

МИНИСТЕРСТВО ОБОРОНЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОРЕНБУРГСКОЕ ПРЕЗИДЕНТСКОЕ КАДЕТСКОЕ УЧИЛИЩЕ»

Рекомендована к использованию
решением Педагогического совета
от _____ 2016 г. № _____

Утверждаю
Начальник училища
д.и.н., профессор
Т.Машковская _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»

для воспитанников 5-11 классов

Срок реализации 7 лет

на 2016 – 2017 учебный год

Составители:

Холодова Галина Борисовна,
к.п.н, преподаватель высшей
квалификационной категории, КМС
Оренбургского ПКУ

Дементьева Наталья Геннадьевна,
преподаватель отдельной дисциплины
(физической культуры) Президентского
кадетского училища г. Оренбург

г. Оренбург

2016 г.

1. Пояснительная записка

Направленность дополнительной образовательной программы	Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности
Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность дополнительной образовательной программы	<p style="text-align: center;">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 учащегося.</p> <p>Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры.</p> <p>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 атлетикой ученик приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость и т.д. Занятия легкой атлетикой являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.</p>
Цель и задачи дополнительной образовательной программы	<p style="text-align: center;">Цель программы:</p> <p>- создание системы педагогической работы, направленной на всестороннее физическое развитие учащихся, укрепление их здоровья, повышение функциональных возможностей организма.</p> <p style="text-align: center;">Задачи программы:</p> <p>-сформировать представления о виде спорта - легкая атлетика, его возникновении, развитии и многообразии его видов;</p> <p>-содействовать гармоничному развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;</p> <p>-создать условия для развития волевых качеств;</p> <p>-передать необходимые знания в области легкой атлетик;</p> <p>-подготовить спортсменов-разрядников.</p>
Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих	Программа «Легкая атлетика» составлена на основании типовой программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и школ высшего спортивного мастерства, материалов учебника «Легкая атлетика» подготовленного кафедрой легкой атлетик ГДОИФКа имени П.Ф. Лесгафта, с учетом методических рекомендаций А.А. Гужаловского «Основы теории и методики физической культуры».
Логические связи данного предмета с остальными предметами учебного плана	Содержание программы связано с уроками физической культуры
Возраст детей	10-17 лет
Сроки, продолжительность реализации дополнительной образовательной программы	Срок реализации программы – 7 лет. Всего – 1470 часов. Продолжительность занятий по годам: 1 год – 210 часов. 2 год – 210 часов.

	<p>3 год – 210 часов. 4 год – 210 часов. 5 год - 210 часов. 6 год – 210 часов. 7 год – 210 часов</p>
Этапы реализации дополнительной образовательной программы	<p>Спортивно-оздоровительный этап (1 год). Задача первого этапа — привлечение как можно большего числа наиболее способных детей для углубленного изучения вида спорта. На этот этап зачисляются воспитанники, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники по виду спорта.</p> <p>Этап начальной подготовки (2,3,4 год). Задача второго этапа — тщательные наблюдения за успешностью обучения детей. На этом этапе осуществляется работа, направленная на физическую подготовку по виду спорта и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.</p> <p>Учебно-тренировочный этап (5,6,7 год). В ходе учебно-тренировочного этапа происходит развитие у воспитанников специальных физических качеств согласно вида спорта и таких важных качеств, как смелость, активность, решительность, самостоятельность, эмоциональная устойчивость, способность к мобилизации усилий, целеустремленность и др.</p> <p>Направлен на развитие и дальнейшее совершенствование специальных для вида спорта физических качеств; дальнейшее совершенствование техники по виду спорта, повышение ее вариативности; отработку тактических комбинаций и связок, освоение повышенных тренировочных нагрузок, достижение спортивных результатов.</p>
Форма занятия	Учебные тренировки. В учебно-тренировочные группы зачисляются юные легкоатлеты выполнившие приемные нормативы по общей физической подготовленности.
Режим занятий	6 часов в неделю
Ожидаемые результаты и способы их проверки	<p>Основными результатами выполнения программных требований являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> -состояние здоровья и уровень физического развития занимающихся; -повышение уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями; -выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями; -освоение теоретического раздела программы; -выполнение нормативов ОФП и СФП
Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы	<p>Соревнования Сдача контрольных нормативов</p>

