

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
детско-юношеская спортивная школа  
Афанасьевского района Кировской области**



Утверждаю  
Директор МБУ ДЮСШ пгт Афанасьево  
МБУ ДЮСШ пгт Афанасьево  
Приказ № 1/01-05 от 28.08.2019 г

Н.М. Черанёва

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа в области физической  
культуры и спорта по лёгкой атлетике**

**срок реализации 2 года**

**возраст 11-16 лет**

Программу разработали:  
зам.директора по УВР-Лучникова Е.И.  
тренер-преподаватель - Харин И.В.

## Пояснительная записка

Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов в системе физического воспитания. Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания.

Дополнительная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на обучение учащихся среднего и старшего школьного возраста от 11 до 16 лет в течение 2 лет. Уровень дополнительной общеразвивающей программы: базовый.

Данная программа представляет начальный этап специализации спортивной подготовки.

Программа разработана с учетом основных нормативно-правовых документов, регламентирующих образовательную деятельность педагога дополнительного образования:

- Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242)

**Актуальность программы** обусловлена рядом обстоятельств:

приоритетным направлением государственной политики по сохранению и укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни;

восполнением недостатка двигательной активности, навыков по легкой атлетике учащихся среднего и старшего школьного возраста во внеурочное время, с учетом недостаточного обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности их в общеобразовательных учреждениях;

практической значимостью легкой атлетике, заключающейся в начальной профессиональной ориентации обучающихся, подготовке юношей к службе в рядах вооружённых сил России;

возрастанием интереса детей и молодёжи к легкой атлетике, как к одному из любимых видов спорта, способствующему всестороннему развитию физических качеств.

За основу разработки дополнительной общеразвивающей программы «Легкая атлетика» взяты программно-методические материалы: 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; Локтев С. А. Легкая атлетика в детском подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера. – М.: Советский спорт, 2007 г.

**Отличительные особенности данной программы** обусловлены тем, что в программе значительное количество учебных часов предусмотрено на разучивание и совершенствование приемов, что позволяет повысить уровень соревновательной деятельности по легкой атлетике. Немало важным фактором является предоставление равных возможностей в получении образовательных услуг учащимся среднего и старшего школьного возраста, не вовлеченных в физкультурно-спортивную деятельность по легкой

атлетике по различным обстоятельствам. Занимаясь по данной программе, учащиеся получают базовые знания и практические умения для дальнейшего обучения по программе продвинутого уровня. В рамках данной программы реализуется преимущественно специализация по бегу на средние и длинные дистанции. По ходу реализации программы осуществляется мониторинг образовательных результатов, тестирование для перехода на следующий этап обучения.

Учебно-тренировочный процесс в легкой атлетике строится с учетом следующих закономерностей: всестороннего формирования и развития личности занимающихся; единства общей и специальной подготовки; непрерывности тренировочного процесса с циклическим нарастанием тренировочных нагрузок; индивидуальных особенностей при сознательном отношении к тренировке занимающихся, а также дидактических принципов педагогики.

#### **Общепедагогические принципы обучения и воспитания:**

##### ***Принцип систематичности (или повторности).***

Суть принципа раскрывается в ряде положений, касающихся спортивных занятий это чередования нагрузки и отдыха.

##### ***Принцип наглядности.***

Заключается в создании при помощи различных органов чувств представления о движении (просмотр видеоматериалов; наглядные пособия, таблицы; демонстрация выполнения упражнения и др.).

##### ***Принцип доступности.***

Предусматривает обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Одним из основных различий, уровня их является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение предлагается после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого.

##### ***Принцип постепенности.***

Связан с применением физических нагрузок в процессе обучения и с постепенным усложнением техники выполняемых двигательных действий. В процессе обучения этот принцип реализуется по прямолинейно-восходящей линии, исключая скачкообразные колебания.

##### ***Принцип оздоровительной направленности.***

Специфический принцип физического воспитания - средствами физических упражнений укреплять здоровье, физические нагрузки давать адекватно возрасту, полу ребенка, уровня физического развития и здоровья, сочетают двигательную активность с общедоступными закалывающими процедурами, включая в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики, упражнения для повышения выносливости.

##### ***Принцип индивидуализации.***

Учитываются индивидуальные и анатомо-физиологические особенности, разный уровень подготовленности каждого ребенка; половые и возрастные различия; психологические особенности и различная степень реагирования организма каждого учащегося на тренировочный процесс.

