

ОБЛАСТНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КУРСКИЙ МОНТАЖНЫЙ ТЕХНИКУМ»

ПРИНЯТО И ОДОБРЕНО
на заседании
педагогического совета
Протокол №1

от «31» августа 2018 г.

УТВЕРЖДЕНО

Заместитель директора
по ВР и С

Л.Е. Боева



«31» августа 2018 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности

«Легкая атлетика»

г. Курск

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Легкая атлетика» разработана в соответствии:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Приказом Минпросвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Уставом ОБПОУ «КМТ».

Разработчик:
Баранова М.В., преподаватель



(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

	Пояснительная записка	3
1	Нормативная часть	3
2	Методическая часть	5
3	Содержание программного материала	8
4	Тематическое планирование	9
5	Воспитательная работа	16
5	Контроль и оценка результатов освоения программы	16
6	Условия реализации программы	19
7	Список литературы	20

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основными задачами реализации программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей, удовлетворение индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании обучающихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

Программа направлена на:

- создание условий для физического образования, воспитания и развития;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в виде спорта «легкая атлетика»;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;
- отбор одаренных детей и их дальнейшее обучение по предпрофессиональной программе в виде спорта «легкая атлетика».

Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса обучающихся.

Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетикой обучающиеся овладевают правильными двигательными навыками ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий и т.д., что имеет значительный прикладной аспект. Развивается ловкость, быстрота, сила и выносливость, точность и красота движений. Кроме этого, занятия являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечнососудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть программы определяет основные требования к ее структуре и содержанию: по численному составу и возрасту обучающихся, объему теоретической и практической подготовки, а также по структуре подготовки обучающихся.

1.1. Требования к результатам освоения программы

В результате освоения содержания программного материала обучающиеся должны:

Знать:

- о физической подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах её регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- знать простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике;
- знать правила подвижных игр;
- способы закаливания организма.

Уметь:

- выполнять гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в видах легкой атлетики;

- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
 - подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
 - играть в различные подвижные игры;
 - соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
 - оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах и потёртостях.
- Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**
- проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, совершенствованию техники движений;
 - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

1.2.Формы и режим занятий

В группы зачисляются на внеконкурсной основе все желающие от 15 лет до 21 года, независимо от способности, уровня физического развития, подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний.

Срок реализации программы: 1 год.

Зачисление обучающихся в группы производится в течение всего учебного года по письменному заявлению студентов.

Основными формами занятий являются:

- групповые практические занятия по расписанию (продолжительностью 3 академических часа, 9 часов в неделю (3 раза в неделю по 3 часа каждое занятие);
- спортивные соревнования (по подготовленности).

Наполняемость учебных групп и режим физкультурно-оздоровительной работы

Таблица 1

Период обучения	Минимальный возраст зачисления	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав групп (чел.)	Максимальный объём учебно-тренировочной нагрузки (час./нед.)
1 год	15 лет	15	25-30	9

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы определяет содержание учебного материала по основным видам подготовки, его преемственность и последовательность, включает рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, а также организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочного процесса и воспитательной работы.

2.1. Организационно-методические указания

В соответствии с основной направленностью и задачами программы осуществляется подбор средств, методов и режимов работы, определяются продолжительность и направленность тренировочных занятий, и на этой основе производится рациональное построение учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Во всех периодах образовательного процесса большое внимание уделяется общей физической подготовке (до 80%), игровому методу обучения и совершенствования изучаемого материала.

Программа содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- технико-тактическая, психологическая подготовка;
- контрольный раздел.

2.2 .Учебный план

Таблица 2

№ п/п	Наименование предметных областей	Часы
1	Теория и методика физической культуры и спорта	9
2	ОФП	236
3	СФП	43
4	Технико-тактическая, психологическая подготовка	68
5	Контрольный раздел	4
	Всего	360

2.3. План-график распределения программного материала

Предметные области	Кол-во (час)	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
Теория и методика физической культуры и спорта	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Общая физическая подготовка	236	24	23	24	24	24	24	24	23	23	23
Специально-физическая подготовка	43	4	5	4	4	4	4	4	5	4	5
Технико-тактическая, психологическая подготовка	68	6	7	7	7	7	7	7	7	6	7
Контрольный раздел	4	1								2	1
ВСЕГО	360	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36

3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

3.1. Теория и методика физической культуры и спорта

План теоретической подготовки

Таблица 4

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1	История легкой атлетики. Развитие как вида спорта.	История возникновения и развития легкой атлетики. Характеристика современного состояния легкой атлетики. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.
2	Врачебный контроль и самоконтроль.	Врачебный контроль. Субъективные и объективные данные самоконтроля. Дневник самоконтроля спортсмена.
3	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.
4	Закаливание организма. Режим дня. ЗОЖ.	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем. Соблюдение режима дня. Составляющие ЗОЖ.
5	Правила и организация соревнований по легкой атлетике.	Правила по легкой атлетике. Нормы и требования, условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по спортивному ориентированию. Общероссийские антидопинговые правила.
6	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой	Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Первая помощь при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах и потёртостях.
7.	Оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой.	Спортивный инвентарь. Правила эксплуатации и уход за ним.

