

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа с.Александровка муниципального района
Ставропольский Самарской области Структурное подразделение дополнительного
образования детей детско-юношеская спортивная школа
муниципального района Ставропольский.
(СП ДОД ДЮСШ м.р. Ставропольский ГБОУ СОШ с. Александровка)

Принята:
на заседании методического совета
Протокол № 1
« 01 » августа 2023г.

Утверждаю:
Руководитель СП ДОД ДЮСШ
м.р. Ставропольский
ГБОУ СОШ с. Александровка
_____/ В.П.Казаева
« 01 » августа 2023г

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа
физкультурно-спортивной направленности отделения легкая атлетика
на 6 часов в неделю
«Легкая атлетика в село! Для детей с 5 до 18 лет».

Срок реализации 3 года.

Составитель программы:
Старший инструктор-методист - Стаканов Е.В.
тренер-преподаватель - Яконов Д.И.
тренер-преподаватель - Гаер Ю.А.
тренер-преподаватель - Стаканова Н.В.

Применяется тренерско-преподавательским
составом ДЮСШ м.р.Ставропольский:
Стаканова Н.В.
Гаер Ю.А.
Стаканов Е.В.
Яконов Д.И.
Кокташев Д.Г.
Самойлов В.В.

2023г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа физкультурно-спортивной направленности отделения легкая атлетика « Легкая атлетика в село! Для детей с 5 до 18 лет», (далее — Программа).

Разработана СП ДОД ДЮСШ м.р. Ставропольский ГБОУ СОШ с.Александровка, (далее - ДЮСШ) на основании нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Приказ министерства Просвещения № 196 от 9.11.2018 г. «Об утверждении порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г.№ 996-р),
 - Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-Р),
- Письма Министерства образования и науки РФ от 12.05.2011г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего образования»,
- Приказа Минобрнауки РФ от 17.12.2010 №1897, зарегистрирован в Министерстве юстиции РФ 01.02.2011г. № 19644 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»,
- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,
- Распоряжение Правительства Самарской области от 9.08.2019 г. № 748-р «О внедрении модели функционирования системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификатов персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 года № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификатов персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2014 «Об утверждении «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

Легкая атлетика — вид спорта, объединяющий естественные для человека физические упражнения: бег, прыжки и метания. В то же время легкая атлетика является научно-педагогической дисциплиной. Она имеет свою теорию, рассматривающую вопросы техники, тактики тренировки обучения. Легкая атлетика включает в себя 5 видов упражнений: ходьбу, бег, прыжки, метания и многоборья. В каждом из этих видов имеются свои разновидности, варианты. Правилами соревнований определены дистанции и условия соревнований для мужчин, женщин, спортсменов различных возрастных групп. Основные легкоатлетические упражнения включаются в программу Олимпийских игр, национальных первенств, школьных спартакиад. Легкую атлетику можно характеризовать как: - вид спорта, где

спортсмены показывают результаты на грани человеческих возможностей;
средство восстановления и реабилитации организма;
средство воспитания и развития подрастающего поколения;
учебную дисциплину, способствующую становлению специалиста в области физической культуры и спорта.

Классифицировать легкоатлетические виды спорта можно по различным параметрам: группам видов легкой атлетики, половому и возрастному признакам, месту проведения. Легкоатлетические упражнения оказывают весьма разностороннее влияние на организм человека. Они развивают силу, быстроту, выносливость, улучшают подвижность в суставах, позволяют приобрести широкий круг двигательных навыков, способствуют воспитанию волевых качеств. Такая разносторонняя физическая подготовка особенно необходима в юном возрасте. Широкое использование легкоатлетических упражнений в занятиях содействует повышению функциональных возможностей организма, обеспечивает высокую работоспособность.

Легкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, не зря называют "королевой спорта". ЭТО САМЫЙ РАССПРОСТРАНЕННЫЙ, РАЗНООБРАЗНЫЙ ВИД СПОРТА. Доступен в любом возрасте и на всех континентах нашей планеты. Программа имеет физкультурно-спортивную и спортивно - оздоровительную направленность в спортивно-оздоровительных группах, подготовлена с учетом базовых требований и учебных программ для занятий во внеурочное время.

Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются все основные физические качества - выносливость, сила, скорость, гибкость. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Все кто занимаются легкой атлетикой, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха. Эти приобретенные знания и умения в дальнейшем могут быть использованы в жизни. Кроме этого, легкая атлетика имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и спортивных мероприятий положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств, умственных способностей.

