | 3 |
| 2 | **Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»** | **6** | В процессе обучения | **6** |
| 2.1 | Техника   отталкивания в прыжках в длину**с**разбега «согнув ноги» | 3 | **-** | 3 |
| 2.2 | Техника приземления | 3 | **-** | 3 |
| 3. | **Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»** | **6** | В процессе обучения | 6 |
| 3.1 | Техника отталкивания  с места и небольшого разбега, а также правильному приземлению в прыжках в высоту | 2 | - | 2 |
| 3.2 | Техника разбега в   сочетании отталкиванием | 4 | - | 4 |
| 4. | **Метание малого мяча** | **8** | В процессе обучения | 8 |
| 4.1 | Техника выполнения хлесткому движению метающей руки в финальном усилии | 1 | - | 1 |
| 4.2 | Техника выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии | 1 | - | 1 |
|  | Техника выполнения скрестного шага | 1 | - | 1 |
| 4.3 | Метание малого мяча с двух – трех шагов разбега | 3 | - | 3 |
| 4.4 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) с расстояния 8 - 10м. | 2 | - | 2 |
| 5. | **Подвижные игры с элементами легкой атлетикой** | **5** | В процессе обучения | 5 |
| 5.1 | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | 5 | - | 5 |

* + 1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Методическая часть учебной программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Содержание и методика работы по предметным областям, этапам спортивной подготовки. Программа устанавливает для практического раздела следующие виды спортивной подготовки по легкой атлетики:

- на этапе 1 года обучения: дети овладевают основами техники избранных видов легкой атлетики, продолжают разностороннюю физическую подготовку, выполняют контрольные нормативы, позволяющие зачислить их в тренировочные группы.

- на 2 годах обучения: программа направлена на повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, освоение основ техники, воспитание основных физических качеств, приобретение соревновательного опыта, уточнение спортивной специализации, подготовку и выполнение контрольно-переводных нормативов, приобретение навыков организации и проведения соревнований.

**ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Физическая культура - это часть общей культуры личности и общества, представляющая собой совокупность материальных и духовных ценностей, создаваемых и используемых для физического совершенствования людей.

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

**Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта**

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 29.06.2015), Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. №1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей», Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года», Национальный проект «Образование» утвержденным президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам 24 декабря 2018 года, включающем федеральные проекты:

Техника безопасности

Правила и меры безопасности поведения в спортивном зале, на стадионе, в тренажерном зале, во время спортивных соревнований, во время поездок, на учебно-тренировочных занятиях, в чрезвычайных ситуациях и при угрозе террористического акта, при пожаре, электробезопасность.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Одно из основных условий достижения высоких результатов - единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации. Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки. Понятно, что на начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)

Задачи обучения и тренировки:

- развитие систем и функций организма занимающихся,

- овладение ими разнообразными умениями и навыками,

- воспитание у занимающихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества,

- создание условий успешной специализации в легкой атлетике.

Средствами общей физической подготовки занимающихся легкой атлетикой являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении. Индивидуально, с партнером и в группе.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех на конкретной плавательной дистанции. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства. Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства. Спортивная техника -это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий. В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно коррекционного воздействия. К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;

- показ техники изучаемого движения;

- демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеозаписей;

- использование предметных и других ориентиров.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

- общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;

- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;

- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;

- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды - называют спортивной тактикой. Каждый вид спорта накладывает определенный отпечаток на тактику ведения соревновательной борьбы, поэтому трактовка и определения этого понятия в различных видах спорта могут в определенной мере отличаться друг от друга. Так, например, в игровых видах спорта тактику определяют как организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над противником.

В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний.

Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

Тактика может относиться к соревновательным, стартовым и ситуационным целям.

Главное средство обучения тактики - повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости, начало прыжков с установленной высоты, показ лучшего результата в метании в первой попытке, использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию, перемена тактической схемы и многое другое.

Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

* + 1. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО МАТЕРИАЛА.

