

**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 2023 г.

Утверждена приказом

директора МБУ ДО «ДООСЦ»

№ 29-од от «15» 08 2023 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
Снеженского сельского поселения

п.Снежный 2023г.

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»

1.1. 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 (Утвержден приказом 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 двигательные-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 разнообразии 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 9–17 лет. 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: формирование знаний, 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.

1.1.1. 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 метаемой 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 атлетики	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 метаемой 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

1.1.2. 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 атлетике:

- 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», Федеральный закон 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.

1.1.3. 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 x 10м и 6 x 10 м.	2
10.	Гигиена спортсмена и закаливание. Повторный бег 2x60 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 3x10м и 6x10 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 3x10м и 6x10 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 x 10м и 6 x 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 (2x2 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 3x10м и 6x10 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 доставкой 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 доставкой 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 доставкой 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, воспитанию 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.

Участие в 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 упраж	Бег 30 м., сек.	Бег 60м., сек.	Прыжок в длину с места (м)	Тройной прыжок в длину с места	Сгибание рук в упоре лежа
-------------------	-----------------	----------------	----------------------------	--------------------------------	---------------------------

нения				(м)	
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. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора.- М.: Terra-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.: Физическая культура, 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.