Легкоатлетические упражнения требуют от детей развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений.

Цель программы – создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике.

Целостная система подготовки решает следующие основные задачи:

Обучающие:

- формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.

Развивающие:

- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- развития морально

-волевых качеств;
-развития внимания, мышления.

Воспитательные:

-воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям,
-взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

Возраст детей для зачисления на занятия: с 5 до 18 лет.

Сроки реализации данной программы рассчитан на 3 года, при 6 часовых занятиях в неделю.

Формы и режим занятия:

индивидуально-групповые занятия, длительность занятия – 1 академический час или 45 минут.

- **Основными формами подведения итогов** программы являются:
- тестирование;
- умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжков и метаний, выполнять индивидуальные и коллективные действия.
- знание основ техники легкоатлетических, специальных беговых упражнений и способность применения их на практике:
- способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по легкой атлетике. Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору тренера-преподавателя. Тесты выбираются исходя из цели .

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля:**

опрос-тестирование - теоретическая часть;

выполнение контрольных нормативов, соревнования - практическая часть

(Опрос-тестирование проводятся каждые 3 месяца, КУ(контрольные упражнения) - в начале и в конце учебного года).

Основными показателями выполнения программных требований являются:

- выполнение контрольных нормативов;
- овладение теоретическими знаниями методик и правил легкой атлетики;
- знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных беговых упражнений;
- способность применять основные приёмы самоконтроля;
- знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
- знание основ истории развития лёгкой атлетики

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Личностные результаты:

-дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
-умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
-умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

-определять наиболее эффективные способы достижения результата;
-умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

-умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

-формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Ожидаемые результаты к уровню подготовленности учащихся:

В результате, после обучения по программе «Юный атлет» учащиеся должны:

Характеризовать

- значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;
- названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;
- технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой дополнительного образования;
- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

Уметь

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой «Юный атлет» легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;

- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

Обучение на занятиях направлено на изучение разнообразных спортивных упражнений легкой атлетики, на освоение умений правильно оценивать свои возможности в тренировочной и соревновательной деятельности; в игровой ситуации действовать рационально и целесообразно планируемому результату; освоению знаний средств и методов специальной физической подготовки.

Содержание программы

Вводное занятие.

План работы отделения легкая атлетика. Правила поведения в процессе тренировок и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины, физическому и моральному развитию.

История развития легкоатлетического спорта.

Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

Гигиена спортсмена и закаливание.

Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

Места занятий, их оборудование и подготовка.

Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.

Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований.

Судейство соревнований в отдельных видах (бег, ходьба, метание мяча, прыжках в высоту, в длину с разбега).

Общая физическая и специальная подготовка.

Практические занятия.

- упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег,
- общеразвивающие упражнения;
- прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие;
- силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног;
- гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза;
- упражнения с предметами: со скакалками и мячами.
- упражнения на гимнастических снарядах.
- акробатические упражнения: перекуты, кувырки, стойки;
- подвижные игры и эстафеты.

Ознакомление с отдельными элементами техники бега

1. Изучение техники бега, (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег).

2. Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). Изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).
3. Обучение технике эстафетного бега кругу и встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега.
4. Кроссовая подготовка : Бег на средние дистанции 300-500 м., с повторением 3-7 раз.

Бег с ускорением по ходу кроссовой разминки.

Бег в медленном темпе на пульсе 140 ударов. Равномерный бег от 1000 до 5000 м. Кросс в сочетании с ходьбой в подъемы до 8000 метров (перепад высот до 400 метров).

Кроссовый бег 5000 м., ходьба и бег в течение 1,5 часа, пеший кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

Контрольные упражнения и спортивные соревнования.

Принимаются и проводятся согласно плану спортивных мероприятий организации и областной федерации, и всероссийской федерации легкой атлетики.

Контрольно-нормативные требования.

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу, метание набивного мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств. Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 раза в сентябре и мае.

Материально-техническая база.

Занятия, как правило, должны проводиться на свежем воздухе. Для этого в школе имеются спортивные площадки, яма для прыжков в длину с разбега, мячи для метания, гранаты, беговые дорожки, спортивный городок. Так же имеется методический материал с описанием основных легкоатлетических упражнений, наглядное пособие в виде картинок, журналов.

Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
- выполнение упражнений без разминки.