**1-й год обучения.  
Учебно-тематический план секции по легкой атлетике 1 года обучения**

**Срок обучения: 1 год, 144  часов в год.**

**Режим занятий: 4 часов в неделю.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание занятий | Кол-во часов |
| 1. | Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения и ТБ на занятиях легкой атлетикой, охрана труда. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины. Лёгкоатлетическая разминка. | 2 |
|
| 2 | Высокий старт. Бег с ускорением | 2 |
| 3. | Повторный бег. Низкий старт. Бег на короткие дистанции | 2 |
| 4. | Развитие гибкости. Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м | 2 |
| 5. | Техника метания мяча. Метания мяча на дальность | 2 |
| 6. | Техника эстафетного бега. Подвижные игры | 2 |
| 7. | Техника спортивной ходьбы. ОФП – подвижные игры | 2 |
| 8. | Специальные беговые упражнения. Бег на средние дистанции 800м. | 2 |
| 9. | Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м. | 2 |
| 10. | Гигиена спортсмена и закаливание. Повторный бег 2х60 м. | 2 |
| 11. | Равномерный бег 1000-1200 м. СБУ. Спортивные игры | 2 |
| 12. | Кросс в сочетании с ходьбой до 1000-1500 м. | 2 |
| 13. | Кроссовая подготовка. Подвижные игры и эстафеты | 2 |
| 14. | Круговая тренировка. Развитие координации, силовых и скоростно-силовых качеств. | 2 |
| 15. | Бег на средние дистанции 500-800м. ОФП | 2 |
| 16. | История развития легкоатлетического спорта. Низкий старт, стартовый разбег | 2 |
| 17. | Бег по повороту. Спортивные игры, эстафеты. | 2 |
| 18. | Кроссовая подготовка. Челночный бег | 2 |
| 19. | Метание мяча. Подвижные игры | 2 |
| 20. | Кросс 2000м. Прыжок в длину с разбега.  Места занятий, их оборудование и подготовка | 2 |
| 21. | Кросс 2500м. Встречная эстафета | 1 |
| 22. | Метания . Упражнения для развития гибкости. | 2 |
| 23. | Кросс 3000м. упражнения для развития мышц брюшного пресса. | 1 |
| 24. | Прыжковые упражнения. Подвижные игры. | 2 |
| 25. | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Силовые упражнения. | 2 |
| 26. | Равномерный бег 1000-1200м. Акробатические упражнения. | 2 |
| 27. | Развитие силы. Эстафета. | 2 |
| 28. | Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места. | 1 |
| 29. | Эстафетный бег. Упражнения на гибкость. | 2 |
| 30. | Ознакомление с правилами соревнований. Бег 400м | 2 |
| 31. | ОФП – прыжковые упражнения. Круговая эстафета | 2 |
| 32. | Места занятий, их оборудование и подготовка. Прыжок в длину с разбега | 1 |
| 33. | Челночный бег 3х10м и 6х10 м. Подвижные игры | 2 |
| 34. | Прыжок в высоту. Судейство соревнований | 2 |
| 35 | Ознакомление с правилами соревнований. Бег 60, 100м | 2 |
| 36 | Бег 500-800м.ОФП – прыжковые упражнения. Гигиена спортсмена и закаливание | 2 |
| 37 | Места занятий, их оборудование и подготовка. Прыжок в длину с разбега | 2 |
| 38 | Челночный бег 3х10м и 6х10 м | 2 |
| 39 | Прыжок в высоту. Подвижные игры | 2 |
| 40 | Развитие гибкости. Судейство соревнований | 2 |
| 41 | Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча | 2 |
| 42 | Кроссовая подготовка. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. | 2 |
| 43 | Специально-беговые упражнения. Техническая подготовка | 2 |
| 44 | Техническая подготовка. Подвижные игры. | 2 |
| 45 | Техника выполнения низкого старта. Подвижные игры | 2 |
| 46 | Техника выбегания с низкого старта. Бег 20.30м | 2 |
| 47 | Техника бега по дистанции в спринте. Бег 40,50,60м | 2 |
| 48 | Техника финиширования в беге на короткие дистанции. Бег с ускорением. | 2 |
| 49 | Закрепление бега на короткие дистанции. Бег 30м, 60м | 2 |
| 50 | Развитие быстроты. Подвижные игры. Барьеры | 2 |
| 51 | Кроссовая подготовка. Встречная эстафета | 2 |
| 52 | Кроссовая подготовка. Круговая тренировка | 2 |
| 53 | Кроссовая подготовка. Развитие силовых качеств. | 2 |
| 54 | Кроссовая подготовка. Круговая тренировка | 1 |
| 55 | Кроссовая подготовка. Встречная эстафета | 2 |
| 56 | Кроссовая подготовка. Прыжки с места и с разбега с доставанием предметов | 2 |
| 57 | Прыжки через препятствия. Эстафеты | 2 |
| 58 | Психологическая подготовка. Прыжки через препятствие | 2 |
| 59 | Развитие силовых качеств. Барьеры | 2 |
| 60 | Встречная эстафета. Подвижные игры | 2 |
| 61 | Кроссовая подготовка. Упражнения для мышц брюшного пресса | 2 |
| 62 | Бег с ускорением из разных положений по сигналу | 2 |
| 63 | Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки; | 2 |
| 64 | Развитие силовых и координационных качеств | 2 |
| 65 | Кроссовая подготовка. прыжки с места и с разбега с доставанием предметов | 2 |
| 66 | Психологическая подготовка. Развитие силовых качеств | 2 |
| 67 | Гигиена спортсмена и закаливание. Развитие силовых качеств. | 2 |
| 68 | Упражнения с отягощением для рук и для ног | 2 |
| 69 | Обще-развивающие упражнения. Спортивные игры | 2 |
| 70 | Кроссовая подготовка. Судейство соревнований | 2 |
| 71 | Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки; | 2 |
| 72 | Развитие силовых качеств. Барьеры | 2 |
| 73 | Гигиена спортсмена и закаливание | 2 |
| Итого: 144часов | | |

