Министерство образования Самарской области

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ «ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ»

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета «27» августа 2025 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора
_____ /Л.В.Шумская/

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
(физкультурно – спортивной направленности)
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Возраст обучающихся 15-18 лет

Автор-составитель
Никулин А.А.,
преподаватель

Самара, 2025 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы: определяется необходимостью формирования у обучающихся устойчивой мотивации и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, познании методов, способов и приёмов саморазвития.

Отличительные особенности программы: программа разработана на основе следующих концептуальных идей:

1) формирование базовой физической культуры личности ребенка на основе освоения легкой атлетики;
2) формирование устойчивой потребности к здоровому образу жизни (ЗОЖ) и двигательной активности.

Физическое воспитание все больше и больше становится неотъемлемой частью жизни любого человека. Легкая атлетика способствует развитию быстроты, скоростно-силовых качеств, координации, ловкости и выносливости.

Адресат программы: данная программа предназначена к реализации для обучающихся в возрасте 15-18 лет.

Объем и срок освоения программы: срок освоения программы – 1 год. На освоение программы требуется 360 часов.

Формы обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса: набор на обучение по Программе производится по записи обучающихся в начале учебного года. Для комплектации групп по Программе не производится отбор детей по антропометрическим данным, гибкости и другим показателям пригодности к данному виду спорта. К спортивно-оздоровительному этапу допускаются все лица, желающие заниматься легкой атлетикой и не имеющие медицинских противопоказаний. В группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники бега. Группа комплектуется в составе не менее 12 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий: общее количество - 360 часов в год. Занятия проводятся 3 раза в неделю, продолжительностью 3 часа.

Педагогическая целесообразность: программа нацелена на развитие выносливости студентов, организованности, умение ориентироваться на местности, подготовку спортсмена-разрядника, судьи, пропаганду здорового образа жизни.

Практическая значимость: легкая атлетика способствует всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья обучающихся. 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. Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Цель: укрепление психического и физического здоровья обучающихся через занятия спортом.

Задачи:

Образовательные:

- формировать знания о правилах бега на различные дистанции, о значении бега для физического развития человека.

Развивающие:

- развивать: общую физическую подготовку, быстроту, скоростно-силовые качества, координацию, ловкость и выносливость.

Воспитательные:

- воспитывать: культуру командного взаимодействия, любовь к подвижным играм, здоровому образу жизни (ЗОЖ).

Принципы отбора содержания: образовательный процесс строится с учетом следующих принципов:

1. Индивидуального подхода к учащимся.

Этот принцип предусматривает взаимодействие между педагогом и воспитанником. Подбор индивидуальных практических заданий необходимо производить с учетом личностных особенностей каждого учащегося, его заинтересованности и достигнутого уровня подготовки.

2. Системности.

Полученные знания, умения и навыки учащиеся системно применяют на практике в легкой атлетике.

3. Комплексности и последовательности.

Реализация этого принципа предполагает постепенное введение учащихся в мир легкой атлетики, то есть, от простого к сложному, с каждым годом углубляя приобретенные знания, умения, навыки.

4. Цикличности.

Учащиеся каждый год осваивают последовательно одни и те же разделы, существует возможность предлагать вновь пришедшим детям задания сначала более простые, а затем более сложные.

5. Наглядности.

Использование наглядности повышает внимание учащихся, углубляет их интерес к тренировочному процессу, способствует развитию внимания, воображения, наблюдательности, мышления.

Формы и методы обучения:

А) Формы обучения: спортивные тренировки, участие в соревнованиях, просмотр видеозаписей соревнований по бегу и фотографий с анализом техники бега.

Б) Методы обучения:

- словесные методы (рассказ, объяснение, беседа);
- наглядные методы (иллюстрация, демонстрация);
- практические методы (метод упражнений, игровой, соревновательный, метод круговой тренировки);
- рефлексивные методы (само- и взаимоконтроль).

Планируемые результаты: к концу обучения у студентов будет сформирована устойчивая потребность к занятию спортом, будут воспитаны морально-волевые и нравственные качества, также будет сформирована активная жизненная позиция.

Механизм оценивания образовательных результатов: педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов, тестирование, выполнение обучающимися контрольных нормативов.

