

Управление образования администрации Костромского муниципального  
района Костромской области

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение Костромского  
муниципального района Костромской области «Апраксинская основная  
общеобразовательная школа»

ПРИНЯТО  
на заседании педагогического  
совета от «16» 09 2024 года  
Протокол № 2

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МКОУ «Апраксинская основная  
общеобразовательная школа»  
А.Н. Дурягина  
Приказ № 60/2 от «16» 09 2024 года



## Дополнительная общеразвивающая программа «Легкая атлетика»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 6-18 лет

Срок реализации: 1 год

Форма обучения: очная

Автор-составитель:  
Кокоулин Анатолий Николаевич,  
педагог дополнительного образования

п. Апраксино,  
2024 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка .....	3 стр.
2. Цели и задачи .....	4 стр.
3. Учебный план .....	5 стр.
4. Содержание образовательной программы .....	5 стр.
5. Планируемые результаты освоения образовательной программы ....	8 стр.
6. Календарный учебный график .....	11 стр.
7. Календарно-тематическое планирование .....	11 стр.
8. Материально-техническое оснащение образовательной программы .....	18 стр.
9. Литература и информационные ресурсы .....	18 стр.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Легкая атлетика – один из основных и наиболее массовых видов спорта. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Занятия легкой атлетикой имеют оздоровительное значение: положительно влияют на развитие всех органов и систем человеческого организма (например, прыжки и метания укрепляют мышцы, опорно-двигательный аппарат). Таким образом, с помощью легкоатлетических упражнений, при условии их регулярности, полностью решается задание гармоничного физического развития школьников всех возрастных групп.

В настоящее время легкая атлетика – это средство физического воспитания и оздоровления, спорт, активная досуговая и профессиональная деятельность.

Беговые виды легкой атлетики является прекрасным средством закаливания, оказывая положительное влияние на иммунную систему организма человека, повышение выносливости и устойчивого состояния организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды.

Владение основами бега, прыжков и метаний обеспечивает каждому обучающемуся всестороннее физическое развитие, возможность сохранения здоровья, увеличение продолжительности жизни и работоспособности, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни.

Систематические занятия различными видами легкой атлетики содействуют развитию личностных качеств обучающихся – нравственных (честность, доброжелательность, дисциплинированность, самообладание, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами (смелость, решительность, инициатива, трудолюбие, настойчивость и целеустремленность), а также развитию способности управлять своим эмоциональным состоянием.

Дополнительная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» физкультурно-спортивной направленности (далее – образовательная программа) разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми актами:

Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;

Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629;

постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

### **Возрастные особенности учащихся (адресат программы)**

При зачислении обучающихся на обучение по образовательной программе входного мониторинга физических способностей и технических навыков не предусмотрено. Группа комплектуется с учетом возраста и общефизической подготовленности обучающихся. Принимаются все желающие в возрасте от 6 лет, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Наполняемость в группе регламентируется правилами техники безопасности и санитарно-эпидемиологическими требованиями.

### **Объем образовательной программы и срок освоения**

Общее количество учебных часов образовательной программы за 1 год обучения составляет 208 часов.

### **Формы проведения занятий**

Основная форма проведения занятий – групповая. Теоретические и практические навыки даются всей группе.

## **2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

Цель: формирование у обучающихся основ культуры здорового образа жизни посредством занятий лыжными гонками.

Задачи:

- 1) проводить физическое воспитание обучающихся;
- 2) обеспечивать физическое развитие личности;
- 3) формировать двигательные умения и навыки, обеспечивать освоение доступных форм техники упражнений;

4) вовлекать обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом;

5) выявлять одаренных обучающихся, обеспечивать получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Образовательная программа реализуется на спортивно-оздоровительном этапе, на котором осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовку, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств.

### 3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Продолжительность тренировочных занятий в течение учебного года следующая: при нагрузке 6 часов занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Таблица № 1

Учебный план по лыжным гонкам

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Промежуточная аттестация
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	6	6	0	Зачет
2.	Общая физическая подготовка	60	1	59	Зачет
3.	Специальная физическая подготовка	68	1	67	Зачет
4.	Технико-тактическая подготовка	70	2	68	—
	Итого	208	10	198	

Промежуточная аттестация по образовательной программе предусматривает систему зачетов: тест для сдачи зачета по теоретической подготовке и сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке и специальной физической подготовке.