**2-й год обучения.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание занятий | Кол-во часов |
| 1. | Вводное занятие. Высокий старт. Стартовый разгон. Броски набивного мяча на дальность.Техника безопасности на занятиях по л/а. | 1 |
|
| 2 | Легкоатлетическая разминка.Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Броски набивного мяча на дальность. Техника бега по прямой. Бег 30м | 2 |
| 3. | Обычный бег, в чередовании с ходьбой, с изменением направления. Бег 30м. ОРУ. Игра «У медведя во бору». Кросс 300 м. | 2 |
| 4. | Развитие гибкости. Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м | 2 |
| 5. | Техника метания мяча. Метания мяча на дальность | 2 |
| 6. | Техника эстафетного бега. Подвижные игры | 2 |
| 7. | Техника спортивной ходьбы. ОФП – подвижные игры | 2 |
| 8. | Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Лиса и куры». | 2 |
| 9. | Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м. | 2 |
| 10. | Прыжки с продвижением вперед на одной и на двух ногах,со скакалкой. Игра «Попрыгунчики-воробушки». Кросс 500 м. | 2 |
| 11. | Равномерный бег 1000-1200 м. СБУ. Спортивные игры | 3 |
| 12. | Кросс в сочетании с ходьбой до 1000-1500 м. | 2 |
| 13. | Кроссовая подготовка. Подвижные игры и эстафеты | 2 |
| 14. | Круговая тренировка. Развитие координации, силовых и скоростно-силовых качеств. | 2 |
| 15. | Бег на средние дистанции 500-800м. ОФП | 2 |
| 16. | Прыжки по полоскам. Высокий старт с последующим ускорением. Бег на 60м. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки». | 2 |
| 17. | Бег по повороту. Спортивные игры, эстафеты. | 2 |
| 18. | Кроссовая подготовка. Челночный бег | 2 |
| 19. | Метание мяча. Подвижные игры | 2 |
| 20. | Кросс 2000м. Прыжок в длину с разбега.  Места занятий, их оборудование и подготовка | 2 |
| 21. | Кросс 2500м. Встречная эстафета | 2 |
| 22. | Метание мяча в цель ( 2х2 м) с расстояния 4 - 5 м. Подвижная игра «Салки с мячом». Эстафета с бегом и метанием в цель. | 2 |
| 23. | Кросс 3000м. упражнения для развития мышц брюшного пресса. | 2 |
| 24. | Прыжковые упражнения. Подвижные игры. | 2 |
| 25. | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Силовые упражнения. | 2 |
| 26. | Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега Развитие выносливости. ОРУ. Упражнения для мышц ног и таза. Прыжки в высоту. | 2 |
| 27. | Развитие силы. Эстафета. | 2 |
| 28. | Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места. | 2 |
| 29. | Эстафетный бег. Упражнения на гибкость. | 2 |
| 30. | Ознакомление с правилами соревнований. Бег 400м | 2 |
| 31. | ОФП – прыжковые упражнения. Круговая эстафета | 2 |
| 32. | Места занятий, их оборудование и подготовка. Прыжок в длину с разбега | 2 |
| 33. | Челночный бег 3х10м и 6х10 м. Подвижные игры | 2 |
| 34. | Прыжок в высоту. Судейство соревнований | 2 |
| 35 | Ознакомление с правилами соревнований. Бег 60, 100м | 2 |
| 36 | Равномерный бег 5 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «Третий лишний» | 2 |
| 37 | Места занятий, их оборудование и подготовка. Прыжок в длину с разбега | 2 |
| 38 | ОРУ. Игра «Салки», «Прыгающие воробушки». Развитие скоростных способностей. Эстафета | 2 |
| 39 | Прыжок в высоту. Подвижные игры | 2 |
| 40 | Развитие гибкости. Судейство соревнований | 2 |
| 41 | Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча | 2 |
| 42 | Комбинированный бег со сменой направления движения. Метание мяча в цель. | 2 |
| 43 | Специально-беговые упражнения. Техническая подготовка | 2 |
| 44 | Техническая подготовка. Подвижные игры. | 2 |
| 45 | Техника выполнения низкого старта. Подвижные игры | 2 |
| 46 | Техника выбегания с низкого старта. Бег 20.30м | 2 |
| 47 | Техника бега по дистанции в спринте. Бег 40,50,60м | 2 |
| 48 | Техника финиширования в беге на короткие дистанции. Бег с ускорением. | 2 |