Формы подведения итогов реализации программы: соревнования, товарищеские встречи, оценка портфолио спортивных достижений обучающихся.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Наименование раздела	Количество часов		
	всего	теория	практика
Введение			
Раздел 1.Теоретический раздел	2	2	
Тема 1.1 Здоровый образ жизни	2	2	
Краткие сведения о значение занятий легкой атлетикой для развития человека: гигиена, закаливание, врачебный контроль.			
Раздел 2. Методико-Практический раздел:	358		358
Тема 2.1 Бег на длинные дистанции	99		99
Техника бега	33		33
Равномерный бег 800 м	33		33
Бег в медленном темпе 3000 м	33		33
Отработка техники бега на длинные дистанции	33		33
Тема 2.2 Бег на короткие дистанции	109		109
Низкий старт	36		36
Бег на 30 метров	36		36
Бег на 60 метров	36		36
Тема 2.3 Раздел: Средние дистанции	89		89
Темповый бег 200 через трусцу	29		29
Бег 30 секунд через 30 секунд отдыха	29		29
Выбегания с низкого старта	29		29
Тема 2.4 Раздел: Эстафетный бег	59		59
Передача эстафетной палочки	29		29
Низкий старт	29		29

Содержание программы

РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Тема 1.1 Здоровый образ жизни

Краткие сведения о значении занятий легкой атлетикой для развития человека: гигиена, закаливание, врачебный контроль.

РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Бег на короткие дистанции. Специальные упражнения бегуна: бег с ускорением, с высокого старта, бег на 100 м без учета времени. Бег на длинные дистанции. Специальные упражнения бегуна, бег с высоким подниманием бедра, переходящий в свободный бег по прямой и повороту, семенящий бег по прямой и повороту Тренировка: равномерный бег (12 минут).

Тема 2.1 Бег на длинные дистанции

1. Техника бега
2. Равномерный бег 800 м
3. Бег в медленном темпе 3000 м
4. Отработка техники бега на длинные дистанции

Тема 2.2 Бег на короткие дистанции

1. Низкий старт
2. Бег на 30 метров
3. Бег на 60 метров

Тема 2.3 Раздел: Средние дистанции

1. Темповый бег 200 через трусцу
2. Бег 30 секунд через 30 секунд отдыха
3. Выбегания с низкого старта

Тема 2.4 Раздел: Эстафетный бег

1. Передача эстафетной палочки
2. Низкий старт

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	02.09	16:00-19:00	Теоретическое занятие	3	История легкой атлетики. Правила т/безопасности на занятиях. Здоровый образ жизни	Спортивная площадка	Тестирование
2.	сентябрь	04.09	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Обучение техники бега на короткие дистанции	Спортивная площадка	Наблюдение
3.	сентябрь	07.09	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Высокий старт. Бег с ускорением 3х30	Спортивная площадка	Наблюдение
4.	сентябрь	09.09	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Упражнения для развития силы, выносливости	Спортивная площадка	Наблюдение
5.	сентябрь	11.09	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Обучение техники низкого старт. Бег на короткие дистанции	Спортивная площадка	Наблюдение
6.	сентябрь	14.09	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Бег «под гору», «на гору» Техника бега	Спортивная площадка	Наблюдение
7.	сентябрь	16.09	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м. совершенствование стартового разгона	Спортивная площадка	Наблюдение
8.	сентябрь	18.09		Круговая	3	Упражнения для	Спортивная	Наблюден