##### ***Принцип сознательности и активности.***

Основополагающий принцип обучения движениям. Он направлен на понимание учащимися сути производимого ими того или иного движения. Высокий уровень овладения техникой не возможен без проявления целеустремленности в применении своих способностей для достижения, как конечной цели, так и поэтапного решения задач, преодолевая трудности и неудачи.

##### ***Принцип воспитывающего обучения.***

в процессе обучения решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств, положительных межличностных отношений, чувства команды).

**Цель программы:** развитие основных физических качеств и способностей, базовых основ техники, воспитание личности, ориентированной на саморазвитие и физическое самосовершенствование.

**Задачи:**

Развить устойчивый интерес к выбранному виду спорта, спортивным играм, мотивацию самосовершенствования и достижения успехов в соревновательной деятельности.

Расширить знания о физической культуре и спорте, роли легкой атлетики в формировании здорового образа жизни, специальные знания по виду спорта.

Освоить теоретические знания и практические умения по судейской практике своего вида легкой атлетики.

Обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений самостоятельных занятиях физической культурой.

Обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Укрепить опорно-двигательный аппарат, развить общую выносливость, ловкость, скоростно-силовые качества, гибкость, подвижность в суставах.

Содействовать развитию саморегуляции, психологической устойчивости.

Способствовать воспитанию морально-волевые качества, трудолюбия в овладении техникой легкоатлетических упражнений и видов лёгкой атлетики.

Воспитать ценностное отношение к своему здоровью, жизни, здоровью окружающих людей, повысить культуру безопасной жизнедеятельности.

Способствовать развитию нравственных общечеловеческих ценностей, воспитанию патриотизма.

Содействовать выстраиванию продуктивного коллективного взаимодействия в учебной и соревновательной деятельности.

**Педагогическая целесообразность программы.** Целостность развития личности достигается единством, состоящим из занятия спортом и воспитания – умственного, нравственного, эстетического и трудового. Физическое воспитание обучающихся в учреждении дополнительного образования детей представляет собой единую систему, составными частями которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы самосовершенствования, достижения спортивных успехов и освоенные способы (умения) осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Регулярные занятия легкой атлетикой содействуют развитию морально-волевых качеств, нравственно-ценностному отношению подростков к спорту.

Занятия легкой атлетикой являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

Проблема здорового образа жизни подрастающего поколения сегодня одна из актуальных задач государства и общества. В связи с этим, в данную программу включены спортивно-массовые мероприятия, спортивные соревнования, эстафеты, а также посещение спортивных мероприятий и соревнований, проводимых другими организациями. С целью повышения культуры безопасности жизнедеятельности, профилактики детского дорожно-транспортного травматизма в содержание программы включен тематический блок «Основы безопасности дорожного движения» объемом 7 часов.

Содержание каждого занятия планируется с учетом возраста и подготовленности детей. Продолжительность базовых тренировочных упражнений, их набор, чередование,

интенсивность и т.п. на каждом занятии могут отличаться. Поскольку в одном возрасте преобладает прирост одних, а в другом - других качеств, то очень важно, учитывать чувствительные периоды развития двигательных способностей, сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных легкоатлетов.

**Подростковый возраст** — стадия онтогенетического развития между детством и взрослостью (от 11–12 до 16–17 лет), которая характеризуется качественными изменениями, связанными с половым созреванием и вхождением во взрослую жизнь. В этот период индивид имеет повышенную возбудимость, импульсивность.

**подростковом возрасте** формируется центральная форма эгоидентичности. Озабоченность тем, как он выглядит перед другими, необходимость найти свое профессиональное призвание, способности, умения – вот вопросы, которые встают перед подростком, и это уже есть требования общества к подростку о самоопределении.

Стадия индивидуализации (появляется желание выделить себя среди других, критическое отношение к общественным нормам поведения). В подростковом возрасте стадия индивидуализации, самоопределения «мир и я» характеризуется как промежуточная социализация, так как все еще неустойчиво в мировоззрении и характере подростка.

целом подростку свойственны: личностная, эмоциональная нестабильность. Появляется новый образ физического «Я». Происходит развитие нового уровня самосознания – «чувства взрослости» и «Я-концепции». Повышается интерес к себе. Происходит дальнейшее развитие самооценки, чувства собственного достоинства, личностной рефлексии, мотивационной сферы. В этот период важно помочь подростку в овладении способами регуляции эмоциональных состояний в развитии воли и стремлений самовоспитанию. Педагогу в работе с подростками важно знать и учитывать индивидуальные особенности характера.

*данный период возрастает познавательная активность и любознательность.*

Этот этап взросления чувствителен для возникновения познавательных интересов, формирования теоретического дискурсивного мышления.