1.4. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть мед. аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который информирует об этом руководство учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом руководству учреждения.

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

1.8. Грабли и лопаты нельзя оставлять на местах занятий. Грабли надо класть зубьями вниз, а спортивную обувь — шипами вниз.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.3. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т. п.).

2.4. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.

3.2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.

3.4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

3.5. Не производить метания без разрешения тренера-преподавателя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

3.6. Не стоять справа от метаемого, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения тренера-преподавателя.

3.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

3.8. Бег на стадионе проводить только в направлении против часовой стрелки;

3.9. в качестве финишной ленточки использовать только легко рвущиеся ткани, шерстяные нитки. Использование капроновых, нейлоновых тканей и ниток запрещено;

3.10. запрещается проводить одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например, футбол и метание, футбол и бег).

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий:

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Учебно-тренировочный план (далее - План) является основным документом при организации и проведении занятий по Программе в Учреждении и содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- избранный вид спорта (специальная физическая подготовка и технико-тактическая подготовка;
- другие виды спорта и подвижные игры;
- контрольно-переводные нормативы;
- соревновательная практика.

План рассчитан на 46 недель и 52 недели занятий. Также учебным планом определена самостоятельная работа обучающихся. Дополнительные недели обеспечивают непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период и обеспечивается следующим образом:

- в спортивно-оздоровительных лагерях;
- восстановительные мероприятия и иные мероприятия,
- школьные площадки.

Данная Программа состоит из трех модулей и рассчитана три года обучения:

1 модуль «**Начально-Ознакомительный**» с 1 сентября по 31 декабря,

2 модуль «**Основной-Вспомогательный**» с 1 января по 31 мая,

3 модуль «**Углубленный**» в каникулярный период с 1 июня по 31 августа.

Программа ориентирована на обучение детей по возрастной группе:

дети от 5 до 18 лет (Работа с младшим возрастом проходит в наработке техники, а особенностью занятий с детьми старшего возраста (11-18 лет) является углублённое изучение избранного вида спорта. Очень важен дифференцированный и индивидуальный подход для обучающихся, имеющих или низкий, или высокий уровень физической подготовки). Возможны зачисления детей и других возрастом

Объем программы рассчитан на 46 недель календарного года (276 час)

и 52 недели (312 часа). Режим занятий 3 раза в неделю, по 2 часа на одно занятие, при минимальной наполняемости группы от 10 человек, это зависит от этапа и модуля обучения.

Учебно-тренировочный план и Календарный план занятий.

Продолжительность программы:

данная Программа рассчитана на 2023-2024 учебный год.

Возраст рассчитанный на программу с 5 до 18 лет для юношей и девушек.

Учебно - тренировочный план составляет 276 часов, из расчета 6 часов в неделю (за 46 недель учебного времени) и 312 часов, из расчета 6 часов в неделю (за 52 недели с учетом каникулярного времени) согласно годовому календарному учебно-тренировочному плану СП ДОД ДЮСШ м.р.

Ставропольский Самарской области.

Учебный план Программы на 6 часов в неделю по модулям, для спортивно-оздоровительных групп в ДЮСШ на 46 недель обучения

Этап подготовки СОГ		Начально-ознакомительный модуль	Основной-втягивающий модуль
		17 недель	29 недель
№ п/п	Разделы подготовки	Часы	
1	Теория	3	4
2	Общая физическая подготовка	40	65
3	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка	30	56
4	Тактическая подготовка	20	37
5	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	7	12
6	Медицинское обследование	1	1
7	Количество часов в модуле	101	175
	Общее количество часов на 46 недель	276	

Учебный план Программы на 6 часов в неделю по модулям, для спортивно-оздоровительных групп в ДЮСШ на 52 недели обучения

Этап подготовки СОГ		Начально-ознакомительный модуль	Основной-втягивающий модуль	Углубленный модуль	Всего часов
		17 недель	29 недель	6 недель	
№ п/п	Разделы подготовки	Часы			
1	Теория	3	4	2	9
2	Общая физическая подготовка	40	65	12	117
3	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка	30	56	10	96
4	Тактическая подготовка	20	37	6	63
5	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	7	12	5	24
6	Медицинское обследование	1	1	1	3
7	Количество часов в модуле	101	175	36	312
	Общее количество часов на 52 недели	312			

