

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

Принята на заседании

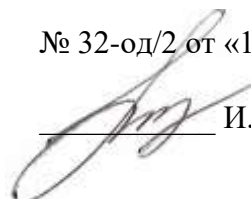
педагогического совета

Протокол № 1 от «15» 08 2025 г.

Утверждена приказом

директора МБУ ДО «ДООСЦ»

№ 32-од/2 от «15» 08 2025 г.


И.В. Крячко

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

03.09.25 02:45
(MSK)

Сертификат
009093543F0D04C0FD877089A8EA50C0AA

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ "ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ
СПОРТИВНЫЙ ЦЕНТР" СНЕЖНЕСКОГО СЕЛЬСКОГО ПОСЕЛЕНИЯ
КОМСОМОЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ХАБАРОВСКОГО КРАЯ,
Крячко Инна Валерьевна, ДИРЕКТОР

**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
Крыжановским Л.А.,
педагогом дополнительного
образования МБУ ДО ДООСЦ
Снеженского сельского поселения

п.Снежный 2025 г.

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:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
5. Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р) (далее - Концепция);
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок), с изменениями в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам от 30.09.2020 №533;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

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 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 «согнут ноги»	6	В процессе обучения	6
2.1	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнут 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	1	-	1

	усилии			
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	2	-	2

	цель (1*1м) с расстояния 8 - 10м.			
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 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.

1.1.3. 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.	1
4.	Развитие гибкости. Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м	1
5.	Техника метания мяча. Метания мяча на дальность	1
6.	Техника эстафетного бега. Подвижные игры	1
7.	Техника спортивной ходьбы. ОФП – подвижные игры	1
8.	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Лиса и куры».	1
9.	Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м.	1
10.	Прыжки с продвижением вперед на одной и на двух ногах, со скакалкой. Игра «Попрыгунчики-воробушки». Кросс 500 м.	1
11.	Равномерный бег 1000-1200 м. СБУ. Спортивные игры	1
12.	Кросс в сочетании с ходьбой до 1000-1500 м.	1
13.	Кроссовая подготовка. Подвижные игры и эстафеты	1
14.	Круговая тренировка. Развитие координации, силовых и скоростно-силовых качеств.	1
15.	Бег на средние дистанции 500-800м. ОФП	1
16.	Прыжки по полоскам. Высокий старт с последующим ускорением. Бег на 60м. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки».	1
17.	Бег по повороту. Спортивные игры, эстафеты.	1
18.	Кроссовая подготовка. Челночный бег	1
19.	Метание мяча. Подвижные игры	1
20.	Кросс 2000м. Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка	1
21.	Кросс 2500м. Встречная эстафета	1
22.	Метание мяча в цель (2x2 м) с расстояния 4 - 5 м. Подвижная игра «Салки с мячом». Эстафета с бегом и метанием в цель.	1
23.	Кросс 3000м. упражнения для развития мышц брюшного пресса.	1
24.	Прыжковые упражнения. Подвижные игры.	1
25.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Силовые упражнения.	1
26.	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега Развитие выносливости. ОРУ.	2

	Упражнения для мышц ног и таза. Прыжки в высоту.	
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
Итого: 144 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 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. 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.