Подростковые увлечения: интеллектуально-эстетические, эгоцентрические, телесно-мануальные, накопительские, информативно-коммуникативные.

*Ведущая деятельность подростков – интимно-личностное общение* в системе общественно-полезной деятельности. Потребность в общении, самоутверждении и признании со стороны коллектива высока. Дружба у подростков приоритетна. Формируются подростковые группы, которые можно охарактеризовать, как: диффузная группа, ассоциация, корпорация, коллектив. Проблема отверженности в подростковом возрасте очень важна. В связи с этим для некоторых подростков характерна низкая общительность, появление «Квазиодиочества». Роль коллектива в формировании личности подростка чрезвычайно важна.

*Особенности отношений с взрослыми, прежде всего, с родителями.* Противоречие между возрастающей потребностью в самостоятельности и возможностями ее осуществления. Стремление к эмансипации от близких взрослых. Сложности в общении с родителями, возникают конфликты. Важна регулярная работа с родителями, изучение их воспитательных возможностей.

### **11-13 лет – средний школьный возраст (подростковый возраст).**

Этот возраст характеризуется существенными морфофункциональными изменениями. У мальчиков начало полового созревания, а у девочек - первая его половина.

возрасте 11-13 лет значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем, при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы и т. п.

данной возрастной категории детей организуется индивидуальный подход в планировании физических нагрузок и применяемых средств. Наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

Также в этом возрасте изменяется функциональное свойство мышц. Мышечная сила значительно быстрее увеличивается у мальчиков. У девочек, при увеличении абсолютной силы, относительная сила может незначительно снижаться. Это обстоятельство необходимо учитывать при занятиях легкой атлетикой.

Активно продолжается формирование скелета. Позвоночник остается довольно гибким, поэтому не включаются всякие искривления. Необходимо очень аккуратно подходить к таким физическим упражнениям как поднятия тяжести, прыжок с высоты, тройной прыжок, приземление на жесткую опору, приседание с грузом. Нужно избегать длительных, однообразных физических нагрузок. Строго следить за правильностью осанки.

ССС и ДС быстро адаптируются к работе, но и быстро устают от однообразной нагрузки, так как сердце подростка справляется с работой главным образом за счет увеличения ЧСС и поэтому затрачивает больше энергии, чем сердце взрослого человека, обеспечивающее выполнение работы, прежде всего за счет увеличения УОК.

Подростки быстро восстанавливаются после нагрузки. Это учитывается при дозировке пауз отдыха. В этом возрасте подростки легче переносят нагрузки скоростного и скоростно-силового характера, чем с проявлением выносливости и силы.

В 12-13 лет добавляются прыжковые упражнения, увеличиваются отрезки пробегания до 60-80 м.

### **15-16 лет – старший школьный возраст.**

Этот возраст характеризует более медленным и равномерным процессом развития. Это время юноши растут заметно быстрее девушек.

Рост костей незначителен, но толщина позволяет выдерживать большие нагрузки. Совершенствуется СС и ДС, увеличивается размеры сердца, его ударного и минутного объемов, а также значительно увеличивается просвет кровеносных сосудов, поэтому повышается общая выносливость и работоспособность.

Завершается развитие ЦНС, становится более уравновешенным процесс возбуждения и торможения, развивается способность мозга к аналитической и синтезирующей деятельности.

этом возрасте противопоказаны упражнения с элементами натуживания и задержкой дыхания.

возрасте 14-16 лет продолжается совершенствоваться быстрота, гибкость, ловкость, значительное место отводится упражнениям скоростного, скоростно-силового характера, упражнениям с отягощениями (набивные мячи, гантели, мешочки с песком и пр.). Воспитывается специальная выносливость. Включение к занятиям легкой атлетикой прыжковых упражнений является лучшим условием совершенствования скоростно-силовых способностей.

Многообразие легкоатлетических упражнений позволяет их использовать во всех видах спорта. Большинство их носят естественный характер, поэтому доступны каждому ребенку. Ходьба, бег, прыжки и метания являются составными частями почти каждого занятия.

Регулярные занятия легкой атлетикой способствуют воспитанию основных двигательных качеств, развитию и совершенствованию функциональных возможностей организма.

Систематические занятия легкой атлетикой способствует развитию всех основных двигательных качеств человека. Именно, легкоатлетические упражнения в полной мере, позволяют пополнить естественные двигательные потребности развивающегося организма.

Учет возрастных особенностей развивающегося организма лежит в основе формирования их физических качеств. Все двигательные качества имеют значение для эффективного овладения техникой легкоатлетических упражнений и достижения высоких спортивных результатов.