3.2.Общая физическая подготовка

Средства развития ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и предметами (скакалка, мячи, палки и т.д.), упражнения на снарядах и со снарядами (скамейка, шведская стенка, перекладина).

Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости). Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800 м.

Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста). Прыжки в длину с места и с разбега. Многоскоки.

Подвижные игры: игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание координацию: «Мяч ловцу», «Салки», «Попади в цель», «Пятнашки» и др.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Баскетбол, футбол по упрощенным правилам.

Гимнастика: акробатические упражнения (развитие ловкости): кувырки в группировке из упора присев, основной стойки. Перекаты и перевороты. Стойки, висы, упоры. Комплексы корригирующей гимнастики. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полушпагат, шпагат). Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

3.3. Специальная физическая подготовка.

Развитие быстроты - бег со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 30 м., челночный бег, старт из различных исходных положений, бег по наклонной плоскости вниз, бег с использованием световых и звуковых лидеров, подвижные игры Развитие силы - упражнения с преодолением собственного веса, упражнения с отягощениями, многоскоки, бег прыжками, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, пяти-десятикратные прыжки.

Развитие выносливости - однократные и повторные пробегания различных коротких отрезков до 400 м., кросс, дозированный бег, передвижение на лыжах по пересеченной местности.

3.4. Техническая и тактическая, психологическая подготовка

Техникой высокого старта, техника спринтерского бега, техника низкого старта, техника прыжков, метаний, техника равномерного бега.

Тактика в беге на короткие и длинные дистанции: лидирование, преследование, изматывающие рывки во время лидирования, замедленный бег на виражах, неожиданный бросок перед финишем (спрут) и т.д.

Выделяют общую психологическую подготовку и подготовку к соревнованиям.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений. Она решает такие задачи, как воспитание моральных и волевых качеств (смелость, решительность, целеустремленность, выдержка, самообладание, дисциплинированность) занимающихся, формирование положительного психологического климата в коллективе, развитие процессов восприятия, развитие тактического мышления. Психологическая подготовка к соревнованиям проводится как в течение всего года, так и непосредственно перед выступлением на конкретных соревнованиях. Психологическую подготовку спортсмена осуществляет главным образом тренер. Главные средства и методы психологической подготовки: беседа, убеждение, педагогическое внушение, метод моделирования соревновательной ситуации через игру.

3.5. Контрольный раздел

На спортивно-оздоровительном этапе планируются только подготовительные и контрольные соревнования, основными целями которых являются контроль за эффективностью тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта и повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

4. Тематическое планирование

Таблица 5

№ п/п	Наименование тем	Количество о часов	Методическая характеристика занятий
1	2	3	4
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Разминочный бег 20', ОРУ, СБУ + ускорения. Упражнения ОФП (пресс, стопа, спина). Прыжковые упражнения (многоскоки). Заминка	3	Практическое занятие
2	. Длительный равномерный кроссовый бег 45 – 60'. Разминка ОРУ+СБУ, упражнения на гибкость. ОФП (пресс, подтягивания, стопа). Прыжковые упражнения (скакалка 200-	3	Практическое занятие