| 49 | Закрепление бега на короткие дистанции. Бег 30м, 60м | 2 |
| 50 | Развитие быстроты. Подвижные игры. Барьеры | 2 |
| 51 | Кроссовая подготовка. Встречная эстафета | 2 |
| 52 | Кроссовая подготовка. Круговая тренировка | 1 |
| 53 | Кроссовая подготовка. Развитие силовых качеств. | 2 |
| 54 | Кроссовая подготовка. Круговая тренировка | 2 |
| 55 | Кроссовая подготовка. Встречная эстафета | 2 |
| 56 | Кроссовая подготовка. Прыжки с места и с разбега с доставанием предметов | 2 |
| 57 | Прыжки через препятствия. Эстафеты | 2 |
| 58 | Психологическая подготовка. Прыжки через препятствие | 2 |
| 59 | Развитие силовых качеств. Барьеры | 2 |
| 60 | Встречная эстафета. Подвижные игры | 2 |
| 61 | Кроссовая подготовка. Упражнения для мышц брюшного пресса | 2 |
| 62 | Бег с ускорением из разных положений по сигналу | 2 |
| 63 | Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки; | 2 |
| 64 | Развитие силовых и координационных качеств | 2 |
| 65 | Кроссовая подготовка. прыжки с места и с разбега с доставанием предметов | 3 |
| 66 | Психологическая подготовка. Развитие силовых качеств | 2 |
| 67 | Гигиена спортсмена и закаливание. Развитие силовых качеств. | 2 |
| 68 | Упражнения с отягощением для рук и для ног | 2 |
| 69 | Обще-развивающие упражнения. Спортивные игры | 2 |
| 70 | Кроссовая подготовка. Судейство соревнований | 2 |
| 71 | Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки; | 2 |
| 72 | Развитие силовых качеств. Барьеры | 2 |
| 73 | Гигиена спортсмена и закаливание | 2 |
| 74 | Психологическая подготовка. Барьеры | 2 |
| 75 | Прыжковые упражнения: с высоты до 40 см, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков). Бег 5 минут. бег на месте без упора с максимальной частотой. | 2 |
| 76 | Кроссовая подготовка. Психологическая подготовка. | 2 |
| 77 | Упражнения с отягощением для рук и для ног | 2 |
| 78 | Прыжки с места и с разбега с доставанием предметов | 2 |
| 79 | Психологическая подготовка. Развитие гибкости. | 2 |
| 80 | Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки; | 2 |
| 81 | Бег с ускорением из разных положений по сигналу | 2 |
| 82 | Гигиена спортсмена и закаливание. Развитие скоростной выносливости. | 2 |
| 83 | Упражнения с отягощением для рук и для ног. Развитие гибкости. | 2 |
| 84 | Развитие силовых качеств. Барьеры | 2 |
| 85 | Судейство соревнований. Интервальный бег. | 2 |
| 86 | Барьерные упражнения. Эстафеты | 2 |
| 87 | Развитие скоростно-силовых качеств. Барьеры | 2 |
| 88 | Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки; | 2 |
| 89 | Психологическая подготовка. Развитие гибкости. | 2 |
| 90 | Судейство соревнований. Барьеры. Круговая тренировка. | 2 |
| 91 | Упражнения с отягощением для рук и для ног | 2 |
| 92 | Судейство соревнований. Барьеры | 2 |
| 93 | Прыжковые упражнения. Подвижные игры. | 2 |
| 94 | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Силовые упражнения. | 2 |
| 95 | Развитие силовых качеств. Барьеры. Развитие гибкости. | 2 |
| 96 | Развитие скоростно-силовых качеств. Барьеры | 2 |
| 97 | Психологическая подготовка. Развитие гибкости. | 2 |
| 98 | Развитие скоростно-силовых качеств. Барьеры | 2 |
| 99 | Развитие силовых качеств. | 2 |
| 100 | Судейство соревнований. Развитие скоростно-силовых качеств. Барьеры | 2 |
| 101 | Бег с ускорением из разных положений по сигналу | 2 |
| 102 | Бег по повороту. Спортивные игры, эстафеты. | 2 |
| 103 | Кроссовая подготовка. Челночный бег | 2 |
| 104 | Метание мяча. Подвижные игры | 2 |
| 105 | Кросс 2000м. Прыжок в длину с разбега.  Места занятий, их оборудование и подготовка | 2 |
| 106 | Кросс 2500м. Встречная эстафета | 2 |
| 107 | Метания . Упражнения для развития гибкости. | 2 |
| 108 | Кросс 3000м. упражнения для развития мышц брюшного пресса. | 2 |
| Итого: 216 часов | | |