**Календарный план занятий на 2023 -2024 учебный год
(46-52 недели).**

месяц	неделя	занятие	Тема и содержание занятия	Время занятия	
сентябрь	1	1	Прохождение мед. Комиссии перед началом уч.года. Теория: ТЕМА №1, 2. ТПП Тема №4	2	
		2	Теория: ТЕМА №2,3.	2	
		3	ОФП(Тема № 1,2) СФП(Тема № 1,2)	2	
	2	1	ОФП(Тема № 1,2) СФП(Тема № 1,2)	2	
		2	ОФП(Тема № 3,4,5) СФП(Тема № 1,2) ТПП № 1,2	2	
		3	ОФП(Тема № 6,7,8) СФП(Тема № 1,2) ТПП № 1,2	2	
	3	1	Теория: ТЕМА №2,3.	2	
		2	ОФП(Тема № 6,7,8) СФП(Тема № 1,2)	2	
		3	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	2	
	4	1	ОФП(Тема № 1,2) СФП(Тема № 1,2) ТПП № 1,3	2	
		2	ОФП(Тема № 3,4,5) СФП(Тема № 1,2) ТПП № 1,3	2	
		3	ОФП(Тема № 6,7,8) СФП(Тема № 1,2)	2	
	5	1	ОФП(Тема № 1,2) СФП(Тема № 1,2)	2	
		2	ОФП(Тема № 6,7,8) СФП(Тема № 1,2)	2	
		3	ОФП(Тема № 1,2) СФП(Тема № 1,2)	2	
	октябрь	6	1	ОФП(Тема № 1,2) СФП(Тема № 1,2)	2

			ТПП № 1,3	
		2	ОФП(Тема № 3,4,5) СФП(Тема № 1,2) ТПП № 1,3	2
		3	ОФП(Тема № 6,7,8) СФП(Тема № 1,2) ТПП № 1,3	2
	7	1	Теория: ТЕМА №4, 5.	2
		2	ОФП(Тема № 1,2) СФП(Тема № 1,2)	2
		3	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	2
	8	1	ОФП(Тема № 1,2,3,4) СФП(Тема № 1,2)	2
		2	ОФП(Тема № 6,7,8) СФП(Тема № 1,2)	2
		3	ОФП(Тема № 1,2) СФП(Тема № 1,2)	2
	9	1	ОФП(Тема № 1,2) СФП(Тема № 1,2) ТПП № 1,3	2
		2	ОФП(Тема № 3,4,5) СФП(Тема № 1,2)	2
		3	ОФП(Тема № 6,7,8) СФП(Тема № 1,2) ТПП № 1,3	2
	10	1	ОФП(Тема № 1,2,3,4) СФП(Тема № 1,2)	2
		2	ОФП(Тема № 6,7,8) СФП(Тема № 1,2)	2
		3	ОФП(Тема № 1,2,3,4) СФП(Тема № 1,2)	2
ноябрь	11	1	ОФП(Тема № 1,2) СФП(Тема № 1,2) ТПП № 1,3	2
		2	ОФП(Тема № 3,4,5) СФП(Тема № 1,2) ТПП № 1,3	2
		3	ОФП(Тема № 6,7,8) СФП(Тема № 1,2) ТПП № 1,3	2
	12	1	ОФП(Тема № 1,2,3,4) СФП(Тема № 1,2)	2
		2	ОФП(Тема № 6,7,8) СФП(Тема № 1,2)	2

			ТТП № 1,3	
		3	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	2
	13	1	Теория: ТЕМА №2.	2
		2	ОФП(Тема № 1,2,3,4) СФП(Тема № 1,2)	2
		3	ОФП(Тема № 6,7,8) СФП(Тема № 1,2)	2
	14	1	ОФП(Тема № 1,2) СФП(Тема № 1,2) ТТП № 1,3	2
		2	ОФП(Тема № 3,4,5) СФП(Тема № 1,2) ТТП № 1,3	2
		3	ОФП(Тема № 6,7,8) СФП(Тема № 1,2)	2
	15	1	ОФП(Тема № 1,2,3,4) СФП(Тема № 1,2)	2
		2	Прохождение мед. Комиссии	2
		3	ОФП(Тема № 6,7,8) СФП(Тема № 1,2) ТТП № 1,3	2
декабрь	16	1	ОФП(Тема № 1,2) СФП(Тема № 1,2)	2
		2	ОФП(Тема № 3,4,5) СФП(Тема № 1,2) ТТП № 1,3	2
		3	ОФП(Тема № 6,7,8) СФП(Тема № 1,2)	2
	17	1	ОФП(Тема № 1,2,3,4) СФП(Тема № 1,2)	2
		2	ОФП(Тема № 2,3,4) СФП(Тема № 1,3,4)	2
		3	Теория: ТЕМА №1, 2,4	2
	18	1	ОФП(Тема № 1,2) СФП(Тема № 1,2) ТТП № 1,3	2
		2	ОФП(Тема № 3,4,5) СФП(Тема № 1,2)	2
		3	ОФП(Тема № 6,7,8) СФП(Тема № 1,2) ТТП № 1,3	2
	19	1	ОФП(Тема № 2,3,4) СФП(Тема № 1,3,4)	2