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			16:00-19:00	тренировка		развития силы, выносливости	площадка	ие
9.	сентябрь	21.09	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Обучение технике эстафетного бега	Спортивная площадка	Наблюдение
10.	сентябрь	23.09	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Техника эстафетного бега 4х40м	Спортивная площадка	Наблюдение
11.	сентябрь	25.09	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Обучение техники спортивной ходьбы	Спортивная площадка	Наблюдение
12.	сентябрь	28.09	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Бег на короткие дистанции 60, 100м	Спортивная площадка	Соревнование
13.	октябрь	02.10	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Бег на средние дистанции 300-500 м	Спортивная площадка	Соревнование
14.	октябрь	05.10	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Бег на средние дистанции 400-500 м	Спортивная площадка	Соревнование
15.	октябрь	07.10	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м	Спортивная площадка	Соревнование
16.	октябрь	09.10	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Упражнения для развития силы, выносливости	Спортивная площадка	Наблюдение
17.	октябрь	12.10	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Равномерный бег 1000-1200 м	Спортивная площадка	Наблюдение
18.	октябрь	14.10	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Совершенствование техники эстафетного бега	Спортивная площадка	Наблюдение
19.	октябрь	16.10	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий	Спортивная площадка	Наблюдение
20.	октябрь	19.10	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Упражнения для развития силы, выносливости	Спортивная площадка	Наблюдение
21.	октябрь	21.10	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Бег на средние дистанции 300-500м	Спортивная площадка	Соревнование
22.	октябрь	23.10	16:00-19:00	Соревнование	3	Областные соревнования	Спортивная площадка	Соревнование
23.	октябрь	26.10	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Бег средним темпом в чередовании с ходьбой до1500м.	Спортивная площадка	Наблюдение
24.	октябрь	18.10	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Низкий старт, стартовый разбег	Спортивная площадка	Наблюдение
25.	ноябрь	02.11	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности	Спортивный зал	Наблюдение
26.	ноябрь	04.11	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Бег 700м	Спортивный зал	Соревнование
27.	ноябрь	06.11	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Кросс1000м с выполнением заданий по станциям	Спортивный зал	Соревнование
28.	ноябрь	09.11	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Челночный бег	Спортивный зал	Соревнование
29.	ноябрь	11.11	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Бег 60, 100м	Спортивный зал	Соревнование
30.	ноябрь	13.11	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Кросс 1300м	Спортивный зал	Соревнование
31.	ноябрь	16.11	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Кросс 1500м	Спортивный зал	Соревнование

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
32.	ноябрь	18.11	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Кросс 2000м	Спортивный зал	Соревнование
33.	ноябрь	20.11	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Упражнения для развития силы, выносливости	Спортивный зал	Наблюдение
34.	ноябрь	23.11	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Равномерный бег 1000-1200м	Спортивный зал	Наблюдение
35.	ноябрь	25.11	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Челночный бег 3х10м и 6х10 м	Спортивный зал	Соревнование
36.	ноябрь	27.11	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Эстафетный бег. Кросс 1000м	Спортивный зал	Соревнование
37.	декабрь	02.12	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Бег 60, 100м	Спортивный зал	Соревнование
38.	декабрь	04.12	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Бег 500-800м	Спортивный зал	Соревнование
39.	декабрь	07.12	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Круговая эстафета. Бег по пересечённой местности	Спортивный зал	Наблюдение
40.	декабрь	09.12	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Обучение техники передачи эстафетной палочки	Спортивный зал	Наблюдение
41.	декабрь	11.12	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Бег 3000 м	Спортивный зал	Соревнование
42.	декабрь	14.12	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Упражнения для развития силы, выносливости	Спортивный зал	Наблюдение
43.	декабрь	16.12	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Спортивный зал	Наблюдение
44.	декабрь	18.12	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Высокий старт. Бег с ускорением 3х30	Спортивный зал	Наблюдение
45.	декабрь	21.12	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Упражнения для развития силы, выносливости	Спортивный зал	Наблюдение
46.	декабрь	23.12	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Совершенствование техники низкого старт. Бег на короткие дистанции	Спортивный зал	Наблюдение
47.	декабрь	25.12	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Бег «под гору», «на гору» Техника бега	Спортивный зал	Наблюдение
48.	декабрь	28.12	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м. совершенствование стартового разгона	Спортивный зал	Соревнование
49.	январь	11.01	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Упражнения для развития силы, выносливости	Спортивный зал	Наблюдение
50.	январь	13.01	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Совершенствование технике эстафетного бега	Спортивный зал	Наблюдение
51.	январь	14.01	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Техника эстафетного бега 4х40м	Спортивный зал	Наблюдение
52.	январь	15.01	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Совершенствование техники спортивной ходьбы	Спортивный зал	Наблюдение
53.	январь	18.01	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Бег на короткие дистанции 60, 100м	Спортивный зал	Соревнование