**2. Тематический план
1-2 год (спортивно-оздоровительный этап)**

Тема №	Тема занятия	Кол-во часов	Из них	
			теор	практ
1	Введение в спорт «Легкая атлетика»	2	2	-
2	Техника передвижений в легкой атлетике.	2	1	1
3	Техника бега на короткие дистанции.	8	1	7
4	Техника бега на средние дистанции.	8	1	7
5	Техника эстафетного бега.	10	1	9
6	Прием тестов.	2	-	2
7	Техника прыжка в длину с разбега.	10	1	9
8	Техника метания набивного мяча.	2	1	1
9	Техника метания малого мяча.	8	1	7
10	Прием тестов.	2	-	2
11	Техника прыжка в высоту с разбега.	14	2	12
12	Соревнования	2	-	2
13	Техника барьерного бега	14	2	12
14	Соревнования	2	-	2
15	Игровое занятие.	4	-	4
16	Восстановительное.	2	-	2
17	Техника бега на длинные дистанции.	14	1	13
18	Прием тестов.	2	-	2
19	Техника бега на короткие дистанции.	10	-	10
20	Соревнования	2	-	2
21	Техника эстафетного бега.	14	-	14
22	Восстановительное.	2	-	2
23	Прием тестов.	4	-	4
24	Техника прыжка в высоту с разбега.	12	1	11
25	Игровое занятие.	2	-	2
26	Техника бега на средние дистанции.	14	1	13
27	Восстановительное.	2	-	2
28	Техника метания малого мяча.	14	1	13
29	Соревнования	2	-	2
30	Прием тестов.	2	-	2
31	Игровое занятие.	2	-	2
32	Техника бега по пересеченной местности.	12	1	11
33	Восстановительное.	2	-	2
34	Игровое занятие.	2	-	2
35	Прием контрольных нормативов.	4	-	4
	итого	210	10	192

3-4 год (этап начальной подготовки)

Тема №	Тема занятия	Кол-во часов	Из них	
			теор	практ
1	Вводное	2	1	1
2	Техника бега на средние дистанции.	2	1	1
3	Техника бега на длинные дистанции.	2	1	1
4	Игровое занятие	2	-	2
5	Прием тестов	4	-	4
6	Техника метания набивного мяча.	2	-	2
7	Техника метания малого мяча.	2	1	2

8	Техника бега на длинные дистанции.	4	-	4
9	Восстановительное	2	-	2
10	Техника бега на короткие дистанции.	4	1	3
11	Техника метания малого мяча (гранаты).	2	-	2
12	ОФП	2	-	2
13	Игровое занятие	2	-	2
14	Техника барьерного бега.	4	1	3
15	Техника эстафетного бега.	4	1	3
16	Игровое занятие	2	-	2
17	Техника бега на средние дистанции.	4	-	4
18	ОФП	2	-	2
19	Техника бега на длинные дистанции.	2	-	2
20	Восстановительное	2	-	2
21	Техника прыжка в длину с разбега	4	1	3
22	Техника бега на короткие дистанции.	2	-	2
23	ОФП	2	-	2
24	Техника барьерного бега.	2	-	2
25	Техника прыжка в высоту с разбега.	4	1	3
26	Техника эстафетного бега.	2	В ходе учебно-тренировочного занятия.	2
27	Техника бега на средние дистанции	2		2
28	ОФП	2		2
29	Игровое занятие (восстановительное)	2		2
30	Техника прыжка в длину с разбега	4		4
31	Техника бега на короткие дистанции.	2		2
32	ОФП	2		2
33	Техника барьерного бега.	2		2
34	Техника прыжка в высоту с разбега.	4		4
35	Техника эстафетного бега.	2		2
36	Техника бега на средние дистанции	2		2
37	ОФП	2		2
38	Игровое занятие (восстановительное)	2		2
39	Техника прыжка в длину с разбега	4		4
40	Техника бега на короткие дистанции.	2		2
41	ОФП	2		2
42	Техника барьерного бега.	2		2
43	Техника прыжка в высоту с разбега.	4		4
44	Техника эстафетного бега.	2		2
45	Техника бега на средние дистанции	2		2
46	ОФП	2		2
47	Игровое занятие (восстановительное)	2		2
48	Техника прыжка в длину с разбега	4		4
49	Техника бега на короткие дистанции.	2		2
50	ОФП	2		2
51	Техника барьерного бега.	2		2
52	Техника прыжка в высоту с разбега.	4		4
53	Техника эстафетного бега.	2		2
54	Техника бега на средние дистанции	2		2
55	ОФП	2		2
56	Игровое занятие (восстановительное)	2		2
57	Техника прыжка в длину с разбега	2		2
58	Техника бега на короткие дистанции.	2		2
59	ОФП	2		2
60	Техника барьерного бега.	2		2

61	Техника прыжка в высоту с разбега.	4	В ходе учебно-тренировочного занятия.	4	
62	Техника эстафетного бега.	2		2	
63	Техника бега на средние дистанции	2		2	
64	ОФП	2		2	
65	Игровое занятие (восстановительное)	2		2	
66	Техника бега на средние дистанции.	2		2	
67	Техника бега на длинные дистанции.	2		2	
68	Игровое занятие	2		2	
69	Техника метания набивного мяча.	2		2	
70	Техника метания малого мяча.	2		2	
71	Техника бега на длинные дистанции.	2		2	
72	Восстановительное	2		2	
73	Техника бега на короткие дистанции.	2		2	
74	Техника метания малого мяча (гранаты).	2		2	
75	ОФП	2		2	
76	Игровое занятие	2		2	
77	Техника барьерного бега.	2		2	
78	Техника эстафетного бега.	2		2	
79	Техника бега на средние дистанции.	2		2	
80	Техника бега на длинные дистанции.	2		2	
81	Прием тестов	4		4	
82	Соревнования по календарю ОПКУ	16		16	
	итого	210		9	201