Итоговая аттестация по образовательной программе не проводится.

### 4. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

#### Тема 1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка есть элемент практических знаний, тесно связанный с физической, технической и волевой подготовкой. Теоретические занятия могут проводиться как непосредственно в тренировке, так и самостоятельными занятиями в форме лекций, бесед с демонстрацией схем и других наглядных пособий. Необходимо помнить, что подбор сведений

по каждой теме должен соответствовать уровню развития, возрасту занимающихся с соблюдением принципа «от простого к сложному».

Теория.

1. Вводное занятие. История развития легкой атлетики. Техника безопасности на занятиях.

Легкая атлетика как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. История развития легкой атлетики. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания. Легкая атлетика – как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков. Легкая атлетика как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Выдающиеся отечественные спортсмены (чемпионы и призеры Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы, рекордсмены мира и Европы, края, города).

Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях во избежание травм.

2. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха, питание.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Значение закаливания, средства закаливания организма – солнце, воздух, вода. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Режим и питание. Значение правильного питания. Назначение жиров, белков, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизнедеятельности. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Режим – учебный, отдыха, питания, тренировки, сна. Профилактика вредных привычек.

3. Врачебный контроль, самоконтроль.

Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях легкой атлетикой. Задачи, формы и организация врачебного контроля, совместная работа врачей и тренеров. Понятие спортивной формы. Методы её диагностики. Учёт объективных и субъективных показателей: вес, рост, спирометрия, динамометрия, пульс, давление, общее самочувствие. Дневник самоконтроля спортсмена.

4. Спортивные соревнования, правила соревнований.

Спортивные соревнования, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по легкой атлетике на первенство города, школы. Правила соревнований по легкой атлетике. Судейство соревнований. Судейская бригада, роль каждого судьи в организации и проведении соревнований. Судьи и судейские категории.

## **Тема 2. Общая физическая подготовка (ОФП)**

Теория.

Понятие ОФП. Функции ОФП. Правила выполнения упражнений.

Практика.

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, 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, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

Метания: мяча, гранаты 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.

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.

## **Тема 3. Специальная физическая подготовка (СФП)**

Теория.

Понятие СФП. Функции СФП. Правила выполнения упражнений.

Практика.

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.

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

#### **Тема 4. Техничко-тактическая подготовка**

Теория.

Основные сведения о технике легкой атлетики, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приёмов техники. Анализ техники изучаемых приёмов легкой атлетики. Методические приёмы и средства обучения. О соединении технической и тактической подготовки. Разнообразие технических приёмов, показатели надёжности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей.

Практика.

Техническая и тактическая подготовка включает специальных знаний и умений владеть техникой бега, а также обучение и совершенствование технике бега на короткие и средние дистанции, развитие творческих способностей обучающихся.

Техническая подготовка: овладение техникой высокого старта, овладение основами спринтерского бега, овладение техникой низкого старта.

Особенности обучения техническим приемам.

Обучение должно проходить с помощью специальных упражнений, чтобы обучающиеся овладели множеством простых технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Упражнения должны быть простыми и доступными.

В процессе реализации физической и технической подготовки наиболее универсальным тренировочным средством являются игры, позволяющие придать тренировочному процессу окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям легкой атлетикой.

Тактическая подготовка: тактика – это рациональное использование средств, способов и ведения спортивной борьбы, направленных на достижение победы. Тактика легкоатлета – это способ ведения соревнований. Выбор той или иной тактики зависит в первую очередь от цели, уровня физической и волевой подготовленности, соревнования, метеорологических условий и от других причин. Тактика в беге на короткие и длинные дистанции разнообразна: лидирование, преследование, изматывающие рывки во время лидирования, замедленный бег на выражах, неожиданный бросок перед финишем (спрут) и т.д.

### **5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

В результате освоения образовательной программы обучающиеся должны:

1. Уметь выполнять упражнения, предназначенные для повышения

основных физических качеств.

2. Владеть техникой базовых упражнений легкой атлетики.
3. Быть дисциплинированным, усилит волю, смелость и решительность, интерес к систематическим занятиям спортом.
4. Получить соревновательный опыт, улучшить показатели в упражнениях, развивающих физические качества.
5. Проявлять интерес к занятиям спортом.
6. Приобрести необходимые спортсмену психологические качества.