	300 прыжков), выпрыгивания из упора 2х20, разножка 2х50, «пистолетик» 2х15. Заминка.		
3	Кроссовый бег 40-45' с ускорениями 200 – 300 – 500 метров 3 – 5 раз. Прыжковые и ОРУ, Силовые упражнения с прыжком. Заминка.	3	Практическое занятие
4	Разминка 20' +ОРУ+СБУ+ускорения. Бег 150м х 6-10 раз. Ходьба и бег с сопротивлением с партнером. Заминка	3	Практическое занятие
5	Кроссовый бег с применением прыжковых упражнений и ускорений 40-45'. Переменный бег 10 х 100м. Упражнения ОФП. Заминка.	3	Практическое занятие
6	Разминка 20'. ОРУ+СБУ. Разминка с набивными мячами и метаниями, для развития различных групп мышц. Ускорения 2-3 х 80-120м. Повторный бег 200+300 х 2 раза. Заминка.	3	Практическое занятие
7	Разминка 20'. ОРУ+СБУ. Разминка с набивными мячами и метаниями, для развития различных групп мышц. Ускорения 2-3 х 80-120м. Повторный бег 200+300 х 2 раза. Заминка.	3	Практическое занятие
8	Разминка 20'. ОРУ+СБУ. Разминка с набивными мячами и метаниями, для развития различных групп мышц. Ускорения 2-3 х 80-120м. Повторный бег 200+300 х 2 раза. Заминка.	3	Практическое занятие
9	Разминка 20'. ОРУ+СБУ. Ускорения 80-100м. Старты 20, 30, 40м х 10-12 раз (3,4,5,6 быстро). Метания набивных мячей, ядер. Повторный бег 200, 150, 100м х 2 серии. Заминка.	3	Практическое занятие
10	Кроссовый бег с ускорениями 120м 6-8 раз. Упражнения с сопротивлением с партнером. Прыжковые упражнения (120-180 отталкиваний). Заминка.	3	Практическое занятие
11	. Разминка 20'. ОРУ+СБУ. Упражнения с набивными мячами и метания. Ускорения 80-120м. Повторный бег 150м х 3 раза (через 2') х 2 серии (через 8'). Повторный бег 500-600м х 3-4 раза. Заминка.	3	Практическое занятие
12	. Разминка 15'. ОРУ с партнером на гибкость. СБУ + ускорения 80-100м х 2 раза. Старты 30м х 8-10 раз. Повторный бег 200м х 3-5 раз (через 2' отдыха) х 2 серии (через 6-8' отдыха). Многоскоки. Заминка.	3	Практическое занятие
13	. Разминка 20'. ОРУ+СБУ. Разминка с партнером на гибкость. Ускорения 80-120м х 4 раза. Бег с хода 2х100м. Старты 30м х 5-7 раз. Повторный бег 300+200+150м (через 3') х 2серии (через 8'). Заминка.	3	Практическое занятие
14	. Кроссовый бег 40'. Метания набивных мячей, ядра. Прыжковые упражнения, многоскоки. Заминка.	3	Практическое занятие
15	Разминочный бег 15'. Разминка с набивными мячами и метаниями. Ускорения 80-120м х 3 раза. Повторный бег 150м х 3раза (через 3') х 2 серии (через 8'). Бег 300м х 3-4 раза. Заминка.	3	Практическое занятие
16	Разминочный бег 15'. ОРУ+СБУ. Разминка с партнером на гибкость. Ускорения 80-100м х 4раза. Повторный бег 150м х 2-3 раза (через 2-3') 2 серии (через 6-8'). Прыжковые упражнения. Метание набивных мячей. Заминка.	3	Практическое занятие

17	Разминочный бег 15'. Разминка – упражнения на гибкость. Ускорения 80-120м x 4 раза. Старты 4x30м, 4x20м, 2x50м. Бег с хода 60,100м x2 раза. Заминочный бег.	3	Практическое занятие
18	Медленный бег 20'. Разминка с набивными мячами. СБУ. Скоростно-силовые упражнения с партнером. Бег 300м x 4-5 раз (через 4-6'). Прыжковые упражнения. Заминка.	3	Практическое занятие
19	Кроссовый бег 40'. ОРУ+СБУ. Переменный бег 5-6x300м через 100м. Прыжковые упражнения. Заминка.	3	Практическое занятие
20	. Разминочный бег 15'. ОРУ+СБУ, разминка с партнером на гибкость. Ускорения 80-100м x 3-4 раза. Старты 20-30м x 5-7 раз. Повторный бег 3x150 (через 4') 2 серии (через 8-10'). Заминка.	3	Практическое занятие
21	Разминочный бег 15 ОРУ+ СБУ ускорения. Переменный бег 15-20x100м/100м +400-500м x 2р через 200м.прыжковые упражнения. Заминка	3	Практическое занятие
22	Кроссовый бег 30' с ускорениями 150-200м x 4-5 раз, бег 500м x 2 раза. ОРУ+СБУ. Метание набивных мячей.	3	Практическое занятие
23	Равномерный кроссовый бег 5-6км по 4'30''-4'40''. ОРУ+СБУ+ускорения. Прыжковые упражнения.	3	Практическое занятие
24	Разминка 20'. Упражнения на гибкость, упражнения с набивными мячами. Игровая тренировка.	3	Практическое занятие
25	Кроссовый бег 5-7км. ОРУ+СБУ+ускорения 7x100. Многоскоки. Упражнения ОФП.	3	Практическое занятие
26	Кроссовый бег 30' с ускорениями 150-200м x 3-4 раза. ОРУ+СБУ. Переменный бег 8x100м через 100м. Прыжковые упражнения. Многоскоки	3	Практическое занятие
27	Кроссовый бег 40'. ОРУ+СБУ. Упражнения ОФП. Игровая тренировка.	3	Практическое занятие
28	Разминочный бег 20'. ОРУ+СБУ. Разминка с партнером на гибкость. «Челночный» бег 10x10м 2-3 серии (через 8-10'). Прыжковые упражнения (скакалка, разножка).	3	Практическое занятие
29	Разминочный бег 20'.ОРУ+СБУ (4x20м). «Круговая тренировка» (бег в упоре; прыжки; ходьба выпадами; сед углом) через медленный бег 4-5 подходов (отдых 5-7'). Заминка.	3	Практическое занятие
30	Кроссовый бег 40'. ОРУ+СБУ. Ходьба выпадами 4x20м через медленный бег. «Лягушка» 2x20м через медленный бег. Баскетбол 20-30'.	3	Практическое занятие
31	Кросс 40-50'.ОРУ+СБУ. Силовая подготовка (упражнения со штангой: жим лежа; приседания; полуседы; разножки.)	3	Практическое занятие
32	. Разминка 15'. ОРУ+СБУ. Упражнения с партнером на гибкость. Прыжковые упражнения: гимнастическая скамейка (через медленный бег), многоскоки, скакалка.	3	Практическое занятие
33	Кросс 50'. ОРУ+СБУ. Упражнения ОФП (пресс, стопа, спина,	3	Практическое