5-6 год (учебно-тренировочный этап)

Тема №	Тема занятия	Кол-во часов	Из них	
			теор	прак
1	Вводное	2	1	1
2	Техника бега на средние дистанции.	2	1	1
3	Техника бега на длинные дистанции.	2	1	1
4	Прием тестов	4	-	4
5	Техника метания гранаты, (толкание ядра).	4	1	3
6	Техника бега на длинные дистанции.	4	-	4
7	Восстановительное	2	-	2
8	Техника бега на короткие дистанции.	4	1	3
9	Техника метания гранаты, (толкание ядра).	4	-	4
10	ОФП	2	-	2
11	Техника барьерного бега.	4	1	3
12	Техника эстафетного бега.	4	1	3
13	Игровое занятие	2	-	2
14	Техника бега на средние дистанции.	4	-	4
15	ОФП	2	-	2
16	Техника бега на длинные дистанции.	2	-	2
17	Восстановительное	2	-	2
18	Техника прыжка в длину с разбега	4	1	3
19	Техника бега на короткие дистанции.	2	-	2
20	ОФП	2	-	2
21	Техника барьерного бега.	4	-	4
22	Техника прыжка в высоту с разбега.	4	1	3
23	Техника эстафетного бега.	2	но- тре- ниро-	2
24	Техника бега на средние дистанции	2		2
25	ОФП	2		2

26	Игровое занятие (восстановительное)	2		2	
27	Техника прыжка в длину с разбега	4		4	
28	Техника бега на короткие дистанции.	2		2	
29	ОФП	2		2	
30	Техника барьерного бега.	2		2	
31	Техника прыжка в высоту с разбега.	4		4	
32	Техника эстафетного бега.	2		2	
33	Техника бега на средние дистанции	2		2	
34	ОФП	2		2	
35	Техника прыжка в длину с разбега	4		4	
36	Техника бега на короткие дистанции.	2		2	
37	ОФП	2		2	
38	Техника барьерного бега.	2		2	
39	Техника прыжка в высоту с разбега.	4		4	
40	Техника эстафетного бега.	2		2	
41	Техника бега на средние дистанции	2		2	
42	ОФП	2		2	
43	Игровое занятие (восстановительное)	2		2	
44	Техника прыжка в длину с разбега	4		4	
45	Техника бега на короткие дистанции.	2		2	
46	ОФП	2		2	
47	Техника барьерного бега.	2		2	
48	Техника прыжка в высоту с разбега.	4		4	
49	Техника эстафетного бега.	2		2	
50	Техника бега на средние дистанции	2		2	
51	ОФП	2		2	
52	Игровое занятие (восстановительное)	2		2	
53	Техника прыжка в длину с разбега	2		2	
54	Техника бега на короткие дистанции.	2		2	
55	ОФП	2		2	
56	Техника барьерного бега.	2		2	
57	Техника прыжка в высоту с разбега.	4		4	
58	Техника эстафетного бега.	2		2	
59	Техника бега на средние дистанции	2		2	
60	ОФП	2		2	
61	Игровое занятие (восстановительное)	2		2	
62	Техника бега на средние дистанции.	2		В ходе учебно-тренировочного занятия.	2
63	Техника бега на длинные дистанции.	2			2
64	Техника метания набивного мяча.	2			2
65	Техника метания малого мяча.	2			2
66	Техника бега на длинные дистанции.	2			2
67	Восстановительное	2			2
68	Техника бега на короткие дистанции.	2			2
69	Техника метания гранаты, (толкание ядра).	4			4
70	ОФП	2			2
71	Техника барьерного бега.	2			2
72	Техника эстафетного бега.	2			2
73	Техника бега на средние дистанции.	2			2
74	Техника бега на длинные дистанции.	2			2
75	Прием тестов	4			4
76	Соревнования по календарю ОПКУ	18			16
	итого	210		9	201

7 год (учебно-тренировочный этап)