		2	ОФП(Тема № 2,3,4) СФП(Тема № 1,3,4)	2
		3	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	2
январь	20	1	ОФП(Тема № 1,2) СФП(Тема № 1,2) ТПП № 1,3	2
		2	ОФП(Тема № 3,4,5) СФП(Тема № 1,2)	2
		3	ОФП(Тема № 6,7,8) СФП(Тема № 1,2) ТПП № 1,3	2
	21	1	ОФП(Тема № 2,3,4) СФП(Тема № 1,3,4)	2
		2	ОФП(Тема № 6,7,8) СФП(Тема № 1,2)	2
		3	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	2
	22	1	ОФП(Тема № 1,2) СФП(Тема № 1,2) ТПП № 1,3	2
		2	ОФП(Тема № 3,4,5) СФП(Тема № 1,2) ТПП № 1,3	2
		3	ОФП(Тема № 6,7,8) СФП(Тема № 1,2)	2
	23	1	ОФП(Тема № 2,3,4) СФП(Тема № 1,3,4)	2
		2	ОФП(Тема № 6,7,8) СФП(Тема № 1,2)	2
		3	ОФП(Тема № 2,3,4) СФП(Тема № 1,3,4)	2
февраль	24	1	ОФП(Тема № 1,2) СФП(Тема № 1,2) ТПП № 1,3	2
		2	ОФП(Тема № 3,4,5) СФП(Тема № 1,2) ТПП № 1,3	2
		3	ОФП(Тема № 6,7,8) СФП(Тема № 1,2)	2
	25	1	ОФП(Тема № 2,3,4) СФП(Тема № 1,3,4)	2
		2	ОФП(Тема № 2,3,4) СФП(Тема № 1,3,4)	2
		3	Теория: ТЕМА №1, 2,4	2

			ОФП(Тема № 2,3,4) СФП(Тема № 1,3,4)	
	26	1	ОФП(Тема № 1,2) СФП(Тема № 1,2) ТПП № 1,3	2
		2	ОФП(Тема № 3,4,5) СФП(Тема № 1,2) ТПП № 1,3	2
		3	ОФП(Тема № 6,7,8) СФП(Тема № 1,2)	2
	27	1	ОФП(Тема № 6,7,8) СФП(Тема № 1,2) ТПП № 1,3	2
		2	Прохождение мед. Комиссии	2
		3	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	2
март	28	1	ОФП(Тема № 6,7,8) СФП(Тема № 1,2)	2
		2	ОФП(Тема № 2,4) СФП(Тема № 1,4)	2
		3	ОФП(Тема № 2,3,4) СФП(Тема № 1,3,4)	2
	29	1	ОФП(Тема № 1,2) СФП(Тема № 1,2) ТПП № 1,3	2
		2	ОФП(Тема № 3,4,5) СФП(Тема № 1,2)	2
		3	ОФП(Тема № 6,7,8) СФП(Тема № 1,2) ТПП № 1,3	2
	30	1	ОФП(Тема № 2,3,4) СФП(Тема № 1,3,4)	2
		2	ОФП(Тема № 2,4) СФП(Тема № 1,4)	2
		3	ОФП(Тема № 2,3,4) СФП(Тема № 1,3,4)	2
	31	1	ОФП(Тема № 1,2) СФП(Тема № 1,2)	2
		2	ОФП(Тема № 3,4,5) СФП(Тема № 1,2) ТПП № 1,3	2
		3	ОФП(Тема № 6,7,8) СФП(Тема № 1,2) ТПП № 1,3	2
	32	1	Теория: ТЕМА №1, 2,4	2