#### Тест для сдачи зачета по теоретической подготовке

1. Какой год считается годом рождения современной олимпийской легкой атлетики?
  - а) 1896
  - б) 1900
  - в) 1912
  - г) 1924
2. Какой тип старта является наиболее распространенным в спринтерских дисциплинах?
  - а) высокий старт
  - б) низкий старт
  - в) средний старт
  - г) плавающий старт
3. Какая фаза НЕ входит в технику прыжка в длину?
  - а) разбег
  - б) отталкивание
  - в) полет
  - г) подъем коленей во время полета
4. Какова официальная масса диска для мужчин в метании диска?
  - а) 1 кг
  - б) 1.5 кг
  - в) 2 кг
  - г) 2.5 кг
5. Чему равна официальная дистанция марафона?
  - а) 42.195 км
  - б) 40 км
  - в) 42 км
  - г) 45 км
6. Какой прием прыжка в высоту считается наиболее эффективным на сегодняшний день?
  - а) стриж
  - б) фосбери-флоп
  - в) ролл
  - г) кувырок назад

7. Сколько попыток в прыжках в длину дается каждому спортсмену в квалификационных соревнованиях?

- а) 3
- б) 4
- в) 5
- г) 6

8. Какая дистанция является классической для мужской и женской эстафеты 4x100 метров?

- а) 400 метров
- б) 800 метров
- в) 1600 метров
- г) 3200 метров

9. Какой компонент НЕ является ключевым в тренировочном процессе легкоатлета?

- а) силовая подготовка
- б) выносливость
- в) гибкость
- г) элементы гимнастики

10\*. В левой колонке под цифрами перечислены советские и российские легкоатлеты, в различные годы становившиеся олимпийскими чемпионами. Справа под буквами – виды спорта и даты завоевания этого титула. Соотнесите имя легкоатлета и вид, в котором было завоевано олимпийское золото.

1. Исинбаева Елена	а) прыжки в высоту (2012 г.)
2. Лебедева Татьяна	б) толкание ядра (1972 г.)
3. Чижова Надежда	в) спортивная ходьба, 50 км (2012 г.)
4. Кирдяпкин Сергей	г) бег, 1500 м (1960 г.)
5. Болотников Петр	д) прыжки с шестом (2004 г., 2008 г.)
6. Ухов Иван	е) прыжки в длину (2004 г.)

1.	2.	3.	4.	5.	6.

Таблица № 2

#### Контрольные нормативы

№	Упражнения	Единица измерения	Контрольные нормативы	
			мальчики	девочки
1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,6	не более 9,9
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 10	не менее 5
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 130	не менее 120
4.	Прыжки через скакалку в	количество	не менее 25	не менее 30

	течение 30 с	раз		
5.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее 24	не менее 13
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +2	не менее +3
7.	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	без учета времени	

## 6. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

**Начало учебного года:** 16 сентября 2024 года.

**Окончание учебного года:** 31 мая 2025 года.

**Продолжительность обучения:** 35 учебных недель.

**Периодичность проведения занятий:** 3 раза в неделю по 2 часа<sup>1</sup>.

**Продолжительность одного занятия:** 2 академических часа (1 академический час равен 45 минутам).

**Праздничные (нерабочие) дни в течение учебного года:**

4 ноября 2024 года – День народного Единства;

1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января 2025 года – Новогодние каникулы;

7 января 2025 года – Рождество Христово;

23 февраля 2025 года – День защитника Отечества;

8 марта 2025 года – Международный женский день;

1 мая 2025 года – Праздник Весны и Труда;

9 мая 2025 года – День Победы;

**Промежуточная аттестация:** декабрь, май 2025 года.

Образовательной программой предусмотрено проведение занятий в каникулярное время.

## 7. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Месяц	Форма занятия	Количество часов	Тема
1.	Сентябрь	Групповые теоретические занятия, групповые практические занятия	2	Вводное занятие. История развития легкой атлетики. Техника безопасности на занятиях. Подвижные игры.
2.	Сентябрь	Групповые теоретические занятия, групповые практические занятия	2	Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха, питание. Спортивные игры.