	«пистолетики», выпрыгивания из упора). Баскетбол.		занятие
34	Разминка 20'. ОРУ+СБУ. «Челночный» бег 10х10м 3-4 подхода (через 10-12'). Многоскоки. Заминка.	3	Практическое занятие
35	Разминка 20'. ОРУ+СБУ. «Челночный» бег 10х10м 3-4 подхода (через 10-12'). Многоскоки. Заминка.	3	Практическое занятие
36	Кросс 50'. ОРУ+СБУ. Упражнения с партнером на гибкость. Упражнения ОФП. Баскетбол.	3	Практическое занятие
37	Разминка 20'. ОРУ+СБУ. «Круговая тренировка» (прыжки; гимнастическая скамейка; скакалка; бег с сопротивлением, прыжки в «глубину»; сед углом; выпады). Заминочный бег.	3	Практическое занятие
38	Кросс 40'. ОРУ+СБУ. Разминка с партнером на гибкость и силу.	3	Практическое занятие
39	Разминка 20'. ОРУ+СБУ. Прыжковые упражнения: прыжки через гимнастическую скамейку; скакалка; разножка; «блоха»; «челночный» бег 10х10м 2 серии (через 8-10'). Заминка.	3	Практическое занятие
40	Разминка 20'. ОРУ+СБУ+ускорения. Низкий старт 10х20м; бег с сопротивлением с партнером. Прыжки: выпрыгивания из упора; «блоха»; скакалка; разножка. Заминка.	3	Практическое занятие
41	Кросс 35-40'. ОРУ+СБУ. Упражнения ОФП (на силу). Игровая тренировка (баскетбол).	3	Практическое занятие
42	Разминка 20'. ОРУ+СБУ+ускорения. «Круговая тренировка» («бег в упоре»; сед углом; разножка; упражнения на гимнастической скамейке; бег с сопротивлением; ходьба выпадами) 3-4 серии через 10-12' отдыха. Заминка	3	Практическое занятие
43	Кросс 30'. ОРУ (Упражнения с партнером на растяжку и силу). СБУ 4х20м. Заминка.	3	Практическое занятие
44	Разминка 20'. ОРУ+СБУ. Низкий старт 7-10х20м. Техника передачи эстафетной палочки (коридор 10м). Упражнения на растяжку. Заминка.	3	Практическое занятие
45	Разминка 15'. ОРУ+СБУ. Силовая тренировка (упражнения со штангой: жим лежа, полусед, разножка, выпады). Заминка.	3	Практическое занятие
46	Кросс 40'. ОРУ+СБУ. Упражнения с партнером на гибкость и силу. «Челночный бег» 10х10м 3-4 подхода через 10-12' отдыха. Многоскоки. Заминка.	3	Практическое занятие
47	Кросс 40'. ОРУ+СБУ. Игровая тренировка – баскетбол.	3	Практическое занятие
48	Разминка 20'. ОРУ+СБУ. «Челночный бег» 10х10м (через 10-15' отдыха) x 2-3 серии. Многоскоки. Упражнения на расслабление. Заминка.	3	Практическое занятие
49	Кросс 30'. ОРУ+СБУ. Прыжковые упражнения (гимнастическая скамейка, скакалка, бег в упоре). Заминка (упражнения на расслабление).	3	Практическое занятие
50	Разминка 20'. ОРУ+СБУ+ускорения. Низкий старт 10х20м (3-4 раза на время). Техника передачи эстафетной палочки (коридор 10м). Упражнения ОФП. Заминка.	3	Практическое занятие
51	Разминка 20'. ОРУ+СБУ+ускорения. Разминка с партнером на гибкость и силу. Упражнения со штангой (жим лежа, разножка, полуприсед, выпады, полуприсед – сед – полуприсед – встать). Заминка (упражнения на расслабление).	3	Практическое занятие
52	Кросс 40'. ОРУ+СБУ. Упражнения ОФП (пресс, спина, стопа, выпады). Игровая тренировка – баскетбол.	3	Практическое занятие