*Психологическая подготовка*

Целью психологического сопровождения спортивной деятельности является разносторонняя психологическая подготовка спортсмена, направленная на улучшение спортивного результата, а также оказание психологической поддержки тренерам в решение проблем, связанных с тренировочным процессом.

Специфика легкой атлетики, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли. Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- вербальные (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;

- комплексные всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

*Инструкторская и судейская практика.*

Ознакомление обучающихся с правилами соревнований по легкой атлетике.

*Восстановительные мероприятия и медицинское обследование*

Первичный медицинский осмотр, этапный медицинский осмотр у врача по спортивной медицине не реже чем два раза в год. Медицинский осмотр перед соревнованиями. Важное значение имеет соблюдения режима дня, сбалансированное питание.

*Участиев соревнованиях*

Согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий обучающиеся принимают участие в соревнованиях.

*Итоговая и промежуточная аттестация*

Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. Согласно сдачи контрольно-переводных нормативов производится перевод на следующий год обучения.

Контрольные нормативы по ОФП для 2 -го года обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Бег 30 м., сек. | Бег 60м., сек. | Прыжок в  длину с места (м) | Тройной прыжок в длину с места (м) | Сгибание рук в упоре лежа |
| Девочки | 5,5 | 10.8 | 150 | 450 | 8 |
| Мальчики | 5,4 | 10,5 | 160 | 480 | 10 |

Контрольные нормативы по СФП для 2 -го года обучения

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Бег 300м. (сек.) |
| Девочки | 1,10,0 |
| Мальчики | 1,06,0 |

**РАЗДЕЛ №2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»**

2.1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Спортивный зал.

2. Уличная площадка.

3. Волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи.

4. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.

5. Яма для прыжков в длину.

6. Хорошо оборудованный спортивный стадион.

2.2. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Зеличенок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора.- М.: Терра-спорт, 2000. - 240 с.
2. Ивочкин В.В. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. - М.: Советский спорт, 2005. - 114 с.
3. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическаякультура, 2010. - 240с.
4. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. - М.: Физическая культура, 2010. - 208с.
5. Попов В.Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. - М.:Олимпия Пресс, 2006 - 224с.

Интернет-ресурсы

1. <http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетики;
2. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации;
3. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России.