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
54.	январь	20.01	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Бег на средние дистанции 300-500 м	Спортивный зал	Соревнование
55.	январь	21.01	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Бег на средние дистанции 400-500 м	Спортивный зал	Соревнование
56.	январь	22.01	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м	Спортивный зал	Соревнование
57.	январь	25.01	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Упражнения для развития силы, выносливости	Спортивный зал	Наблюдение
58.	январь	26.01	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Равномерный бег 1000-1200 м	Спортивный зал	Наблюдение
59.	январь	27.01	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Совершенствование техники эстафетного бега	Спортивный зал	Наблюдение
60.	январь	29.01	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий	Спортивный зал	Наблюдение
61.	февраль	01.02	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Упражнения для развития силы, выносливости	Спортивный зал	Наблюдение
62.	февраль	03.02	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Бег на средние дистанции 300-500м	Спортивный зал	Наблюдение
63.	февраль	05.02	16:00-19:00	Соревнование	3	Областные соревнования	Спортивный зал	Соревнование
64.	февраль	08.02	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Бег средним темпом в чередовании с ходьбой до1500м	Спортивный зал	Наблюдение
65.	февраль	10.02	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Низкий старт, стартовый разбег	Спортивный зал	Наблюдение
66.	февраль	12.02	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности	Спортивный зал	Наблюдение
67.	февраль	15.02	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Бег 700м	Спортивный зал	Соревнование
68.	февраль	17.02	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Кросс1000м с выполнением заданий по станциям	Спортивный зал	Соревнование
69.	февраль	19.02	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Челночный бег	Спортивный зал	Соревнование
70.	февраль	22.02	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Бег 60, 100м	Спортивный зал	Соревнование
71.	февраль	24.02	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Кросс 1300м	Спортивный зал	Соревнование
72.	февраль	26.02	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Кросс 1500м	Спортивный зал	Соревнование
73.	март	01.03	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Кросс 2000м	Спортивная площадка	Соревнование
74.	март	03.03	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Упражнения для развития силы, выносливости	Спортивная площадка	Наблюдение
75.	март	05.03	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Равномерный бег 1000-1200м	Спортивная площадка	Наблюдение
76.	март	08.03	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Челночный бег 3х10м и 6х10 м	Спортивная площадка	Соревнование
77.	март	10.03		Круговая	3	Эстафетный бег.	Спортивная	Соревнова

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			16:00-19:00	тренировка		Кросс 1000м	площадка	ние
78.	март	12.03	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Бег 60, 100м	Спортивная площадка	Соревнование
79.	март	15.03	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Бег 500-800м	Спортивная площадка	Соревнование
80.	март	17.03	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Круговая эстафета. Бег по пересечённой местности	Спортивная площадка	Наблюдение
81.	март	19.03	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки	Спортивная площадка	Наблюдение
82.	март	22.03	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Бег 3000 м	Спортивная площадка	Наблюдение
83.	март	24.03	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Упражнения для развития силы, выносливости	Спортивная площадка	Наблюдение
84.	март	26.03	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Спортивная площадка	Наблюдение
85.	апрель	02.04	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Спортивная площадка	Наблюдение
86.	апрель	05.04	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Высокий старт. Бег с ускорением 3х30	Спортивная площадка	Наблюдение
87.	апрель	07.04	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Упражнения для развития силы, выносливости	Спортивная площадка	Наблюдение
88.	апрель	09.04	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Совершенствование техники низкого старт. Бег на короткие дистанции	Спортивная площадка	Наблюдение
89.	апрель	12.04	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Бег «под гору», «на гору» Техника бега.	Спортивная площадка	Наблюдение
90.	апрель	14.04	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м. совершенствование стартового разгона	Спортивная площадка	Наблюдение
91.	апрель	16.04	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Упражнения для развития силы, выносливости	Спортивная площадка	Наблюдение
92.	апрель	19.04	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Совершенствование техники эстафетного бега	Спортивная площадка	Наблюдение
93.	апрель	21.04	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Техника эстафетного бега 4х40м	Спортивная площадка	Наблюдение
94.	апрель	23.04	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Совершенствование техники спортивной ходьбы	Спортивная площадка	Наблюдение
95.	апрель	26.04	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Бег на короткие дистанции 60, 100м	Спортивная площадка	Наблюдение
96.	апрель	28.04	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Бег на средние дистанции 300-500 м	Спортивная площадка	Наблюдение
97.	май	04.05	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Бег на средние дистанции 400-500 м	Спортивная площадка	Наблюдение
98.	май	05.05	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м	Спортивная площадка	Наблюдение
99.	май	06.05		Круговая	3	Упражнения для	Спортивная	Наблюден