<sup>1</sup> 1 мая 2025 года – праздничный день, занятие переносится с 9 января 2025 года, 8 мая 2025 года – выходной день, занятия не проводятся

3.	Сентябрь	Групповые теоретические занятия	2	Строевая подготовка. Спортивные игры.
4.	Сентябрь	Групповые теоретические занятия, групповые практические занятия	2	Понятие ОФП. Функции ОФП. Правила выполнения упражнений. Спортивные игры.
5.	Сентябрь	Групповые практические занятия	2	ОФП. Повороты, перестроения, размыкание.
6.	Сентябрь	Групповые практические занятия	2	ОФП. Метания, прыжки. Подвижные и спортивные игры.
7.	Октябрь	Групповые теоретические занятия	2	ОФП. Бег 30 м, 60 м. Прыжки в длину. Подвижные игры.
8.	Октябрь	Групповые практические занятия	2	ОФП. Бег на средние дистанции. Силовые упражнения.
9.	Октябрь	Групповые практические занятия	2	ОФП. Бег на средние дистанции. Подвижные игры.
10.	Октябрь	Групповые практические занятия	2	ОФП. Эстафетный бег. Кросс 1000 м. Подвижные игры.
11.	Октябрь	Групповые практические занятия	2	Понятие СФП. Функции СФП. Правила выполнения упражнений. Спортивные игры.
12.	Октябрь	Групповые практические занятия	2	Упражнения на растяжение. Специальные беговые упражнения.
13.	Октябрь	Групповые практические занятия	2	ОФП. Упражнения для развития силы. Спортивная ходьба.
14.	Октябрь	Групповые практические занятия	2	ОФП. Упражнения для развития координации. Подвижные игры.
15.	Октябрь	Групповые практические занятия	2	ОФП. Упражнения для ловкости. Челночный бег 3x10 м.
16.	Октябрь	Групповые практические занятия	2	ОФП. Длительный бег. Спортивные игры.
17.	Октябрь	Групповые практические занятия	2	ОФП. Прыжки, метание. Спортивные игры.
18.	Октябрь	Групповые практические занятия	2	ОФП. Упражнения с предметами. Эстафеты.

19.	Октябрь	Групповые практические занятия	2	ОФП. Упражнения для развития координации. Подвижные игры.
20.	Октябрь	Групповые практические занятия	2	ОФП. Упражнения для развития способности к равновесию. Спортивные игры.
21.	Октябрь	Групповые практические занятия	2	ОФП. Челночный бег 3х10 м. Метание мяча.
22.	Ноябрь	Групповые практические занятия	2	ОФП. Упражнения с предметами. Подвижные игры и эстафеты.
23.	Ноябрь	Групповые практические занятия	2	ОФП. Спортивные игры.
24.	Ноябрь	Групповые практические занятия	2	ОФП. Подвижные игры.
25.	Ноябрь	Групповые практические занятия	2	ОФП. Подвижные игры.
26.	Ноябрь	Групповые практические занятия	2	ОФП. Подвижные игры.
27.	Ноябрь	Групповые теоретические занятия	2	ОФП. Упражнения на растяжку. Специальные беговые упражнения.
28.	Ноябрь	Групповые практические занятия	2	ОФП. Упражнения для развития координации.
29.	Ноябрь	Групповые практические занятия	2	ОФП. Длительный бег. Спортивные игры.
30.	Ноябрь	Групповые практические занятия	2	ОФП. Прыжок в длину с места. Подвижные игры.
31.	Ноябрь	Групповые практические занятия	2	ОФП. Эстафетный бег. Подвижные игры.
32.	Ноябрь	Групповые практические занятия	2	ОФП. Упражнения для развития быстроты.
33.	Ноябрь	Групповые практические занятия	2	ОФП. Упражнения для развития координации. Прыжки на скакалке.
34.	Декабрь	Групповые практические занятия	2	ОФП. Упражнения для развития гибкости.
35.	Декабрь	Групповые практические занятия	2	ОФП. Упражнения для развития быстроты.