53	Кросс 30'. ОРУ+СБУ. Бег с сопротивлением с партнером 6-7 прямых через медленный бег. Бег в упоре 4х30''. Сед углом 3-4х30''. Заминка (упражнения на расслабление).	3	Практическое занятие
54	Разминка 20'. ОРУ (с партнером)+СБУ. «Круговая тренировка» (прыжки, выпады, бег с сопротивлением) 3-4 серии через 10-15' отдыха. Заминка.	3	Практическое занятие
55	Разминка 15'. ОРУ+СБУ. Прыжковые упражнения на гимнастических скамейках (на 2-х ногах, на одной ноге, боком). Многоскоки. Прыжки в глубину. Заминка.	3	Практическое занятие
56	Кросс 40'. ОРУ+СБУ+ускорения. Упражнения ОФП. Игровая тренировка – баскетбол.	3	Практическое занятие
57	Разминка 20'. ОРУ (с партнером на гибкость и силу). СБУ 4х20м. Низкий старт 10х20м (4-5 раз на время). Прыжковые упражнения. Упражнения ОФП. Заминка.	3	Практическое занятие
58	Кросс 30'. ОРУ+СБУ. Упражнения со штангой (жим лежа, выпады в движении и на месте, полуприсед-сед-полуприсед-встать) 4-5 подходов (8-15 раз). Заминка.	3	Практическое занятие
59	Разминка 15'. ОРУ+СБУ. Низкий старт 15х20м (5-7 раз на время). Техника передачи эстафетной палочки (коридор 10м). Бег в упоре 5х30'' через медленный бег. Заминка.	3	Практическое занятие
60	Кросс 40'. ОРУ (с партнером на гибкость). СБУ. Игровая тренировка – баскетбол.	3	Практическое занятие
61	Разминка 20'. ОРУ+СБУ+ускорения. «Челночный бег» 10х10м 4-5 подходов через 10' отдыха. Многоскоки. Упражнения на гибкость. Заминка	3	Практическое занятие
62	Кросс 40'. ОРУ+СБУ. Прыжковые упражнения (на гимнастической скамейке, прыжок в глубину, скакалка, многоскоки. Заминка.	3	Практическое занятие
63	Разминка 15-20'. ОРУ+СБУ. «Круговая тренировка» (прыжки, бег, силовые упражнения, упражнения с сопротивлением) 4-5 подходов через 7-10'. Заминка.	3	Практическое занятие
64	Кросс 40'. ОРУ+СБУ. Игровая тренировка – баскетбол.	3	Практическое занятие
65	Разминка 15'. ОРУ+СБУ. Упражнения со штангой (жим, приседания, сед-полусед, разножка, выпады н\м). Упражнения на расслабление. Заминка.	3	Практическое занятие
66	Разминка 15'. ОРУ+СБУ. Низкий старт – бег с сопротивлением 7-10 раз, бег с хода на время 20м. Ходьба выпадами, «Лягушка» на месте и в движении. Заминка.	3	Практическое занятие
67	Разминка 20'. ОРУ+СБУ. «Челночный бег» на время 10х10м 3-4 раза (через 7-10' отдыха). Многоскоки, прыжки в глубину, скакалка (через медленный бег). Заминка.	3	Практическое занятие
68	Кросс 40'. ОРУ+СБУ. Игровая тренировка.	3	Практическое занятие
69	Кросс 40'. ОРУ+СБУ. Игровая тренировка.	3	Практическое занятие
70	Разминка 15-20'. ОРУ+СБУ. «Круговая тренировка» 3-4 раза х 30-40'' работы через 10-12' отдыха. Заминка.	3	Практическое занятие
71	Кросс 40'. ОРУ+СБУ. Прыжки на гимнастической скамейке. Ходьба выпадами. «Лягушка» (на месте и в движении). «Блоха».	3	Практическое занятие