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			16:00-19:00	тренировка		развития силы, выносливости	площадка	ие
100.	май	11.05	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Равномерный бег 1000-1200 м	Спортивная площадка	Наблюдение
101.	май	12.05	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Совершенствование техники эстафетного бега	Спортивная площадка	Наблюдение
102.	май	14.05	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий	Спортивная площадка	Наблюдение
103.	май	17.05	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Упражнения для развития силы, выносливости	Спортивная площадка	Наблюдение
104.	май	19.05	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Бег на средние дистанции 300-500м	Спортивная площадка	Наблюдение
105.	май	21.05	16:00-19:00	Соревнование	3	Областные соревнования	Спортивная площадка	Соревнование
106.	май	24.05	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Бег средним темпом в чередовании с ходьбой до1500м	Спортивная площадка	Наблюдение
107.	май	26.05	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Низкий старт, стартовый разбег	Спортивная площадка	Наблюдение
108.	май	28.05	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности	Спортивная площадка	Наблюдение
109.	июнь	02.06	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Бег 700м	Спортивная площадка	Соревнование
110.	июнь	04.06	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Кросс1000м с выполнением заданий по станциям	Спортивная площадка	Наблюдение
111.	июнь	07.06	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Челночный бег	Спортивная площадка	Соревнование
112.	июнь	09.06	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Бег 60, 100м	Спортивная площадка	Соревнование
113.	июнь	11.06	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Кросс 1300м	Спортивная площадка	Соревнование
114.	июнь	15.06	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Кросс 1500м	Спортивная площадка	Соревнование
115.	июнь	16.06	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Кросс 2000м	Спортивная площадка	Соревнование
116.	июнь	18.06	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Упражнения для развития силы, выносливости	Спортивная площадка	Наблюдение
117.	июнь	21.06	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Равномерный бег 1000-1200м	Спортивная площадка	Наблюдение
118.	июнь	23.06	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Челночный бег 3х10м и 6х10 м.	Спортивная площадка	Соревнование
119.	июнь	25.06	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Эстафетный бег. Кросс 1000м	Спортивная площадка	Соревнование
120.	июнь	28.06	16:00-19:00	Соревнование	3	Итоговое занятие	Спортивная площадка	Соревнование

Организационно-педагогические условия реализации программы

- Педагог, реализующий данную программу, должен иметь высшее педагогическое образование, без предъявления требований к стажу работы.

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал, спортивная площадка для занятий легкой атлетикой;
- спортивный инвентарь (скакалки, барьер легкоатлетический, велотренажер, эстафетные палочки);
- экран, компьютер или ноутбук, видео фрагменты соревнований по легкой атлетике (на флешке).

Организация рабочего пространства: обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки, шиповки для бега, футболки, майки, шорты).

Мотивационные условия: на учебных занятиях и массовых мероприятиях особое место уделяется формированию мотивации учащихся к занятию дополнительным образованием.

Для этого:

– удовлетворяются разнообразные потребности учащихся: в создании комфортного психологического климата, в отдыхе, общении и защите, в самовыражении, физической самореализации, в признании и успехе;
– дети включаются в разнообразные виды деятельности (круговая тренировка, товарищеская встреча, соревнования), в соответствии с их индивидуальными склонностями и потребностями, а также возрастными особенностями и уровнем сохранности здоровья.

Методические материалы: методическое обеспечение программы включает приёмы и методы организации образовательного процесса, дидактические материалы, техническое оснащение занятий.

Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала педагог использует различные методические и дидактические материалы.

Наглядные пособия:

– схематические (правила соревнований, схемы техники бега);
– иллюстрации, слайды, фотографии и рисунки;
– звуковые (видеоматериалы).

Дидактические материалы:

- карточки;
- положения о соревнованиях.

Методическая продукция:

- программы обучения легкой атлетике разных авторов;
- методические разработки занятий по легкой атлетике;
- методические рекомендации:
  1. Легкая атлетика [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / . — Электрон. текстовые данные. — Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2010.
  2. Жилкин, Александр Иванович.Лёгкая атлетика : учеб. пособие для вузов / Жилкин, Александр Иванович ; В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2005.
- описания действий спортсменов,
- инструкции,
- аннотации.

Информационное обеспечение программы (Интернет-ресурсы):

1. РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ – https://rusathletics.info/;
2. МИНИСТЕРСТВО СПОРТА САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ – https://minsport.samregion.ru/.