		2	ОФП(Тема № 6,7,8) СФП(Тема № 1,2) ТПП № 1,2	2
		3	ОФП(Тема № 2,4) СФП(Тема № 1,4)	2
апрель	33	1	ОФП(Тема № 1,2) СФП(Тема № 1,2)	2
		2	ОФП(Тема № 3,4,5) СФП(Тема № 1,2) ТПП № 1,2	2
		3	ОФП(Тема № 6,7,8) СФП(Тема № 1,2) ТПП № 1	2
	34	1	ОФП(Тема № 2,4) СФП(Тема № 1,4)	2
		2	ОФП(Тема № 6,7,8) СФП(Тема № 1,2) ТПП № 1	2
		3	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	2
	35	1	ОФП(Тема № 1,2) СФП(Тема № 1,2) ТПП № 1	2
		2	ОФП(Тема № 3,4,5) СФП(Тема № 1,2) ТПП № 1	2
		3	ОФП(Тема № 6,7,8) СФП(Тема № 1,2) ТПП № 1	2
	36	1	ОФП(Тема № 2,4) СФП(Тема № 1,4)	2
		2	ОФП(Тема № 2,4) СФП(Тема № 1,4)	2
		3	Теория: ТЕМА №1, 2,4 ТПП № 1,2	2
май	37	1	ОФП(Тема № 1,2) СФП(Тема № 1,2) ТПП № 1	2
		2	ОФП(Тема № 3,4,5) СФП(Тема № 1,2) ТПП № 1,3	2
		3	ОФП(Тема № 6,7,8) СФП(Тема № 1,2) ТПП № 1,2	2
	38	1	ОФП(Тема № 2,4)	2

			СФП(Тема № 1,4)	
		2	ОФП(Тема № 2,4) СФП(Тема № 1,4)	2
		3	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	2
	39	1	ОФП(Тема № 1,2) СФП(Тема № 1,2)	2
		2	ОФП(Тема № 3,4,5) СФП(Тема № 1,2)	2
		3	ОФП(Тема № 6,7,8) СФП(Тема № 1,2) ТПП № 1,2	2
	40	1	Теория: ТЕМА №1, 2,4 ТПП № 1 ОФП(Тема № 1,2) СФП(Тема № 1,2)	2
		2	Прохождение мед. Комиссии	2
		3	Теория: ТЕМА №1, 2,4 ТПП № 1	2
ИЮНЬ	41	1	ОФП(Тема № 1,2) СФП(Тема № 1,2) ТПП № 1	2
		2	ОФП(Тема № 3,4,5) СФП(Тема № 1,2) ТПП № 1	2
		3	ОФП(Тема № 6,7,8) СФП(Тема № 1,2)	2
	42	1	Теория: ТЕМА №1, 2,4 ТПП № 1 ОФП(Тема № 1,2) СФП(Тема № 1,2)	2
		2	ОФП(Тема № 3,4,5) СФП(Тема № 1,2)	2
		3	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	2
	43	1	ОФП(Тема № 1,2) СФП(Тема № 1,2) ТПП № 1	2
		2	ОФП(Тема № 3,4,5) СФП(Тема № 1,2) ТПП № 1	2
		3	ОФП(Тема № 6,7,8) СФП(Тема № 1,2)	2
	44	1	Теория: ТЕМА №1, 2,4 ТПП № 1	2

			ОФП(Тема № 1,2) СФП(Тема № 1,2)		
		2	ОФП(Тема № 3,4,5) СФП(Тема № 1,2)	2	
		3	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	2	
ИЮЛЬ	45	1	ОФП(Тема № 1,2) СФП(Тема № 1,2) ТПП № 1	2	
		2	ОФП(Тема № 3,4,5) СФП(Тема № 1,2)	2	
		3	ОФП(Тема № 6,7,8) СФП(Тема № 1,2) ТПП № 1	2	
	46	1	Прохождение мед. Комиссии	2	
		2	Теория: ТЕМА №1, 2,4	2	
		3	Теория: ТЕМА №1, 2,4 ТПП № 1 ОФП(Тема № 1,2) СФП(Тема № 1,2)	2	
	47	1	ОФП(Тема № 3,4,5) СФП(Тема № 1,2)	2	
		2	ОФП(Тема № 3,4,5) СФП(Тема № 1,2)	2	
		3	Теория: ТЕМА №1, 2,4 ТПП № 1 ОФП(Тема № 1,2) СФП(Тема № 1,2)	2	
	48	1	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	2	
		2	ОФП(Тема № 6,7,8) СФП(Тема № 1,2) ТПП № 1	2	
		3	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	2	
	Август	49	1	ОФП(Тема № 1,2) СФП(Тема № 1,2) ТПП № 1	2
			2	ОФП(Тема № 3,4,5) СФП(Тема № 1,2) ТПП № 1	2
			3	ОФП(Тема № 6,7,8) СФП(Тема № 1,2)	2
50		1	Прохождение мед. Комиссии	2	