72	Разминка 20'. ОРУ+СБУ (с партнером на силу и гибкость). Низкий старт 10х20м. Бег с хода 5-7х20м (на время). Сед углом 30' х 4-5 раз (через медленный бег). Переменный бег 20х20м через 10м медленного бега. Заминка.	3	Практическое занятие
73	Кросс 30-35'. ОРУ+СБУ. Упражнения ОФП. Игра – баскетбол.	3	Практическое занятие
74	Кросс 40'. ОРУ+СБУ. Упражнения со штангой. Упражнения на расслабление. Заминка.	3	Практическое занятие
75	Разминка 15'. ОРУ+СБУ. Бег в горку 10х70м через 70м медленного бега. Бег с сопротивлением. Многоскоки. Заминка.	3	Практическое занятие
76	Разминка 20'. ОРУ+СБУ+ускорения. Переменный бег 5-6х300м (горка, ступеньки) через 100-150м. Прыжковые упражнения. Заминка.	3	Практическое занятие
77	Кросс 40' (с ускорениями 100-150м) ОРУ (с партнером на силу и гибкость). СБУ. «Челночный бег» 4-5 раз 10х10м через 8-10' отдыха.	3	Практическое занятие
78	Разминка 15-20'. ОРУ+СБУ. Старты 4х30м+4х40м (в горку). Переменный бег 5-7х300 (с горкой и ступеньками). Многоскоки. Заминка.	3	Практическое занятие
79	Разминка 15'. ОРУ+СБУ. Специальные скоростно-силовые упражнения с партнером на различные группы мышц. Повторный бег 2серии 4х150 / 2-3'отдыха; через 8-10'отдыха между сериями. Заминка.	3	Практическое занятие
80	Кросс 35-40'. ОРУ+СБУ. Прыжковые упражнения (с места+многоскоки). Игра баскетбол или футбол.	3	Практическое занятие
81	Разминка 20'. ОРУ+СБУ. Бег в горку 10х50м/50м медленного бега. Повторный бег 3-4х300м/100м. Многоскоки. Заминка.	3	Практическое занятие
82	. Разминка 20'. ОРУ+СБУ. Бег в горку 10х50м/50м медленного бега. Повторный бег 3-4х300м/100м. Многоскоки. Заминка.	3	Практическое занятие
83	Кросс 40'(с ускорением 100-150м). ОРУ+СБУ. Разминка с партнером. Переменный бег в горку 8-10 раз. Многоскоки. Заминка.	3	Практическое занятие
84	Кросс 40-50'. ОРУ+СБУ 2х50-60м. Игра – баскетбол или футбол.	3	Практическое занятие
85	Разминка 20'. ОРУ+СБУ+ускорения. Повторный бег 3х150м (через 2'отдыха) х 2 серии (через 10'отдыха). Упражнения на быстроту. Бег 3-4х300-400м. Заминка.	3	Практическое занятие
86	Разминка 15'. ОРУ (с партнёром на гибкость). Старты 20-30м х 10-12раз. Повторный бег 300+200+150м (через 3-2') х 2 серии (через 6-8' отдыха). Заминка.	3	Практическое занятие
87	Кроссовый равномерный бег 35-40'. ОРУ+СБУ. Упражнения на быстроту. Прыжковые упражнения; многоскоки. Заминка.	3	Практическое занятие
88	Разминка 15'. ОРУ+СБУ. Бег в горку 10х50м (6-8 раз) 35-40'. ОРУ+СБУ. Ходьба выпадами. Прыжковые упражнения (120-160 отталкиваний). Заминка	3	Практическое занятие
89	Кроссовый бег с ускорением 100-120м Разминка 20'. ОРУ+СБУ. Бег с хода 10-15х30м (в горку). Повторный бег 8-10х150м/100м. Заминка.	3	Практическое занятие
90	Разминка 15'. ОРУ+СБУ+ускорения. Старты 20, 30, 40м х 10-	3	Практическое

	12 раз (3-6 раз на время). Повторный бег 200+150+100м x 2 серии. Упражнения на расслабление.		занятие
91	Разминка 20'. ОРУ (партнером). Метание ядер различными способами. Бег 6-10x150м. Бег с сопротивлением (с партнером) 4x50м. Заминка.	3	Практическое занятие
92	Разминка 15'. ОРУ+СБУ. Старты 5-7x20-30м. Специальные силовые упражнения. Повторный бег 2 серии 300, 200, 150м (через 2-3'отдыха) через 8-10'отдыха между сериями. Многоскоки. Заминка.	3	Практическое занятие
93	Кроссовый равномерный бег 30-40'. ОРУ+СБУ. Метание ядер. Упражнения на быстроту. Прыжковые упражнения; многоскоки (150-200 отталкиваний).	3	Практическое занятие
94	Разминка 15'. ОРУ+СБУ+ускорения. Старты 5x50м. Интервальный бег на отрезках 3-4x300-500м (отдых между отрезками 6-10'). Прыжковые упражнения. Заминка.	3	Практическое занятие
95	Разминка 15'. ОРУ+СБУ. Старты 5x30. Переменный бег 7-10x150м. Многоскоки. Заминка.	3	Практическое занятие
96	Кроссовый равномерный бег 35-40'. ОРУ+СБУ. Упражнения на быстроту. Прыжковые упражнения; многоскоки. Заминка.	3	Практическое занятие
97	Разминка 15-20'. ОРУ+СБУ. Низкий старт 30,60,100м x 7-10 раз. Переменный бег 10x100/100+300. Заминка.	3	Практическое занятие
98	Кросс 50'. ОРУ+СБУ, ускорения, прыжковые упражнения. Переменный бег 6-8x100м. Заминка.	3	Практическое занятие
99	Разминка – медленный бег 15'. ОРУ+СБУ 2x60м. Совершенствование техники низкого старта по 20-30м (старты из различных положений, низкий старт под команду). Повторный бег 4x150м. Заминка.	3	Практическое занятие
100	Разминка 15-20'. ОРУ+СБУ. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки (приём и передача эстафетной палочки в «коридоре»). Повторный бег 2x20 + 5x30 + 2x60 + 100 + 150м. Заминка.	3	Практическое занятие
101	Кросс 50'. ОРУ+СБУ 4x100+ускорения. Повторный бег 4-5x150м. Заминка.	3	Практическое занятие
102	Кросс 30'. ОРУ+СБУ. Переменный бег 8x100/100м. Упражнения ОФП (пресс, стопа, спина, бедро, приседания). Заминка.	3	Практическое занятие
103	Разминка 15'. ОРУ+СБУ. Упражнения с партнером на гибкость. Прыжковые упражнения: гимнастическая скамейка (через медленный бег), многоскоки, скакалка.	3	Практическое занятие
104	Разминка 15'. ОРУ+СБУ. Упражнения с партнером на гибкость. Прыжковые упражнения: гимнастическая скамейка (через медленный бег), многоскоки, скакалка.	3	Практическое занятие
105	Кросс 50'. ОРУ+СБУ. Упражнения ОФП (пресс, стопа, спина, «пистолетики», выпрыгивания из упора). Баскетбол	3	Практическое занятие
106	Разминка 15-20'. ОРУ+СБУ. Переменный бег 200, 300, 500 через 1,5-3' отдыха. Техника передачи эстафетной палочки. Прыжковые упражнения. Заминка.	3	Практическое занятие
107	Разминка 15'. ОРУ+СБУ. Низкий старт 10x60-100м. Переменный бег 10-15x100/100м. Прыжковые упражнения. Заминка.	3	Практическое занятие
108	Кросс 40'. ОРУ+СБУ+ускорения. Игровая тренировка –	3	Практическое