Список литературы:

1. Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства : программа / Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту. - М. : Сов. спорт, 2005. - 86,[1] с. - ISBN 5-85009-883-6 : 113-30.
2. Лёгкая атлетика. Прыжки : программа / Федерал. агентство по физической культуре и спорту. - М. : Сов. спорт, 2005. - 97,[1] с. - ISBN 5-9718-0021-3 : 140-58.
3. Лёгкая атлетика: барьерный бег : программа / Федерал. агентство по физ. культуре, спорту и туризму . - М. : Сов. спорт, 2004. - 150 с.
4. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г.
   Попов В. Б. «Прыжки в длину». М.2011г.
5. Рубин, В.С. Олимпийский и годичные циклы тренировки. Теория и практика / В.С. Рубин. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2009. – 188 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Календарно-тематический план

Номер занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Календарные сроки изучения темы	Вид занятия	Форма контроля
1.	История легкой атлетики. Правила т/безопасности на занятиях. Здоровый образ жизни	3	сентябрь	Теоретическое занятие	Тестирование
2.	Обучение техники бега на короткие дистанции	3	сентябрь	Круговая тренировка	Наблюдение
3.	Высокий старт. Бег с ускорением 3х30	3	сентябрь	Круговая тренировка	Наблюдение
4.	Упражнения для развития силы, выносливости	3	сентябрь	Круговая тренировка	Наблюдение
5.	Обучение техники низкого старт. Бег на короткие дистанции	3	сентябрь	Круговая тренировка	Наблюдение
6.	Бег «под гору», «на гору» Техника бега	3	сентябрь	Круговая тренировка	Наблюдение
7.	Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м. совершенствование стартового разгона	3	сентябрь	Круговая тренировка	Наблюдение
8.	Упражнения для развития силы, выносливости	3	сентябрь	Круговая тренировка	Наблюдение
9.	Обучение технике эстафетного бега	3	сентябрь	Круговая тренировка	Наблюдение
10.	Техника эстафетного бега 4х40м	3	сентябрь	Круговая тренировка	Наблюдение
11.	Обучение техники спортивной ходьбы	3	сентябрь	Круговая тренировка	Наблюдение
12.	Бег на короткие дистанции 60, 100м	3	сентябрь	Круговая тренировка	Соревнование
13.	Бег на средние дистанции 300-500 м	3	октябрь	Круговая тренировка	Соревнование
14.	Бег на средние дистанции 400-500 м	3	октябрь	Круговая тренировка	Соревнование
15.	Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м	3	октябрь	Круговая тренировка	Соревнование
16.	Упражнения для развития силы, выносливости	3	октябрь	Круговая тренировка	Наблюдение

Номер занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Календарные сроки изучения темы	Вид занятия	Форма контроля
17.	Равномерный бег 1000-1200 м	3	октябрь	Круговая тренировка	Наблюдение
18.	Совершенствование техники эстафетного бега	3	октябрь	Круговая тренировка	Наблюдение
19.	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий	3	октябрь	Круговая тренировка	Наблюдение
20.	Упражнения для развития силы, выносливости	3	октябрь	Круговая тренировка	Наблюдение
21.	Бег на средние дистанции 300-500м	3	октябрь	Круговая тренировка	Соревнование
22.	Областные соревнования	3	октябрь	Соревнование	Соревнование
23.	Бег средним темпом в чередовании с ходьбой до1500м.	3	октябрь	Круговая тренировка	Наблюдение
24.	Низкий старт, стартовый разбег	3	октябрь	Круговая тренировка	Наблюдение
25.	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности	3	ноябрь	Круговая тренировка	Наблюдение
26.	Бег 700м	3	ноябрь	Круговая тренировка	Соревнование
27.	Кросс1000м с выполнением заданий по станциям	3	ноябрь	Круговая тренировка	Соревнование
28.	Челночный бег	3	ноябрь	Круговая тренировка	Соревнование
29.	Бег 60, 100м	3	ноябрь	Круговая тренировка	Соревнование
30.	Кросс 1300м	3	ноябрь	Круговая тренировка	Соревнование
31.	Кросс 1500м	3	ноябрь	Круговая тренировка	Соревнование
32.	Кросс 2000м	3	ноябрь	Круговая тренировка	Соревнование
33.	Упражнения для развития силы, выносливости	3	ноябрь	Круговая тренировка	Наблюдение
34.	Равномерный бег 1000-1200м	3	ноябрь	Круговая тренировка	Наблюдение
35.	Челночный бег 3х10м и 6х10 м	3	ноябрь	Круговая тренировка	Соревнование
36.	Эстафетный бег. Кросс	3	ноябрь	Круговая	Соревнов