		2	Теория: ТЕМА №1, 2,4 ТПП № 1 ОФП(Тема № 1,2,5,8) СФП(Тема № 1,2)	2	
		3	ОФП(Тема № 6,7,8) СФП(Тема № 1,2)	2	
	51	1	ОФП(Тема № 1,2) СФП(Тема № 1,2)	2	
		2	ОФП(Тема № 3,4,5) СФП(Тема № 1,2)	2	
		3	ОФП(Тема № 6,7,8) СФП(Тема № 1,2) ТПП № 1	2	
	52	1	ОФП(Тема № 6,7,8) СФП(Тема № 1,2)	2	
		2	ОФП(Тема № 3,4,5) СФП(Тема № 1,2)	2	
		3	ОФП(Тема № 6,7,8) СФП(Тема № 1,2)	2	
	12 месяцев	52 недели	156 занятий		312 часов

№	Разделы подготовки	Тема занятия	Часов занятий
1	Теория	Тема №1: История легкой атлетики, Российского спорта	9
		Тема №2: Правила в легкой атлетике	
		Тема №3: Судейство и практика судейства	
		Тема №4: Просмотр фильмов о спорте, легкой атлетике.	
		Тема №5: Технические новшество и судейские изменения в спорте легкая атлетика.	
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	ТЕМА №1: Упражнения на выносливость	117
		ТЕМА №2: Упражнения на силу	
		ТЕМА №3: Упражнения на скорость	
		ТЕМА №4: Упражнения на координацию	
		ТЕМА №5: Упражнения на тренажерах	

		ТЕМА №6: Упражнения с гирями, резинками, мячами и др. инвентарем	
		ТЕМА №7: Упражнения на гибкость.	
		ТЕМА №8: Упражнения на мышцы спины и живота(пресс)	
3	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка (СФП)	ТЕМА №1: Упражнения на прыгучесть для прыжковых видов	96
		ТЕМА №2: Упражнения необходимые для метателей	
		ТЕМА №3: Упражнения необходимые для бегуном.	
		Тема №4: Упражнения для развития специальной выносливости	
		Тема № 5: Спортивные игры	
4	Тактическая, Техническая подготовка (ТП)	ТЕМА №1: Упражнения для совершенствования и повышения работоспособности для бегунов.	63
		ТЕМА №2: Упражнения для совершенствования и повышения работоспособности для прыгунов.	
		ТЕМА №3: Упражнения для совершенствования и повышения работоспособности для метателей.	
5	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	Участие в школьных соревнованиях	24
		Участие в районных соревнованиях	
		Участие в областных соревнованиях	
		Участие в спортивно-массовых мероприятиях	
		Контрольные испытания, тестирование	
6	Медицинское обследование	Прохождение мед. Комиссии перед началом и в конце уч.года, перед соревнованиями и вовремя уч.тренингов. Сборов.	3
Всего			312

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Стандарт основного общего образования по физической культуре Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы
3. Рабочие программы по физической культуре
4. Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха
5. Физическая культура. 5-7 классы / Под редакцией М.Я. Виленского.
6. Учебник для общеобразовательных учреждений. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура. 8-9 классы / Под общ. ред. В.И. Ляха.
7. Пособие для учителя/ на сайте издательства по адресу: http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html
8. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 10-11 классы. Базовый уровень/ на сайте издательства «Просвещение» по адресу: http://www.prosv.ru/ebooks/Lah_Fiz-ra_10-11/index.html.
9. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).
10. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд.
11. Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению
12. Методические издания по физической культуре для учителей Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
13. Федеральный закон «О физической культуре и спорте».

ЛИТЕРАТУРА

Для педагога:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012 Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)
2. Пособия Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011г.

Для обучающегося:

1. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2008г.
2. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2009г
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2007.
4. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М. :Дрофа, 2008. С. – 3312003.
5. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М.2011г

Ссылка ресурса (сайт организации, где реализуются программы) - <http://www.sport1-sch.cuso-edu.ru/onset/training/program/>