Тема №	Тема занятия	Кол-во часов	Из них	
			теор	прак
1	Вводное	2	1	1
2	Техника бега на средние дистанции.	2		1
3	Техника бега на длинные дистанции.	2		1
4	Игровое занятие	2	-	2
5	Прием тестов	2	-	2
6	Техника метания гранаты, (толкание ядра).	4	-	4
7	Техника бега на длинные дистанции.	4	-	4
8	Восстановительное	2	-	2
9	Техника бега на короткие дистанции.	4	1	3
10	Техника метания гранаты, (толкание ядра).	4	-	4
11	ОФП	2	-	2
12	Техника барьерного бега.	4	1	3
13	Техника эстафетного бега.	4	1	3
14	Игровое занятие	2	-	2
15	Техника бега на средние дистанции.	4	-	4
16	Техника бега на длинные дистанции.	2	-	2
17	Восстановительное	2	-	2
18	Техника прыжка в длину с разбега	6	1	3
19	Техника бега на короткие дистанции.	2	-	2
20	ОФП	2	-	2
21	Техника барьерного бега.	2	-	2
22	Техника прыжка в высоту с разбега.	4	1	3
23	Техника эстафетного бега.	2	В ходе учебно-тренировочного занятия.	2
24	Техника бега на средние дистанции	4		4
25	Игровое занятие (восстановительное)	2		2
26	Техника прыжка в длину с разбега	4		4
27	Техника бега на короткие дистанции.	2		2
28	ОФП	2		2
29	Техника барьерного бега.	2		2
30	Техника прыжка в высоту с разбега.	4		4
31	Техника эстафетного бега.	2		2
32	Техника бега на средние дистанции	2		2
33	ОФП	4		4
34	Игровое занятие (восстановительное)	2		2
35	Техника прыжка в длину с разбега	4		4
36	Техника бега на короткие дистанции.	2		2
37	ОФП	2		2
38	Техника барьерного бега.	2		2
39	Техника прыжка в высоту с разбега.	6		6
40	Техника бега на средние дистанции	2		2
41	ОФП	2		2
42	Игровое занятие (восстановительное)	2		2
43	Техника прыжка в длину с разбега	4		4
44	Техника бега на короткие дистанции.	2		2
45	ОФП	2		2
46	Техника барьерного бега.	2	2	
47	Техника прыжка в высоту с разбега.	4	4	
48	Техника эстафетного бега.	2	2	
49	Техника бега на средние дистанции	2	2	
50	ОФП	2	2	

51	Игровое занятие (восстановительное)	2	В ходе учебно-тренировочного занятия.	2
52	Техника прыжка в длину с разбега	2		2
53	Техника бега на короткие дистанции.	2		2
54	ОФП	2		2
55	Техника барьерного бега.	2		2
56	Техника прыжка в высоту с разбега.	4		4
57	Техника эстафетного бега.	2		2
58	Техника бега на средние дистанции	2		2
59	ОФП	2		2
60	Игровое занятие (восстановительное)	2		2
61	Техника бега на средние дистанции.	2		2
62	Техника бега на длинные дистанции.	2		2
63	Игровое занятие	2		2
64	Техника метания гранаты, (толкание ядра).	4		4
65	Техника бега на длинные дистанции.	2		2
66	Восстановительное	2		2
67	Техника бега на короткие дистанции.	2		2
68	Техника метания малого мяча (гранаты).	2		2
69	ОФП	2		2
70	Игровое занятие	2		2
71	Техника барьерного бега.	2		2
72	Техника эстафетного бега.	2		2
73	Техника бега на средние дистанции.	2		2
74	Техника бега на длинные дистанции.	2		2
75	Прием тестов	4		4
76	Соревнования по календарю ОПКУ	20		16
итого		210	6	204

Примерный учебный план-график распределения учебных часов по годам обучения

№п/п	Разделы подготовки	Год обучения					
		1	2	3-4	5-6	7	
1	Теоретическая	14	13	9	9	6	
2	ОФП	120	113	83	76	73	
3	СФП	52	60	90	95	100	
4	Контрольные и переводные испытания	16	12	12	12	11	
5	Участие в соревнованиях	8	12	16	18	20	
6	Общее кол-во часов	210	210	210	210	210	

3. Содержание тематического плана (спортивно-оздоровительный этап)

№	Тема занятия	Содержание
1	Техника передвижений в легкой атлетике.	Первичный инструктаж по технике безопасности. Техника ходьбы, бега, прыжковых упражнений.
2	Техника бега на короткие дистанции.	Низкий старт; выбегание с н.ст.; бег по прямой; бег по виражу; финиширование, подвижные игры.
3	Техника бега на средние дистанции.	Высокий старт, выбегание с высокого старта; бег по прямой, по виражу, финиширование, ОФП, П/И.
4	Техника бега на длинные дистанции	
5	Воспитание выносливости	Кроссовый бег, спорт.игры.
	Воспитание силовых и	Круговая тренировка

	скоростно-силовых способностей	
6	Воспитание быстроты и скоростных способностей	
7	Техника эстафетного бега.	Передача эстафетной палочки, старт, бег по дистанции, финиширование, ОФП, П/И.
8	Контрольные нормативы	Тесты на быстроту Тесты скоростно-силовые Тесты на выносливость Тесты на силу
9	Техника прыжка в длину с разбега.	СПУ, разбег, фаза отталкивания, полета, приземления, ОФП, П/И.
10	Восстановительное занятие	Спортивная игра (по выбору), стрейчинг, идеомоторная тренировка
11	итоговое	
12	Техника метания набивного мяча.	
13	Техника метания малого мяча.	СУМ, подбор разбега, финальное усилие (бросок), торможение после броска.
14	Техника прыжка в высоту с разбега.	СПУ, разбег, фаза отталкивания, полета, приземления, ОФП, П/И.
15	Соревнования	Пер-во города по прыжкам в длину, высоту.
16	Техника барьерного бега	СУБ, переход через барьер, ритм шагов между барьерами, ОФП.П/И.
13	Соревнования	Барьерный бег.
14	Игровое занятие.	Спортивная игра по выбору.
15	Восстановительное.	Стрейчинг, П/И.
16	Техника бега на длинные дистанции.	Низкий старт, выбегание с н.ст., бег по прямой, финиширование, ОФП, подвижные игры.
17	Прием тестов.	Тесты на выносливость.
18	Техника бега на короткие дистанции.	Низкий старт, выбегание с н.ст., бег по прямой, финиширование, ОФП, подвижные игры.
19	Соревнования	бег на 60м, 300м.
20	Техника эстафетного бега.	Передача эстафетной палочки, старт, бег по дистанции, финиширование, ОФП, П/И.
21	Восстановительное.	Стрейчинг, П/И.
22	Прием тестов.	Скоростно-силовые тесты.
23	Техника прыжка в высоту с разбега.	СПУ, разбег, фаза отталкивания, полета, приземления, ОФП, П/И.
24	Игровое занятие.	Спортивная игра по выбору.
25	Техника бега на средние дистанции.	Высокий старт, выбегание с высокого старта; бег по прямой, по виражу, финиширование, ОФП, П/И.
26	Соревнования	бег на 600-1000м.
27	Восстановительное.	Стрейчинг, П/И.
28	Техника метания малого мяча.	СУМ, подбор разбега, бросок, торможение после броска.
29	Прием тестов.	Силовые.
30	Игровое занятие.	Спортивная игра по выбору.
31	Техника бега по пересеченной местности.	Техника преодоления препятствия, бег по дистанции, ОФП.
32	Восстановительное.	Стрейчинг, П/И.
33	Игровое занятие.	Спортивная игра по выбору.
34	Прием контрольных	

	нормативов.	
	итога	

(этап начальной подготовки)

Те ма №	Тема занятия	Содержание
1	Введение в спорт «Легкая атлетика»	Правила дыхания при выполнении физических упражнений для развития силы, силовой выносливости и подвижности позвоночника. Правила подготовки мест для безопасных занятий по легкой атлетике. История развития легкой атлетики
2	Техника передвижений в легкой атлетике.	Первичный инструктаж по технике безопасности. Техника ходьбы, бега, прыжковых упражнений.
3	Техника бега на короткие дистанции.	Низкий старт, выбегание с н.ст., бег по прямой, финиширование, ОФП, подвижные игры.
4	Техника бега на средние дистанции.	Высокий старт, выбегание с высокого старта; бег по прямой, по виражу, финиширование, ОФП, П/И.
5	Техника эстафетного бега.	Передача эстафетной палочки, старт, бег по дистанции, финиширование, ОФП, П/И.
6	Прием тестов.	Скоростно-силовые тесты.
7	Техника прыжка в длину с разбега.	СПУ, разбег, фаза отталкивания, полета, приземления, ОФП, П/И.
8	Техника метания набивного мяча.	Упражнения в парах, упражнения в движении.
9	Техника метания малого мяча.	СУМ, подбор разбега, финальное усилие (бросок), торможение после броска.
10	Прием тестов.	Тесты на выносливость.
11	Техника прыжка в высоту с разбега.	СПУ, разбег, фаза отталкивания, полета, приземления, ОФП, П/И.
12	Соревнования	Пер-во города по прыжкам в длину, высоту.
13	Техника барьерного бега	СУБ, переход через барьер, ритм шагов между барьерами, ОФП.П/И.
14	Соревнования	Барьерный бег.
15	Игровое занятие.	Спортивная игра по выбору.
16	Восстановительное.	Стрейчинг, П/И.
17	Техника бега на длинные дистанции.	Низкий старт, выбегание с н.ст., бег по прямой, финиширование, ОФП, подвижные игры.
18	Прием тестов.	Тесты на выносливость.
19	Техника бега на короткие дистанции.	Низкий старт, выбегание с н.ст., бег по прямой, финиширование, ОФП, подвижные игры.
20	Соревнования	бег на 60м, 300м.
21	Техника эстафетного бега.	Передача эстафетной палочки, старт, бег по дистанции, финиширование, ОФП, П/И.
22	Восстановительное.	Стрейчинг, П/И.
23	Прием тестов.	Скоростно-силовые тесты.
24	Техника прыжка в высоту с разбега.	СПУ, разбег, фаза отталкивания, полета, приземления, ОФП, П/И.
25	Игровое занятие.	Спортивная игра по выбору.
26	Техника бега на средние дистанции.	Высокий старт, выбегание с высокого старта; бег по прямой, по виражу, финиширование, ОФП, П/И.
27	Соревнования	бег на 600-1000м.
28	Восстановительное.	Стрейчинг, П/И.
29	Техника метания малого мяча.	СУМ, подбор разбега, бросок, торможение после броска.
30	Прием тестов.	Силовые.

31	Игровое занятие.	Спортивная игра по выбору.
32	Техника бега по пересеченной местности.	Техника преодоления препятствия, бег по дистанции, ОФП.
33	Восстановительное.	Стрейчинг, П/И.
34	Игровое занятие.	Спортивная игра по выбору.
35	Прием контрольных нормативов.	

4-6 год (учебно-тренировочный этап)

№	Тема занятия	Содержание
1	Техника бега по пересеченной местности.	Первичный инструктаж по технике безопасности. Бег с горы, в гору; преодоление препятствий; ОФП.
2	Техника бега на короткие дистанции.	Низкий старт, выбегание с н.ст., бег по прямой, финиширование, ОФП, подвижные игры.
3	Техника эстафетного бега.	Передача эстафетной палочки, старт, бег по дистанции, финиширование, ОФП, С/И.
4	Соревнования	Эстафетный бег.
5	Техника прыжка в длину с разбега.	СПУ, разбег, фаза отталкивания, полета, приземления, ОФП, С/И.
6	Техника бега на средние дистанции	Высокий старт, выбегание с высокого старта; бег по прямой, по виражу, финиширование, ОФП, С/И.
7	Техника тройного прыжка.	СПУ, разбег, скачок, шаг, приземление; С/И.
8	Прием тестов.	Скоростно-силовые тесты.
9	Восстановительный.	Стрейчинг, С/и.
10	Техника бега на короткие дистанции.	Низкий старт, выбегание с н.ст., бег по прямой, финиширование, ОФП, подвижные игры.
11	Техника эстафетного бега.	Передача эстафетной палочки, старт, бег по дистанции, финиширование, ОФП, С/И.
12	Техника прыжка в высоту с разбега.	СПУ, разбег, фаза отталкивания, полета, приземления, ОФП, П/И.
13	Соревнования.	
14	Восстановительный.	Стрейчинг, С/и.
15	Развитие выносливости.	Кросс, многоскоки, стрейчинг, С/И.
16	Техника метания малого мяча.	СУМ, подбор разбега, бросок, торможение после броска.
17	Развитие скоростно-силовых способностей.	Прыжковые упр., упр. с отягощениями, стрейчинг, С/И.
18	Техника бега на средние дистанции	Высокий старт, выбегание с высокого старта; бег по прямой, по виражу, финиширование, ОФП, С/И.
19	Прием тестов.	Тесты на выносливость.
20	Восстановительный.	Стрейчинг, С/и.
21	Техника барьерного бега	СУБ, переход через барьер, ритм шагов между барьерами, ОФП. П/И.
22	Техника бега на короткие дистанции.	Низкий старт, выбегание с н.ст., бег по прямой, финиширование, ОФП, подвижные игры.
23	Соревнования	
24	Восстановительный.	Стрейчинг, С/и.
25	Развитие скоростно-силовых способностей.	Упр. с набивными мячами, бег в сопротивлении, упр. с сопротивлением.
26	Техника метания малого мяча.	СУМ, подбор разбега, бросок, торможение после броска.
27	Техника бега на короткие дистанции.	Низкий старт, выбегание с н.ст., бег по прямой, финиширование, ОФП, подвижные игры.
28	Техника эстафетного бега.	Передача эстафетной палочки, старт, бег по дистанции, финиширование, ОФП, П/И.
29	Прием тестов.	Скоростно-силовые.

30	Восстановительное.	Стрейчинг, П/И.
31	Техника прыжка в высоту с разбега.	СПУ, разбег, фаза отталкивания, полета, приземления, ОФП, П/И.
32	Игровое занятие.	Спортивная игра по выбору.
33	Техника бега на средние дистанции.	Фартлек, попеременный бег.
34	Техника тройного прыжка.	СПУ, разбег, скачок, шаг, приземление; С/И.
35	Восстановительный.	Стрейчинг, С/и.
	ИТОГО	

4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

<p>Концептуальные позиции преподавания.</p>	<p>При проведении занятий по легкой атлетике используются принципы:</p> <p><i>Принцип сознательности и активности</i> (учащийся должен сознательно и целеустремленно применять свои способности для достижения как конечной цели, так и поэтапных целей. Активность подразумевает осмысленность изучаемого материала).</p> <p><i>Принцип наглядности</i> (создание определенного понятия и образа действия, созерцание внешней картины движений и выявление простейших механизмов движения в том или ином элементе техники. Большое значение для принципа наглядности имеет обратная связь: выполнение изучаемых движений перед зеркалом, использование видеосъемок и т. п.).</p> <p><i>Принцип систематичности</i> (повторное выполнение двигательных действий, что непосредственно связано с достижением совершенной техники движений. Двигательное действие, особенно сложное по технике, изучается и закрепляется только при многократном его повторении через оптимальные промежутки времени. Систематичность выполнения двигательного действия формирует следовой эффект в ЦНС и создает оптимальную интегральную функциональную систему данного действия (по П. К. Анохину).</p> <p><i>Принцип последовательности</i> («от усвоенного — к неусвоенному», «от простого—к сложному», «о соответствии уровня развития физических качеств требованиям технического исполнения двигательного действия»).</p> <p><i>Принцип постепенности</i> (связан с применением физических нагрузок в процессе обучения и усложнением техники выполняемых двигательных действий).</p> <p><i>Принцип индивидуализации</i> (связан с различным уровнем физической подготовленностью, с половыми и возрастными различиями ит.д.).</p> <p>Занятия легкой атлетикой строятся на практической подготовке:</p> <p><u>-Общefизическая подготовка.</u> ОФП - процесс совершенствования физических качеств (силы, выносливости, гибкости, ловкости и быстроты), направленный на всестороннее физическое развитие учащегося.</p> <p><u>-Специальная физическая подготовка</u> СФП - совершенствование и дальнейшее развитие физических качеств, двигательных навыков и функциональных возможностей организма, направленные на рост спортивных достижений в избранном виде.</p> <p>Специально-физические упражнения делятся на две большие группы:</p> <p>-Упражнения, развивающие специальные физические качества (быстроту, силу, выносливость, ловкость и гибкость)</p>
---	---

	<p>- Подводящие упражнения, способствующие обучению техники и развитию технического мастерства (скоростно-силовые качества, специальная выносливость, специальная сила)</p> <p><u>-Технико-тактическая подготовка</u></p> <p>Процесс обучения, приобретения и совершенствования учащимися основ техники действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки. Совершенствование избранных вариантов спортивной техники.</p> <p><u>-Спортивные и подвижные игры</u></p> <p>В процессе обучения для поднятия эмоционального фона занятий, применяются спортивные (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол) и подвижные игры.</p>
<p>Основные методы работы</p>	<p>Словесный метод, Наглядный метод Метод физического упражнения. Метод непосредственной помощи применяется при обучении позам в различных условиях в медленном темпе. Этот метод, по сути, — исправление ошибок извне. Постороннее вмешательств может быть со стороны живых объектов (преподаватель, партнер) и различных устройств.</p> <p>Игровой - активизирующий внимание, улучшающий эмоциональное состояние учащихся. Ученики забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Овладевая техникой изучаемого вида легкой атлетики, учащиеся в играх совершенствуют свою координацию.</p> <p>Соревновательный Видеометод - просмотр учебных фильмов, видеозаписей, кинограмм, соревнований по виду спорта.</p>
<p>Оценка знаний, умений и навыков обучающихся</p>	<p>Для установления должных норм на этапах (года обучения) подготовки был использован метод эталонного расчета, разработанный в отделе теории и методики детского и юношеского спорта ВНИИФК и основанный на определении планируемых модельных характеристик, обеспечивающих их достижение.</p> <p>Предварительный контроль проводится по тестам для получения исходной информации об уровне физической подготовленности учащихся. Тесты по ОФП проводятся в начале подготовительного периода, когда учащиеся начинают приобретать устойчивое спортивное состояние.</p> <p>Промежуточное тестирование проходит в середине учебного года, по оценке уровня подготовленности и овладения специальными навыками учащимися.</p> <p>Итоговая аттестация направлена на выявление соответствия фактически полученного обучающимися объема (полноты) и уровня (качества) знаний, умений и навыков физической подготовки с требованиями программы.</p> <p>Переводные нормативы по годам обучения (приложение 1)</p>
<p>Дидактический материал</p>	<p>Таблицы с видами упражнений (три группы упражнений):</p> <p>I. <i>Общеподготовительные</i> (направлены на подготовку организма к выполнению специальных или соревновательных упражнений, требующих определенного уровня развития двигательных качеств, как, например: быстроты, силы, гибкости, прыгучести, координированности, ловкости);</p> <p>2. <i>Специальные подготовительные</i> (направлены непосредственно на овладение техникой движений, поз в опорных и безопорных положениях, тренировку обратной афферентной связей. Если в первой группе все направлено на развитие двигательных качеств, то в этой группе больше приемов нацелено на выполнение упражнений. Например:</p>

	<p>упражнения, выполняемые в облегченных и затрудненных условиях внешней среды; замедленной выполнение упражнений, если структура позволяет выполнить и в замедленном темпе (переход через барьер в ходьбе); имитационные упражнения по своей форме напоминают или соответствуют;</p> <p>основному движению, только меняется темп или условия выполнения (имитация постановки толчковой ноги, переход через планку, используя гимнастического коня); упражнения с использованием вспомогательных действий (внешних ориентиров, звуковом ритма и т.п.);</p> <p>3. <i>Специальные</i> (направлены на закрепление и совершенствование целостного действия. Движения в данной группе выполняются в оптимальных режимах соревновательного и околосоревновательного характера. Здесь первостепенное значение имеет само целостное действие (например, прыжок в длину. разбега) и его различные вариации с изменением ситуаций, внешних условий при неизменном функциональном смысле (прыжок в длину с разбега на дальность с небольшого возвышения).</p>
<p>Техническое оснащение занятий</p>	<p>Спортивный зал для занятий физическими упражнениями с набором оборудования:</p> <ul style="list-style-type: none"> - беговая дорожка - гимнастические обручи - барьер - мячи для метания - площадка для прыжков

5. Список литературы

(основная)

Жилкин А.И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003

Легкая атлетика: правила соревнований. — М.: Терра – спорт, 2007.

Легкая атлетика. Учебник для ИФК // Под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Примакова. — М.: ФиС, 1989.

Легкая атлетика. Учебное пособие для студентов факультетов физической культуры высших педагогических учебных заведений // Под ред. Жилкина А.И., Кузьмина В.С., Сидорчук Е.В. - М.: Академия, 2003.

(дополнительная)

Балахничев В.В. Бег на 110 м с барьерами. — М.: ФиС, 1987.

Брюнему Э. Бегай, прыгай, метай: школа легкой атлетики для детей 7 – 12 лет // Перевод с норвежского. — М.: ФиС, 1982.

Гайс И.А. Учитесь ходить быстро. — М.: ФиС, 1986.

Жордочко Р.В., Полищук В.Д. Легкая атлетика: Учебное пособие. — К.: Вища шк., 1994.

Креер В.А., Попов В.Б. Легкоатлетические прыжки. — М.: ФиС, 1986.

Креер В.А. Тройной прыжок. — М.: ФиС, 1980.

Куду Ф.О. Легкоатлетические многоборья. — М.: ФиС, 1981.

Легкая атлетика. Учебник для ИФК // Под ред. А. Макарова. — М.: ФиС, 1987.

Легкая атлетика и методика преподавания. Учебник для ИФК // Под ред. Колодий О. — М.: ФиС, 1985.

Макаров А.Н. Легкая атлетика. Учебник для ИФК. — М.: Просвещение, 1990.

Озолин Э.Г. Спринтерский бег. — М.: ФиС, 1986.

Петровский В.В. Бег на короткие дистанции. — М.: ФиС, 1986.

Стрижак А.П. Прыжок в высоту. — М.: ФиС, 1987.

Щенников Б.Ф. Барьерный бег для женщин (100 м с барьерами). — М.: ФиС, 1982.

- Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов: Учебное пособие. – Харьков: Основа, 1993.
- Баландин В.И. Прогнозирование в спорте. – М.: ФиС, 1986.
- Барышников Ю. Уроки физкультуры в 7-8 кл. – М.: Просвещение, 1986.
- Барышников Ю. Уроки физкультуры в 9-10 кл. – М.: Просвещение, 1987.
- Башкирцев В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. – М.: ФиС, 1987.
- Бег для всех. Сборник // под ред. А.К. Шедченко. – М.: ФиС, 1984.
- Бег на средние и длинные дистанции: система подготовки. // Под ред. В.В. Кузнецова. – М.: ФиС, 1982.
- Богатырев Е.Г. Легенды и были о “королеве”. – М.: ФиС, 1985.
- Богословский В. Физическая культура: пробное учебное пособие для учащихся 5-7 кл. – М.: Просвещение, 1988.
- Бок Е. Упражнения на выносливость – программа здоровья. – М.: ФиС, 1984.
- Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1980.
- Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. – М.: Терраспорт, 2000.
- Книгалегкоатлета (прошлое и настоящее “королевы” спорта). – М.: ФиС, 1971.
- Коробков А.Н. О беге почти все. – М.: ФиС, 1986.
- Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. – М.: Радуга, 1982.
- Легкая атлетика: спортивно – методический журнал.
- Озолин Н.Г. Учебник тренера по легкой атлетике. – М.: ФиС, 1982.
- Окунев А.П. Основы тренировки в беге. – Рязань, 1989.
- Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев, 1984.
- Платонов В.Н. Подготовка юного спортсмена. – Киев, 1988.
- Полосихин А.С. Таблицы оценки результатов в легкой атлетике. – М.: ФиС, 1986.
1984. Попов В.Б., Суслов Ф.П. Юный легкоатлет: Пособие для тренеров ДЮСШ. – М.: ФиС, 1984.
- Попов В.Б. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. – М.: Терра – спорт, 2001.
- Сотникова М.П. Ходьба для здоровья. – М.: ФиС, 1982.
- Сотникова М.П. Бег для здоровья. – М.: ФиС, 1983.
- Станчев С. Техническая подготовка легкоатлетов – метателей. – М.: ФиС, 1981.
- Суслов Ф.П. Бег на средние и длинные дистанции: система подготовки. – М.: ФиС, 1982.

Приложение 1

Переводные нормативы по годам обучения

№	Контрольные упражнения	Год обучения						
		1	2	3	4	5	6	7
1.	Бег 60м., мин., сек.	9.3	9.0	8.7	8.2	8.0	7.6	7.8
2.	Бег 100м., мин., сек.	-	-	14.2	13.4	13.0	12.9	12.7
3.	Бег 600м., мин., сек.	2.05.0	1.54.0	1.46.0	-	-	-	-
4.	Бег 800м., мин., сек.	-	-	-	2.50.0	2.43.0	2.34.0	2.30.0
5.	Бег 1500м., мин., сек.	-	-	-	6.10.0	5.50.0	5.30.0	5.10.0
6.	Прыжок в длину с места, см.	180	200	210	220	225	230	240
7.	Тройной прыжок с места, см.	5.50	5.80	650	660	680	700	710
8.	Подъем туловища из положения лежа 20 сек. (кол-во раз)	8	10	11	12	13	13	14
9.	Подтягивание на перекладине, (кол-во раз)	4	6	8	10	12	13	14
10.	Прыжки через скакалку за 1 мин., (кол-во раз)	80	90	100	110	110	120	130