Номер занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Календарные сроки изучения темы	Вид занятия	Форма контроля
	1000м			тренировка	ание
37.	Бег 60, 100м	3	декабрь	Круговая тренировка	Соревнование
38.	Бег 500-800м	3	декабрь	Круговая тренировка	Соревнование
39.	Круговая эстафета. Бег по пересечённой местности	3	декабрь	Круговая тренировка	Наблюдение
40.	Обучение техники передачи эстафетной палочки	3	декабрь	Круговая тренировка	Наблюдение
41.	Бег 3000 м	3	декабрь	Круговая тренировка	Соревнование
42.	Упражнения для развития силы, выносливости	3	декабрь	Круговая тренировка	Наблюдение
43.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	3	декабрь	Круговая тренировка	Наблюдение
44.	Высокий старт. Бег с ускорением 3х30	3	декабрь	Круговая тренировка	Наблюдение
45.	Упражнения для развития силы, выносливости	3	декабрь	Круговая тренировка	Наблюдение
46.	Совершенствование техники низкого старт. Бег на короткие дистанции	3	декабрь	Круговая тренировка	Наблюдение
47.	Бег «под гору», «на гору» Техника бега	3	декабрь	Круговая тренировка	Наблюдение
48.	Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м. совершенствование стартового разгона	3	декабрь	Круговая тренировка	Соревнование
49.	Упражнения для развития силы, выносливости	3	январь	Круговая тренировка	Наблюдение
50.	Совершенствование технике эстафетного бега	3	январь	Круговая тренировка	Наблюдение
51.	Техника эстафетного бега 4х40м	3	январь	Круговая тренировка	Наблюдение
52.	Совершенствование техники спортивной ходьбы	3	январь	Круговая тренировка	Наблюдение
53.	Бег на короткие дистанции 60, 100м	3	январь	Круговая тренировка	Соревнование

Номер занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Календарные сроки изучения темы	Вид занятия	Форма контроля
54.	Бег на средние дистанции 300-500 м	3	январь	Круговая тренировка	Соревнование
55.	Бег на средние дистанции 400-500 м	3	январь	Круговая тренировка	Соревнование
56.	Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м	3	январь	Круговая тренировка	Соревнование
57.	Упражнения для развития силы, выносливости	3	январь	Круговая тренировка	Наблюдение
58.	Равномерный бег 1000-1200 м	3	январь	Круговая тренировка	Наблюдение
59.	Совершенствование техники эстафетного бега	3	январь	Круговая тренировка	Наблюдение
60.	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий	3	январь	Круговая тренировка	Наблюдение
61.	Упражнения для развития силы, выносливости	3	февраль	Круговая тренировка	Наблюдение
62.	Бег на средние дистанции 300-500м	3	февраль	Круговая тренировка	Наблюдение
63.	Областные соревнования	3	февраль	Соревнование	Соревнование
64.	Бег средним темпом в чередовании с ходьбой до1500м	3	февраль	Круговая тренировка	Наблюдение
65.	Низкий старт, стартовый разбег	3	февраль	Круговая тренировка	Наблюдение
66.	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности	3	февраль	Круговая тренировка	Наблюдение
67.	Бег 700м	3	февраль	Круговая тренировка	Соревнование
68.	Кросс1000м с выполнением заданий по станциям	3	февраль	Круговая тренировка	Соревнование
69.	Челночный бег	3	февраль	Круговая тренировка	Соревнование
70.	Бег 60, 100м	3	февраль	Круговая тренировка	Соревнование
71.	Кросс 1300м	3	февраль	Круговая тренировка	Соревнование
72.	Кросс 1500м	3	февраль	Круговая тренировка	Соревнование
73.	Кросс 2000м	3	март	Круговая	Соревнов