	футбол.		занятие
109	Длительный равномерный кроссовый бег 40'. ОРУ + СБУ + ускорения. Упражнения ОФП. Игра на воздухе (футбол). Заминка.	3	Практическое занятие
110	Разминка 20'+ОРУ+СБУ+ускорения. Бег 150м х 6-10 раз. Ходьба и бег с сопротивлением с партнером. Заминка.	3	Практическое занятие
111	Кроссовый бег 30' с ускорениями 150-200м х 4-5 раз, бег 500м х 2 раза. ОРУ+СБУ. Метание набивных мячей.	3	Практическое занятие
112	Равномерный кроссовый бег 5-6км по 4'30''-4'40''. ОРУ+СБУ+ускорения. Прыжковые упражнения.	3	Практическое занятие
113	Разминка 20'. Упражнения на гибкость, упражнения с набивными мячами. Игровая тренировка.	3	Практическое занятие
114	Кроссовый бег 5-7км. ОРУ+СБУ+ускорения 7х100. Многоскоки. Упражнения ОФП. 116..Разминка 20'+ОРУ+СБУ+ускорения. Бег 150м х 6-10 раз. Ходьба и бег с сопротивлением с партнером. Заминка.	3	Практическое занятие
115	Кросс 50'. ОРУ+СБУ 4х100+ускорения. Повторный бег 4-5х150м. Заминка.	3	Практическое занятие
116	Разминка 20' ОРУ+СБУ+ускорения. Упражнения ОФП. Игровая тренировка – футбол.	3	Практическое занятие
117	Кросс 40'. ОРУ+СБУ+ускорения. Игровая тренировка – футбол.	3	Практическое занятие
118	Длительный равномерный кроссовый бег 40'. ОРУ + СБУ + ускорения. Упражнения ОФП. Игра на воздухе (футбол). Заминка.	3	Практическое занятие
119	Разминка 20'+ОРУ+СБУ+ускорения. Бег 150м х 6-10 раз. Ходьба и бег с сопротивлением с партнером. Заминка.	3	Практическое занятие
120	Разминка 20' ОРУ+СБУ+ускорения. Упражнения ОФП. Игровая тренировка – футбол.	3	Практическое занятие

5.ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий:

- проведение праздников, посвященных памятным датам;
- встречи со знаменитыми людьми, мед. работниками, представителями правоохранительных органов;
- тематические беседы;
- экскурсии, походы в театры, музеи, кино;
- оформление стендов и газет.

6.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Для оценки уровня освоения Программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится фронтальный и индивидуальный опрос по пройденным темам.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют контрольные упражнения.

Используются упражнения, которые дают оценку развития основных физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости).