36.	Декабрь	Групповые практические занятия	2	ОФП. Упражнения для развития ловкости.
37.	Декабрь	Групповые практические занятия	2	ОФП. Упражнения для развития тазобедренных суставов.
38.	Декабрь	Групповые теоретические занятия	2	Врачебный контроль, самоконтроль.
39.	Декабрь	Групповые практические занятия	2	ОФП. Упражнения для развития способности к равновесию. Подвижные игры.
40.	Декабрь	Групповые теоретические занятия	2	Спортивные соревнования, правила соревнований.
41.	Декабрь	Групповые практические занятия	2	ОФП. Упражнения с предметами. Эстафеты.
42.	Декабрь	Групповые практические занятия	2	ОФП. Упражнения на развитие силы. Спортивная ходьба.
43.	Декабрь	Групповые практические занятия	2	Упражнения на растяжение. Специальные беговые упражнения.
44.	Декабрь	Групповые практические занятия	2	ОФП. Упражнения без предметов. Спортивные игры.
45.	Декабрь	Групповые практические занятия	2	Зачет по теоретической подготовке. Подвижные игры.
46.	Январь	Групповые практические занятия	2	ОФП. Упражнения для развития гибкости.
47.	Январь	Групповые практические занятия	2	ОФП. Упражнения для развития быстроты.
48.	Январь	Групповые практические занятия	2	ОФП. Упражнения для развития ловкости.
49.	Январь	Групповые практические занятия	2	ОФП. Упражнения для развития тазобедренных суставов.
50.	Январь	Групповые практические занятия	2	ОФП. Спортивные игры.
51.	Январь	Групповые практические занятия	2	ОФП. Подвижные игры.
52.	Январь	Групповые практические занятия	2	ОФП. Подвижные игры.

53.	Январь	Групповые практические занятия	2	ОФП. Подвижные игры.
54.	Январь	Групповые практические занятия	2	ОФП. Эстафетный бег. Прыжки на скакалке.
55.	Январь	Групповые практические занятия	2	ОФП. Упражнения на растяжку. Специальные беговые упражнения.
56.	Февраль	Групповые практические занятия	2	ОФП. Упражнения для развития координации.
57.	Февраль	Групповые практические занятия	2	ОФП. Длительный бег. Спортивные игры.
58.	Февраль	Групповые практические занятия	2	ОФП. Упражнения для развития способности к вестибулярной устойчивости.
59.	Февраль	Групповые практические занятия	2	ОФП. Упражнения с предметами. Эстафеты.
60.	Февраль	Групповые практические занятия	2	ОФП. Упражнения без предметов. Спортивные игры.
61.	Февраль	Групповые практические занятия	2	ОФП. Упражнения на развитие силы. Спортивная ходьба.
62.	Февраль	Групповые практические занятия	2	Упражнения на растяжение. Специальные беговые упражнения.
63.	Февраль	Групповые практические занятия	2	ОФП. Спортивные игры.
64.	Февраль	Групповые практические занятия	2	ОФП. Подвижные игры.
65.	Февраль	Групповые практические занятия	2	ОФП. Упражнения для развития гибкости.
66.	Февраль	Групповые практические занятия	2	ОФП. Упражнения для развития быстроты.
67.	Февраль	Групповые практические занятия	2	ОФП. Упражнения для развития ловкости.
68.	Март	Групповые практические занятия	2	ОФП. Упражнения для развития тазобедренных суставов.
69.	Март	Групповые практические занятия	2	ОФП. Упражнения для развития координации. Прыжки на скакалке.

70.	Март	Групповые практические занятия	2	ОФП. Спортивные игры.
71.	Март	Групповые практические занятия	2	ОФП. Подвижные игры.
72.	Март	Групповые практические занятия	2	ОФП. Эстафетный бег. Прыжки на скакалке.
73.	Март	Групповые практические занятия	2	ОФП. Упражнения на растяжку. Специальные беговые упражнения.
74.	Март	Групповые практические занятия	2	ОФП. Эстафетный бег. Подвижные игры.
75.	Март	Групповые практические занятия	2	ОФП. Упражнения для развития быстроты.
76.	Март	Групповые практические занятия	2	ОФП. Упражнения для развития способности к вестибулярной устойчивости.
77.	Март	Групповые практические занятия	2	ОФП. Упражнения с предметами. Эстафеты.
78.	Март	Групповые практические занятия	2	ОФП. Упражнения без предметов. Спортивные игры.
79.	Март	Групповые практические занятия	2	ОФП. Спортивные игры.
80.	Апрель	Групповые практические занятия	2	Упражнения на растяжение. Специальные беговые упражнения.
81.	Апрель	Групповые практические занятия	2	ОФП. Метания, прыжки. Подвижные игры.
82.	Апрель	Групповые практические занятия	2	ОФП. Бег 30 м, 60 м. Прыжки в длину. Подвижные игры.
83.	Апрель	Групповые практические занятия	2	ОФП. Упражнения для развития ловкости. Челночный бег 3x10 м.
84.	Апрель	Групповые практические занятия	2	ОФП. Длительный бег. Прыжки, метание. Спортивные игры.
85.	Апрель	Групповые практические занятия	2	ОФП. Эстафетный бег.
86.	Апрель	Групповые практические занятия	2	ОФП. Метания, прыжки.

87.	Апрель	Групповые практические занятия	2	ОФП. Метания, прыжки. Подвижные игры.
88.	Апрель	Групповые практические занятия	2	ОФП. Челночный бег. Эстафеты.
89.	Апрель	Групповые практические занятия	2	ОФП. Длительный бег. Спортивные игры.
90.	Апрель	Групповые практические занятия	2	ОФП. Метания, прыжки. Подвижные игры.
91.	Апрель	Групповые практические занятия	2	ОФП. Упражнения для развития ловкости. Челночный бег 3x10 м.
92.	Апрель	Групповые практические занятия	2	ОФП. Длительный бег. Прыжки, метание. Спортивные игры.
93.	Апрель	Групповые практические занятия	2	ОФП. Бег 30 м, 60 м. Прыжки в длину. Подвижные игры.
94.	Май	Групповые практические занятия	2	ОФП. Эстафетный бег. Кросс 1000 м. Подвижные игры.
95.	Май	Групповые практические занятия	2	ОФП. Бег на средние дистанции. Силовые упражнения.
96.	Май	Групповые практические занятия	2	ОФП. Упражнения на растяжение. Специальные беговые упражнения.
97.	Май	Групповые практические занятия	2	ОФП. Упражнения для развития силы. Спортивные игры.
98.	Май	Групповые практические занятия	2	ОФП. Упражнения для комплексного развития качеств.
99.	Май	Групповые практические занятия	2	ОФП. Упражнения для развития ловкости. Челночный бег 3x10 м.
100.	Май	Групповые практические занятия	2	ОФП. Длительный бег. Прыжки, метание. Спортивные игры.
101.	Май	Групповые практические занятия	2	ОФП. Бег 30 м, 60 м. Прыжки в длину. Подвижные игры.
102.	Май	Групповые практические занятия	2	ОФП. Эстафетный бег. Кросс 1500 м. Подвижные игры.
103.	Май	Групповые практические занятия	2	Зачет по общей физической подготовке и специальной физической подготовке.

104.	Май	Групповые практические занятия	2	Зачет по общей физической подготовке и специальной физической подготовке.
------	-----	--------------------------------	---	---

## **8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Для реализации образовательной программы необходимы:

- 1) спортивный зал;
- 2) стадион;
- 3) раздевалки;
- 4) душевые кабины;
- 5) спортивные костюмы;
- 6) мячи для метания;
- 7) гранаты для метания;
- 8) скакалки;
- 9) палочки эстафетные;
- 10) гантели;
- 11) спортивные мячи;
- 12) эспандеры;
- 13) гимнастические скамейки;
- 14) гимнастические маты;
- 15) секундомер;
- 16) рулетка;
- 17) конусы;
- 18) стартовые колодки.

## **9. ЛИТЕРАТУРА И ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ**

1. В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, В.Г. Брауэр, В.Б. Зеличенко. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2003 г.

2. В.А. Муравьев, Н.Н. Назарова. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков. 2009 г.

3. А.А. Ушаков, И.Ю. Радчич. Легкая атлетика (многоборье). Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2005 г.

4. В.В. Ивочкин, Ю.Г. Травин и др. Легкая атлетика (бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба). Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2004 г.

5. В.Г. Никитушкин, В.Б. Зеличенко и др. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции). Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2004 г.
6. И.С. Ильин, В.П. Черкашин. Легкая атлетика (барьерный бег) Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2004 г.
7. В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион». – М., 2007 г.
8. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера. – М.: Советский спорт, 2007 г.
9. А.И. Пьянзин. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры». – М., 2004 г.
10. В.И.Лахов, В.И.Коваль, В.Л.Сечкин. «Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. Учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2004 г.
11. А.А. Ушаков, И.Ю. Радчич. Легкая атлетика (многоборье) Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2005 г.
12. В.В. Ивочкин, Ю.Г.Травин и др. Легкая атлетика (бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба) Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2004 г.
13. И.С. Ильин, В.П. Черкашин. Легкая атлетика (барьерный бег) Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2004 г.
14. В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион». – М., 2007 г.
15. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера. – М.: Советский спорт, 2007 г.
16. А.И. Пьянзин. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры». – М., 2004 г.
17. В.И. Лахов, В.И. Коваль, В.Л. Сечкин. «Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. Учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2004 г.