Номер занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Календарные сроки изучения темы	Вид занятия	Форма контроля
				тренировка	ание
74.	Упражнения для развития силы, выносливости	3	март	Круговая тренировка	Наблюдение
75.	Равномерный бег 1000-1200м	3	март	Круговая тренировка	Наблюдение
76.	Челночный бег 3х10м и 6х10 м	3	март	Круговая тренировка	Соревнование
77.	Эстафетный бег. Кросс 1000м	3	март	Круговая тренировка	Соревнование
78.	Бег 60, 100м	3	март	Круговая тренировка	Соревнование
79.	Бег 500-800м	3	март	Круговая тренировка	Соревнование
80.	Круговая эстафета. Бег по пересечённой местности	3	март	Круговая тренировка	Наблюдение
81.	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки	3	март	Круговая тренировка	Наблюдение
82.	Бег 3000 м	3	март	Круговая тренировка	Наблюдение
83.	Упражнения для развития силы, выносливости	3	март	Круговая тренировка	Наблюдение
84.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	3	март	Круговая тренировка	Наблюдение
85.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	3	апрель	Круговая тренировка	Наблюдение
86.	Высокий старт. Бег с ускорением 3х30	3	апрель	Круговая тренировка	Наблюдение
87.	Упражнения для развития силы, выносливости	3	апрель	Круговая тренировка	Наблюдение
88.	Совершенствование техники низкого старт. Бег на короткие дистанции	3	апрель	Круговая тренировка	Наблюдение
89.	Бег «под гору», «на гору» Техника бега.	3	апрель	Круговая тренировка	Наблюдение
90.	Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м. совершенствование стартового разгона	3	апрель	Круговая тренировка	Наблюдение
91.	Упражнения для	3	апрель	Круговая	Наблюден

Номер занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Календарные сроки изучения темы	Вид занятия	Форма контроля
	развития силы, выносливости			тренировка	ие
92.	Совершенствование техники эстафетного бега	3	апрель	Круговая тренировка	Наблюдение
93.	Техника эстафетного бега 4х40м	3	апрель	Круговая тренировка	Наблюдение
94.	Совершенствование техники спортивной ходьбы	3	апрель	Круговая тренировка	Наблюдение
95.	Бег на короткие дистанции 60, 100м	3	апрель	Круговая тренировка	Наблюдение
96.	Бег на средние дистанции 300-500 м	3	апрель	Круговая тренировка	Наблюдение
97.	Бег на средние дистанции 400-500 м	3	май	Круговая тренировка	Наблюдение
98.	Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м	3	май	Круговая тренировка	Наблюдение
99.	Упражнения для развития силы, выносливости	3	май	Круговая тренировка	Наблюдение
100.	Равномерный бег 1000-1200 м	3	май	Круговая тренировка	Наблюдение
101.	Совершенствование техники эстафетного бега	3	май	Круговая тренировка	Наблюдение
102.	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий	3	май	Круговая тренировка	Наблюдение
103.	Упражнения для развития силы, выносливости	3	май	Круговая тренировка	Наблюдение
104.	Бег на средние дистанции 300-500м	3	май	Круговая тренировка	Наблюдение
105.	Областные соревнования	3	май	Соревнование	Соревнование
106.	Бег средним темпом в чередовании с ходьбой до1500м	3	май	Круговая тренировка	Наблюдение
107.	Низкий старт, стартовый разбег	3	май	Круговая тренировка	Наблюдение
108.	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности	3	май	Круговая тренировка	Наблюдение
109.	Бег 700м	3	июнь	Круговая тренировка	Соревнование

Номер занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Календарные сроки изучения темы	Вид занятия	Форма контроля
110.	Кросс1000м с выполнением заданий по станциям	3	июнь	Круговая тренировка	Наблюдение
111.	Челночный бег	3	июнь	Круговая тренировка	Соревнование
112.	Бег 60, 100м	3	июнь	Круговая тренировка	Соревнование
113.	Кросс 1300м	3	июнь	Круговая тренировка	Соревнование
114.	Кросс 1500м	3	июнь	Круговая тренировка	Соревнование
115.	Кросс 2000м	3	июнь	Круговая тренировка	Соревнование
116.	Упражнения для развития силы, выносливости	3	июнь	Круговая тренировка	Наблюдение
117.	Равномерный бег 1000-1200м	3	июнь	Круговая тренировка	Наблюдение
118.	Челночный бег 3х10м и 6х10 м.	3	июнь	Круговая тренировка	Соревнование
119.	Эстафетный бег. Кросс 1000м	3	июнь	Круговая тренировка	Соревнование
120.	Итоговое занятие	3	июнь	Соревнование	Соревнование