Контроль и оценка результатов освоения программы

Таблица 5

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Знать: - о физической подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения; - о физической нагрузке и способах её регулирования; - о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма; - знать простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике; - знать правила подвижных игр; - способы закаливания организма.	Фронтальный опрос, педагогическое наблюдение за соблюдением правил техники безопасности при занятиях; индивидуальный опрос и оценка теоретической подготовленности в области знания, понимания, техники выполнения и терминологии физических упражнений и технических приемов легкой атлетики; выполнение гигиенических требований, знание основ ЗОЖ, строения и функций организма человека; выполнение практических заданий по работе с информацией (интернет, литература).
УМЕТЬ - выполнять гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в видах легкой атлетики; - осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки; - подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой; - играть в различные подвижные игры; - соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений; - оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах и потёртостях. Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: - проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.	Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия обучающимся с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. Выполнение практических заданий, фронтальный опрос. Педагогическое наблюдение за умением выполнять приемы страховки и самостраховки при занятиях физическими упражнениями, подготовкой инвентаря. Проведение самоконтроля. Умение выполнять ортостатическую пробу. Ведением дневника самоконтроля. Педагогическое наблюдение за умением соблюдать технику безопасности на занятиях. Педагогическое наблюдение за умением самостоятельно организовать подвижные игры.

Контрольные упражнения:

Бег 30м	Быстрота
Бросок набивного мяча снизу	Сила
Наклон вперед из положения стоя	Гибкость
Преодоление дистанции 1000 м	Выносливость

Упражнения выполняются в начале и конце учебного года. Положительно оценивается прирост к личному результату.

Техника выполнения контрольных упражнений:

Бег 30 м

Оборудование. Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды.

Описание теста. По команде "На старт", "Внимание", "Марш" обучающийся с высокого старта бежит 30 метров. На финише фиксируется время преодоления дистанции.

Результат. Результат каждого спортсмена, закончившего дистанцию, определяется тренером по секундомеру с точностью до десятой доли секунды.

Бег на 1000 метров, (сек.) Условия те же.

Прыжок в длину с места, (см.) – выполняется толчком двух ног от линии или края доски на покрытие, исключая жесткое приземление.

Бросок набивного мяча весом 3 кг снизу (м.) Выполняется из исходного положения стоя ноги врозь, мяч в вытянутых руках внизу. Из полуприседа, толчком ног, бросок мяча вперед. Дальность броска измеряется рулеткой.

Наклон вперед из положения стоя (см). Обучающийся стоит на возвышенности, ноги на ширине плеч. Выполняется наклон вперед с прямыми ногами. Измеряется расстояние от края возвышенности до кончиков пальцев. Если ниже то со знаком «плюс», если выше со знаком «минус».

7. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Наличие спортивных залов:

Тренажерный зал – 90 кв. м

Спортивный зал– 540 кв. м

2. Спортивное оборудование:

Гимнастические скамейки, шведская стенка, навесная перекладина.

3. Технические средства обучения:

Музыкальный центр, колонки, микрофон, DVD проигрыватель, компьютер.

4. Спортивный инвентарь:

Фитболы, гантели, спортивные коврики, скакалки, секундомер, утяжелители .

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. В.Б. Зеличенко, В.Г. Никитушкин, В.П. Губа. Легкая атлетика: критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000.
2. Вайнек Ю. Спортивная анатомия: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Юрген Вайнек; [пер. с нем. В.А. Куземиной] - М.: Издательский центр «Академия» 2008. - 304 с. ISBN 978-5-7695-3972-5
3. Дэниелс, Д. От 800 метров до марафона / Джек Дэниелс; пер. с англ. Михаила Фербера; под ред. [Юрия Виноградова и Анатолия Ефимова]. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011. - 320 с. - (Спорт-драйв) ISBN 978-5-91657-211-7
4. Иванова Н.Д. Авторская дополнительная образовательная программа по легкой атлетике «К олимпийской медали через многоборье». Оренбург, 2014 г.
5. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: Практическое руководство для тренера [Текст] / С.А. Локтев. - М.: Советский спорт, 2007. - 404 : ил. ISBN 978-5-978-0236-5
6. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции [Текст]: примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2003. - 116 с.
7. Легкая атлетика. Многоборье: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва [Текст] / под редакцией И.И. Столова. - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с. ISBN 5-9718-0007-8
8. Майфат, С.П. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте [Текст] / С.П. Майфат, С.Н. Малафеева. - Екатеринбург, 2003. - 131 с.
9. Никитушкин В. Г., Губа В. П., Гапаев В. И. Легкая атлетика: Учебное пособие для общеобразовательных школ. - М., 2012. - 224 с.
10. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2012. - 240 с.
11. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. - М.: Физическая культура, 2013. - 208 с.
12. Пирсон А. Школа мгновенной реакции, ловких движений, быстрых ног и сильных рук. Физическое развитие детей 4-11 лет / Алан Пирсон, Дэвид Хоккинс; пер. санг. Л.И. Заремской. - М.: АСТ: Астрель, 2012. - 20 с. : ил. ISBN 978-5-17-068378-9
13. Питер Дж.Л. Томпсон Введение в теорию тренировки. - Москва: «Человек», 2014. - 192 с.

Интернет-ресурсы

1. <http://www.min sport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
3. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
4. <http://www.iaaf.org/> - Международная ассоциация легкоатлетических федераций
5. <http://www.european-athletics.org/> - Европейская легкоатлетическая ассоциация
6. <http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетики