

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа Волоконовского района Белгородской
области»**

Принято на педагогическом совете
МБУ ДО ДЮСШ
Протокол №1 от 30.08.2024г.



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО ДЮСШ
С.М.Голобородько
«30» августа 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
«Легкая атлетика»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: стартовый

Возраст обучающихся: 6-12 лет

Срок реализации: 1 год

РАЗРАБОТЧИК:

Калинина Анна Александровна - тренер-преподаватель МБУ ДО ДЮСШ

п. Волоконовка, 2024 г

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

Титульный лист

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»:

- 1.1 Пояснительная записка
- 1.2 Цели и задачи программы
- 1.3 Содержание программы
- 1.4 Планируемые результаты

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»:

- 2.1 Формы аттестации и оценочные материалы
- 2.2 Методические материалы
- 2.3 Условия реализации программы
- 2.4 Календарный учебный график
- 2.5 Список литературы

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» разработана для учащихся спортивно-оздоровительной группы, на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (постановление Главного государственного врача Российской Федерации от 04.06.2014 №41;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Устав МБУ ДО ДЮСШ.

Новизна и актуальность, педагогическая целесообразность:

Актуальность программы в том, что она предназначена для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в спортивной школе способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности. Дополнительная общеразвивающая программа содержит теоретико-методический и практический материал, носит учебно-познавательное и прикладное функциональное предназначение для освоения вида спорта «Лёгкая атлетика». Обучение в рамках образовательной программы состоит в формировании личности учащихся, обеспечении досуга детей и подростков, развитие их физических качеств (сила, гибкость, быстрота, выносливость, ловкость) и укрепление здоровья.

Новизной программы является применение в системе тренировочных занятий игровых физкультурно-оздоровительных технологий (ИФОТ).

Понятие «Игровые физкультурно-оздоровительные технологии» - это такие педагогические технологии, где использование принципа игры, а также игры как средства и метода направлено на формирование физической культуры личности и здорового образа жизни человека.

Основные принципы ИФОТ:

- в каждом применяемом средстве должна быть игра в той или иной форме;
- нагрузка должна быть оздоровительного характера, оптимальная для поддержания работоспособности, общего тонуса организма;

- игры, игровые средства, игровая основа упражнений должны применяться с учетом возраста и пола занимающихся, их индивидуальных и групповых особенностей;
- должна быть измерима нагрузка, результат действий, чтобы можно было измерять процесс и сдвиги в организме занимающихся (играющих);
- в игровой деятельности должен гармонично сочетаться ее условно-символический и реальный характер;
- в игровой деятельности должны быть точно намечены цель, функции;
- игровая деятельность должна опираться на научную обоснованность, имеющиеся классификации игр, их источники, сущностные признаки.

Программа по своей направленности является физкультурно-спортивной.

Уровень: стартовый.

Отличительные особенности данной программы от уже существующих таковы: на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме применяются упражнения общей физической подготовленности, направленные на укрепление здоровья и закаливания организма учащихся. Обеспечение разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие общей выносливости, ловкости, развитие быстроты, гибкости и подвижности в суставах, способствующие более успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

Адресаты программы: программа рассчитана на работу с учащимися 6-12 лет в спортивно-оздоровительных группах (СОГ).

Формы занятий: учебно-тренировочные занятия, контрольные испытания, соревнования школьного и муниципального уровня.

Формы организации обучения: групповые занятия, индивидуальные, соревнования различного ранга, теоретические занятия (лекции, беседы).

Срок освоения программы: Программа составлена на один учебный год, включая каникулярное время и рассчитана на 184 учебных часа (46 недель).

Режим занятий: Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа. Один час составляет - 45 минут, организационные моменты – 5 минут, проветривание помещения - 10 минут.

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1-й	4 часа	184 часа

Наполняемость групп составляет от 15 до 25 человек, что соответствует требованиям санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.1251-03 и условиям МБУ ДО ДЮСШ.

1.2 Цели и задачи программы

Целью общеразвивающей программы является привлечение к занятиям физкультурно-оздоровительными физическими упражнениями детей, формирование здорового образа жизни учащихся, развитие физических и нравственных способностей.

В соответствии с поставленной целью можно выделить следующие *задачи*:

образовательные:

- формировать стойкий интерес к занятиям спортом;
- овладеть основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и основами техники вида спорта «Лёгкая атлетика»;
- повышать уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

развивающие:

- развивать и совершенствовать физические качества (ловкость, быстроту, гибкость, прыгучесть, выносливость) средствами физических упражнений, подвижных игр, соревновательно-игровых упражнений;
- содействовать гармоническому физическому развитию, высокому уровню здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно-полезной деятельности.

воспитательные:

- прививать учащимся интерес к занятиям спортом, любовь к лёгкой атлетике.
- воспитывать морально-волевые качества учащихся: целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренеру-преподавателю и товарищам.

оздоровительные:

- укрепление здоровья и содействие гармоническому физическому и психическому развитию;
- укрепление опорно-двигательного аппарата.

1.3 Содержание программы

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ пп	Наименование разделов и тем	Общее количество	В том числе		Формы аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
I	<i>Теоретическая подготовка:</i>	10	10		тестирование
II	<i>Практическая</i>	166			тестирование
2.1	Общая физическая подготовка	77		127	
2.2	Специальная физическая подготовка	40		40	
2.3	Технико- тактическая подготовка	49		49	
III	<i>Участие в соревнованиях, спортивных праздниках</i>	По плану спортивно-массовых мероприятий			
IV	<i>Контрольные испытания</i>	8		8	тестирование

Всего часов на 46 учебных недель тренировочных занятий	184	10	174	
---	------------	-----------	------------	--

Содержание учебного материала

Содержание программы

I. Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт в России. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей.
2. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.
3. Сведения о строении и функциях организма человека.
4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.
5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию.
6. Здоровье и здоровый образ жизни. Составляющие здоровья. Лёгкая атлетика и здоровье.
7. Основы техники и тактики избранного вида спорта. Взаимосвязь техники и тактики.
8. Основные правила вида спорта «Лёгкая атлетика». Судейство в соревнованиях по лёгкой атлетике.
9. Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки по лёгкой атлетике.

II. Практическая подготовка

2.1. Общефизическая подготовка

Основной задачей спортивно-оздоровительной группы является приобщение к ежедневным физическим нагрузкам, приобретение разносторонней физической подготовленности, овладение основами техники вида спорта «Лёгкая атлетика». Весь период обучения на спортивно-оздоровительном этапе направлен на развитие физических качеств и повышение двигательной активности. Для решения поставленных задач используется: ходьба и бег; спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, подвижные игры; имитационные упражнения (на месте, в движении).

Строевые упражнения: общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении, построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, приставным шагом, скрестным шагом.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий, по песку, воде, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения и т.д.

Прыжки: в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, многоскоки, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

Метания: теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений и т.д.

Гимнастические упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на канате, на гимнастической стенке.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты, лапта.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол - ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры.

2.2. Специальная физическая подготовка

Весь период обучения специальная физическая подготовка включает в себя обучения общей схеме выполнения техники бега, легкоатлетических упражнений. Особое внимание обращается на технику бега, индивидуально подходящую для каждого учащегося. Основной задачей являются обучения специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой бега, развитие физических качеств. К специальным средствам подготовки юных легкоатлетов относятся также прыжковые и скоростно-силовые упражнения. Эти упражнения направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, прыжки с ноги на ногу, скачки на одной и др.).

Беговые упражнения: бег с низкого старта, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом вперед прямых ног и т.д.; медленный бег и его разновидности, ускорения на отрезках 20-50 м, задания скоростной направленности, задания скоростно-силовой направленности, задания на выносливость, барьерный бег.

Прыжковые упражнения: ходьба и бег с подскоками, силовые и специальные упражнения на маховую ногу, на толчковую; прыжки в длину с разбега, с места, прыжки в высоту с разбега, с места, прыжки в глубину (соскок), многоскоки, прыжки на одной ноге.

Силовые упражнения: упражнения для развития силы мышц рук, ног, живота; с отягощениями, с партнерами, с многократным повторением, на тренажерах, с гимнастическими снарядами, с легкоатлетическими снарядами и др.

Имитационные упражнения: имитация элементов техники прыжков, бега, метаний, приземлений, отталкиваний, низкого старта.

2.3. Техничко-тактическая подготовка

Техническая подготовка.

Используются специальные и подготовительные упражнения:

- 1) имитация движения рук на месте;
- 2) бег с высоким подниманием бедра через расставленные на расстоянии 60-80 см набивные мячи или какие-либо другие предметы;
- 3) бег в положении «руки за спиной» или на поясе;
- 4) прыжки с ноги на ногу в широком шаге;
- 5) бег в гору (с горы);
- 6) бег змейкой, бег по кругу радиусом 10-20 м.
- 7) упражнения с использованием барьеров и другие.

Обучение технике низкого старта и стартового разбега.

- 1) объяснение и показ рационального размещения колодок;
- 2) установка стартовых колодок;
- 3) выполнение команд «На старт!» и «Внимание!» (по команде «Внимание!» научить рационально распределять вес тела на ноги и руки);
- 4) выбегание с колодок с пробеганием отрезков 20-40 м;

Обучение технике прыжков.

Прыжки в длину с места и с разбега.

1. Ознакомление с техникой прыжка в длину с разбега способами «согнув ноги».
2. Обучение технике отталкивания.
3. Прыжки в «шаге» с места, с 1, 3, 5 шагов.
4. Обучение отталкиванию в сочетании с разбегом.
5. Прыжки в «шаге» с 5,7,9 шагов.
6. Обучение технике прыжка способом «согнув ноги».
7. Обучение технике приземления.
8. Прыжки с небольшого разбега с акцентированным выбрасыванием ног вперед до положения сидя.
9. Обучение технике прыжка в целом.
10. Прыжки в длину со среднего и оптимального разбега на технику и на результат.

Специальные упражнения:

1. Прыжки на обеих ногах с акцентом на толчок вверх, подтягивая колени до прямого угла, с акцентом на толчок вперед - «лягушкой», сериями по 6-10 прыжков.
2. Прыжки с ноги на ногу в «шаге» сериями по 10-15 прыжков.
3. То же с небольшим отягощением (гантели 400-800 г, набивные мячи 1-2 кг).
4. Бег с ускорением на 20, 30, 40 и 50 м с высокого старта и с хода.
5. Различные прыжковые упражнения у гимнастической стенки, через гимнастическую скамейку.

Обучение технике метания мяча на дальность.

1. Ознакомление с техникой метания.
2. Рассказ и показ техники метания.
3. Обучение технике метания мяча с места, с 3 шагов, с разбега.

Тактическая подготовка.

Овладение тактикой следует проводить на тренировочных занятиях, в прикидках, непосредственно в соревнованиях, одновременно решая задачи физической и волевой подготовки. Особое внимание следует обращать на моделирование — выполнение тактического плана в тренировочных занятиях так, как в соревновании.

III. Участие в соревнованиях

Участие в первенстве МБУ ДО ДЮСШ среди юных легкоатлетов. Участие в соревнованиях, согласно календарному плану.

1.4 Планируемые результаты

В процессе занятий по учебной программе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники вида спорта «Лёгкая атлетика», подготовка к выбору спортивной специализации.

Формами учета знаний, умений и навыков являются: выполнение контрольных упражнений, участие в спортивных праздниках, соревнованиях.

В ходе реализации общеразвивающей программы «Лёгкая атлетика» у учащихся формируются компетенции осуществлять **универсальные действия**:

- *личностные* (самоопределение, смыслообразование, нравственно-этическая ориентация),
- *регулятивные* (целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция),
- *познавательные* (общеучебные, логические действия, а также действия постановки и решения проблем),
- *коммуникативные* (планирование сотрудничества, постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации, разрешение конфликтов, управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка действий партнера, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

Ожидаемые результаты и формы их проверки:

Формирование теоретических знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий. Повышение уровня двигательной активности, улучшение показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в конце года, по сравнению с показателями на начало учебного года, определяются методикой измерения физической подготовленности по тестовым батареям для данного вида спорта.

Формы подведения итогов реализации Программы:

- спортивный праздник по итогам освоения программы;
- анализ результатов сдачи контрольных испытаний по теоретической, общей физической и специальной физической подготовке;
- анализ результатов участия в соревнованиях, спортивных праздниках и других физкультурно-спортивных мероприятиях;
- анализ сохранности контингента учащихся.

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Формы аттестации и оценочные материалы

Оценка уровня теоретической подготовленности учащихся.

В рамках реализации общеразвивающей программы «Лёгкая атлетика» осуществляется диагностика уровня теоретической подготовленности в области знаний о физической культуре и спорте, избранном виде спорта, медико-

биологическим основам. Измерение уровня теоретической подготовленности проводится по разработанным тестовым батареям (20 тестов) в закрытой и открытой формах. Оценка уровня теоретической подготовленности оценивается на основе анализа выполнения тестовых заданий. Каждый правильный ответ – один балл, а неправильный ответ – 0 баллов. Оценивание теоретической подготовленности проводится по уровням: 15 - 20 баллов – высокий уровень; 9 - 14 баллов – средний уровень; 0 - 8 баллов – низкий уровень.

Тестовые задания оценки уровня теоретической подготовленности

Теория и методика физической культуры и спорта

1) Дать определение понятию «Физическая культура»?

- а. Это совокупность физических упражнений и видов спорта
- б. Это деятельность спортсменов, тренеров и их достижения
- в. Вид культуры общества, человеческая деятельность, её результаты
- г. Это система физического воспитания и спорта
- д. Системы физкультурных, спортивных организаций, специалисты, функционирующие в этих системах и результаты их деятельности
- е. Это совокупность ценностей, накопленная в истории развития спорта

2) Что такое «Спорт»?

- а. Совокупность разных видов упражнений
- б. Систематические занятия упражнениями
- в. Тренировочная и соревновательная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов и раскрытие резервных возможностей человека
- г. Все атрибуты соревнований спортсменов

3) Какая организация руководит международным олимпийским движением?

- а. Международный союз национальных олимпийских комитетов
- б. Всемирная организация физической культуры и спорта
- в. Всемирная ассоциация спортивного движения
- г. Международный олимпийский комитет
- д. Межконтинентальная федерация классических видов спорта

4) Дать определение понятию «Физическая подготовка»

- а. Развитие физических качеств спортсмена
- б. Процесс формирования двигательных навыков и развития физических качеств, необходимых в конкретной деятельности (профессиональной, военной, спортивной)
- в. Процесс целенаправленного совершенствования избранного физического упражнения
- г. Развитие физических способностей и совершенствование умений непосредственно перед соревнованиями
- д. Развитие отдельного физического качеств

5) Укажите, какие из перечисленных компонентов не входят в физическую культуру?

- а. Физическое воспитание и спорт
- б. Физическое развитие и спорт
- в. Искусство и труд
- г. Физическое воспитание, спорт, профессионально-прикладная физическая подготовка

д.Физическое воспитание, физическое совершенствование, спорт, физическая подготовка.

Тесты по лёгкой атлетике

Закончите предложение

- 1.Конечный пункт дистанции в спортивных соревнованиях на скорость называется.....
2. Совокупность командных спортивных дисциплин, в которых участники поочередно проходят этапы, передовая очередь перемещаться по дистанции, передовая предмет называется.....
- 3.Забег на дистанцию 42 км. 195 метров называется.....
- 4.Барьер, копье, молот. Все это спортивный
- 5.Материал из которого делали первые шесты для прыжков с шестом называется.....
- 6.Вид спорта, включающий в себя соревнования в 10 видах легкой атлетики называется.....
- 7.Вид спорта, включающий в себя соревнования в 7 видах легкой атлетики называется.....
- 8.Бег по пересеченной местности на расстояние 3-12 км. называется.....
- 9.Забег на дистанцию 21км 97,5 метров называется.....
10. Состояние особого подъёма у спортсменов в циклических видах спорта во время длительной физической активности называется.....

Контрольные испытания для самоконтроля.

По Программе планируется проведение контрольных испытаний по выявлению динамики уровня физической подготовленности учащихся. Тестирование (контрольные испытания) проводятся в начале учебного года (сентябрь, октябрь) в конце учебного года (апрель, май) в форме сдачи контрольных испытаний по тестовым батареям или в рамках спортивного праздника.

Тестирование проводится по следующей методике в пределах спортивного зала.

Физическое развитие. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Оценка уровня физической подготовленности оценивается по уровню развития физических качеств на основе анализа результатов выполнения следующих контрольных упражнений и проводится в пределах спортивного зала.

Скоростно-силовые способности: прыжок в длину с места (см). Проводится на нескользкой поверхности, на которой проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Обучающийся встает к линии, не касаясь ее носками, стопы слегка врозь параллельны, отводя руки назад, он сгибает ноги и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий взмах руками вперед, прыгает как можно дальше. Расстояние измеряется от линии до ближнего к ней касания ногами, засчитывается лучший результат из трех попыток;

Общая выносливость: бег в сочетании с ходьбой в течение шести минут (количество метров). Обучающийся выполняет упражнение в удобном для него темпе, переходя с бега на ходьбу и обратно в соответствии с его самочувствием. Упражнение выполняется в спортивном зале образовательного учреждения. В забеге одновременно

участвуют 6-8 человек. Результатом является расстояние, пройденное обучающимся. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м.

Быстрота: Бег на 10 м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий. По команде «Марш» бегут к финишу, не останавливаясь, пересекая линию финиша. Секундомер включают по команде «Марш» и выключают в момент пересечения линии финиша. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Гибкость: Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже — знаком «+».

Ошибки (испытание (тест) не засчитывается): сгибание ног в коленях; удержание результата пальцами одной руки; отсутствие удержания результата в течение 2 с.

Координационные способности: челночный бег 3 x 10 метров. В забеге принимают участие один-два человека. Перед началом бега на линию старта для каждого кладут два кубика. По команде «На старт» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание» они наклоняются и берут по одному кубику. По команде «Марш» бегут к финишу, кладут кубик на линию, не останавливаясь, возвращаются за вторым кубиком и также переносят его на линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер включают по команде «Марш» и выключают в момент, когда кубик касается пола. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Определение уровня физической подготовленности мальчиков

№ п/п	Контрольное упражнение	возраст	Уровень физической подготовленности		
			выше среднего	средний	ниже среднего
			5 баллов	4 балла	3 балла
1.	Прыжок в длину с места, см	7	117-130	104-116	88-103
		8	132-145	119-131	103-118
		9	145-158	132-144	116-131
		10	153-167	141-152	124-140
		11	164-177	151-163	135-150
		12	174-187	161-173	145-160
		13	185-198	172-184	156-171

		14	195-208	182-194	166-181
		15	204-217	191-203	175-190
		16	215-228	202-214	186-201
		17	225-238	212-224	196-211
		18	230-240	215-229	200-214
2.	Бег в сочетании с ходьбой в течение 6 мин, м	7	800	700	600
		8	850	750	650
		9	900	800	700
		10	950	850	750
		11	1000	900	800
		12	1050	950	850
		13	1100	1000	900
		14	1150	1050	950
		15	1200	1100	1000
		16	1250	1150	1050
		17	1300	1200	1100
		18	1350	1250	1150
3.	Бег 10 м., сек.	7	2,9	3,0	3,3
		8	2,9	3,0	3,3
		9	2,8	2,9	3,2
		10	2,8	2,9	3,2
		11	2,7	2,8	3,1
		12	2,6	2,7	3,0
		13	2,5	2,6	2,9
		14	2,4	2,5	2,8
		15	2,1	2,4	2,7
		16	2,0	2,3	2,6
		17	1,9	2,2	2,5
		18	1,8	2,1	2,4
4.	Наклон вперёд из положения стоя, см.	7	4	2	1
		8	4	3	2
		9	5	4	3
		10	5	4	3
		11	6	5	4
		12	7	6	5
		13	8	6	5
		14	9	8	6
		15	10	8	6
		16	11	9	7
		17	12	9	7
		18	13	10	8
5.	Челночный бег 3x10 м.,	7	11,0	11,4-11,1	11,5
		8	10,2	11,1-10,3	11,2
		9	9,4	10,3-9,5	10,4
		10	8,9	9,9-9,0	10,0

	11	8,6	9,8-8,7	9,9
	12	8,5	9,6-8,6	9,7
	13	8,3	9,0-8,4	9,1
	14	8,2	9,2-8,3	9,3
	15	8,1	8,7-8,2	8,9
	16	7,9	8,4-8,0	8,5
	17	7,6	8,0-7,7	8,1
	18	7,4	7,9-7,5	8,0

Определение уровня физической подготовленности девочек

№ п/п	Упражнения для определения уровня физической подготовленности		Уровень физической подготовленности		
			выше среднего	средний	ниже среднего
			4 балла	3 балла	2 балла
1.	Прыжок в длину с места, см	7	111-123	99-110	85-98
		8	119-132	106-118	90-105
		9	127-140	114-126	98-113
		10	142-157	127-141	108-126
		11	150-164	136-149	119-135
		12	155-168	142-154	126-141
		13	165-177	154-164	139-153
		14	174-188	160-173	144-159
		15	180-194	166-179	150-165
		16	184-198	174-183	160-173
		17	191-204	178-190	162-177
		18	192-205	179-191	163-178
2.	Бег в сочетании с ходьбой в течение 6 мин, м	7	800	700	600
		8	850	750	650
		9	900	800	700
		10	950	850	750
		11	1000	900	800
		12	1050	950	850
		13	1100	1000	900
		14	1150	1050	950
		15	1200	1100	1000
		16	1250	1150	1050
		17	1300	1200	1100
		18	1350	1250	1150
3.	Бег 10 м., сек.	7	3,5	3,6	3,8
		8	3,4	3,5	3,7
		9	3,3	3,4	3,6
		10	3,2	3,3	3,5

		11	3,1	3,2	3,4
		12	3,0	3,1	3,3
		13	2,9	3,0	3,2
		14	2,8	2,9	3,1
		15	2,7	2,8	3,0
		16	2,6	2,7	2,9
		17	2,5	2,6	2,8
		18	2,4	2,5	2,7
4.	Наклон вперед из положения стоя, см.	7	4	2	1
		8	5	3	2
		9	6	4	3
		10	7	5	4
		11	8	6	4
		12	9	6	5
		13	10	7	5
		14	11	7	5
		15	12	8	6
		16	13	8	6
		17	14	8	7
		18	15	9	7
5.	Челночный бег 3x10 м., сек.	7	11,2	11,3-11,7	11,9
		8	10,0	11,3-10,1	11,7
		9	9,7	10,7-9,8	11,2
		10	9,5	10,3-9,6	10,8
		11	9,3	10,0-9,4	10,4
		12	9,2	9,7-9,3	10,1
		13	9,0	9,6-9,1	10,0
		14	8,9	9,5-9,0	10,0
		15	8,9	9,4-8,9	9,9
		16	8,7	9,3-8,8	9,7
		17	8,6	9,3-8,7	9,7
		18	8,5	9,2-8,6	9,6

2.2 Методическое обеспечение

Формы занятий, планируемых по каждой теме или разделу: практические, теоретические, групповые и индивидуальные, самостоятельное выполнение заданий.

Тренировочное занятие проходит по типовой схеме: подготовительная (вводная) часть, основная часть, заключительная часть.

Освоение материала идет последовательно, но каждая ступень обучения предполагает повторение и закрепление уже пройденного материала, что развивает и умения и навыки, закрепляет их на более высоком уровне. В каждый период обучения материал дается по основным разделам. Все разделы связаны между собой и в тоже время имеют конкретное содержание и задачи по формированию знаний, умений. На практических занятиях обязательно отводится не менее 5-7 мин. для теоретической подготовки в процессе тренировки.

Приемы и методы организации: практический (показ отдельных движений, комбинаций,) словесный (рассказ, беседа, объяснение); методы сравнения и анализа (показ, беседы, диалог); интенсивный (выполнение большого объема двигательных упражнений на занятиях); метод эмоционального воздействия, обеспечивающий психологический комфорт спортсменов.

Требования техники безопасности и предупреждение травматизма.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья. Учет ознакомления (информирования) спортсменов с техникой безопасности на тренировочных занятиях по избранному виду спорта ведется в журнале учета работы учебной группы. Травмы могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация тренировочного процесса;
- методические ошибки тренера-преподавателя при проведении тренировочных занятий;
- нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочного процесса;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования и экипировки спортсменов;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия, неподготовленность мест при проведении тренировочных занятий.

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий, и организма технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

Вся ответственность за безопасность занимающихся в зале возлагается на тренера-преподавателя, непосредственно проводящего занятия с группой.

На первом занятии необходимо ознакомить учащихся с правилами безопасности при проведении занятий.

Тренер-преподаватель обязан:

1. Производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются;
2. Не допускать увеличения числа обучающихся в каждой группе сверх установленной нормы;
3. С первых же занятий необходимо приучать занимающихся выполнять упражнения только по команде тренера-преподавателя;
4. Следить за состоянием и подготовкой мест занятий и оборудования и инвентаря, за одеждой и обувью занимающихся;
5. Учитывать индивидуальные особенности обучающихся;

8. Подавать докладную записку в учебную часть Учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

2.3 Условие реализации программы

Материально-технические условия реализации программы:

Минимальный необходимый инвентарь: свисток, секундомер, мячи волейбольные, баскетбольные, барьеры легкоатлетические, маты гимнастические, скакалки, конусы, стенка гимнастическая, мячи теннисные.

2.4 Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						I. ТЕОРИЯ		
1.	сентябрь			Беседа	1	Физическая культура и спорт в России	Спортивный зал	Опросы, контрольные испытания
2.	октябрь			Беседа	2	Развитие легкой атлетики в России	Спортивный зал	Опросы, контрольные испытания
3.	ноябрь			Беседа	2	Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена.	Спортивный зал	Опросы, контрольные испытания
4.	декабрь			Беседа	1	Врачебный контроль и самоконтроль	Спортивный зал	Опросы, контрольные испытания
5.	январь			Беседа	1	Физические способности и физическая подготовка	Спортивный зал	Опросы, контрольные испытания
6.	февраль март			Беседа	2	Основы техники соревновательных упражнений и техническая подготовка	Спортивный зал	Опросы, контрольные испытания
7.	апрель			Беседа	1	Места занятий, оборудование и инвентарь	Спортивный зал	Опросы, контрольные испытания
	ИТОГО часов теоретической подготовки:				10			
						II. ПРАКТИКА		
1.	сентябрь-			Учебно-	77	Общая	Спортив-	тестирован

	июль			тренировочное занятие		физическая подготовка	спортивный зал	тестирование
2.	сентябрь-июль			Учебно-тренировочное занятие	40	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	тестирование
3.	сентябрь-июль			Учебно-тренировочное занятие	49	Техническая подготовка	Спортивный зал	тестирование
4.	сентябрь-июль			Учебно-тренировочное занятие		Тактическая подготовка	Спортивный зал	тестирование
5.	сентябрь-июль			Учебно-тренировочное занятие	8	Контрольные игры и соревнования	Спортивный зал	тестирование
	ИТОГО часов практической подготовки:				174			
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ				184			

ЛИТЕРАТУРА

1. Алабин В.Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: - Челябинск, 1977
2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: ФиС, 1983
3. Губа В., Вольф М., Никитушкин В. Современные проблемы ранней спортивной ориентации. – М., 1998
4. Игровые физкультурно-оздоровительные технологии: теоретические основы и методические подходы: Методические рекомендации / Ф.И. Собянин, В.К. Климова, А.А. Никифоров, А.В. Посохов, Н.С. Середа, А.В. Скабук, С.М. Зайцева, Ал-Джубури Салих Салим Салих, Ал-Хасани Мустафа Хайдер Хуссейн. - Белгород: Издательство «ГиК», 2016. – 41 с.
5. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. – М.: Терра-спорт, 2000
6. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. -1977.
7. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000. - 240 с.
8. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.- М.: Советский спорт, 2003.
10. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003. - 131 с.

Интернет-ресурсы:

Электронный адрес	Название сайта
http://www.minsport.gov.ru/	Министерство спорта Российской Федерации
http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
http://www.shkola-press.ru	Журнал «Физическая культура в школе»
http://www.rusathletics.com/	Всероссийская федерация лёгкой атлетики
http://www.european-athletics.org/	Европейская легкоатлетическая ассоциация
http://www.iaaf.org/	Международная ассоциация легкоатлетических федераций
http://www.olympic.ru/	Олимпийский Комитет России
http://sportrules.boom.ru/	Правила различных спортивных игр