Быстрота является ведущим качеством во всех видах легкой атлетики, особенно в беге на короткие дистанции. Это качество во многом зависит от природных данных (наследственных и биологических особенностей нервной системы).

Если специально не заниматься, то к 16 годам быстрота ухудшается. Основные средства развития быстроты: бег на короткие отрезки (от 20 до 100 м); беговые и прыжковые упражнения; прыжки в длину и в высоту; метания легких снарядов; подвижные игры с элементами бега, прыжков и метаний; скоростной бег на лыжах; простейшие акробатические упражнения.

Основными методами развития быстроты являются: *игровой; повторный; повторно-интервальный; соревновательный.*

Так же необходимо знать, что качество быстроты развивается более эффективно на «свежие» силы: после дня отдыха, в начале занятий, после ненапряженной предварительной разминки. Средства и методы развития быстроты в зависимости от этапов подготовки изменяется.

Сила тесно связана с качеством быстроты. Мышечная сила способствует реализации быстроты движения. Это качество развивается с применением отягощения, с постепенным его увеличением. Вес отягощений по мере подготовленности повышается у девушек с 30% (к собственному весу) и до 79-80%, а у мальчиков с 40% до 100%.

Скоростно-силовые способности характеризуются непределными напряжениями мышц, проявляемыми с необходимой частотой и максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающих, как правило, предельных величин.

Эти способности в основном развиваются посредством прыжковых упражнений. Основными методами для развития скоростно-силовых качеств являются: *повторный и повторно-интервальный.*

Развитие выносливости зависит от вида легкой атлетики. В основном общая выносливость развивается посредством длительного бега умеренной интенсивности, ходьбой на лыжах и плаванием. Специальная выносливость развивается при многократном повторении специальных упражнений.

### **Наряду с перечисленными выше методами также применяются следующие методы обучения:**

*Словесные* – направлены на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывают содержание и структуру движения (объяснения; пояснения; указания; подача команд, сигналов; вопросы, словесные инструкции и др.);

*Наглядные* – направлены на создание зрительных представлений о движении - (наглядно-зрительные приемы; показ физических упражнений; использование наглядных пособий и др.);

*Практические* – закрепляют на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.)

*Игровые* – активизируют внимание, улучшают эмоциональное состояние учащихся, формируют умения проявлять инициативу, самостоятельные решения в игровых ситуациях, повышают интерес к занятиям спортом. Овладевая техникой изучаемого вида легкой атлетики, учащиеся в играх совершенствуют свою координацию, быстроту, силу, выносливость. Игра помогает воспитанию чувства товарищества, выдержки, сознательной дисциплины, умения подчинять свои желания интересам коллектива.

*Личностной рефлексии* – направлен на анализ самого себя (самоанализ) – собственных состояний, усилий в достижении целей, поступков и прошедших событий.

*Диалога* – умение вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем.

*Педагогической поддержки* – оказание помощи педагогом непосредственно при выполнении упражнения, поддержание уверенности в свои силы.

*Метод упражнений* – этот метод характеризуется многократным выполнением движения в целом и по частям с учетом величины физической нагрузки, которая регулируется путем изменения количества выполняемых упражнений на, их сложности, количества повторений, темпа выполнения, продолжительности отдыха между упражнениями и др.

*Соревновательный* – его отличают следующие признаки:

1) достижение победы в результате предельной мобилизации своих возможностей:

умение показывать максимальный уровень физической и психической подготовленности в борьбе за первенство. Все это предъявляет высокие требования к морально-волевым качествам, содействуя воспитанию воли, настойчивости, самообладания уже на первых занятиях в бассейне. Применение соревновательного метода дает большую физическую и психическую нагрузку, чем обычный метод многократных повторений.

### **Организационно-педагогические основы обучения.**

*Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы:* 11-16 лет (средние и старшие классы).

*Срок реализации программы:* 2 года.

В группы дополнительной общеразвивающей программы «Легкая атлетика» базового уровня зачисляются дети 11-14 лет, желающие заниматься легкой атлетикой, успешно сдавшие нормативы стартового уровня, не имеющие медицинских противопоказаний.

Зачисление учащихся в группы производится в начале учебного года.

### **Порядок приема детей на базовый уровень.**

Дети, желающие заниматься в группе базового уровня, проходят отбор в несколько этапов:

1. Успешная сдача контрольно-переводных испытаний.
2. Выявление общефизических способностей ребенка (быстрота, скорость реакции).
3. Обучающиеся успешно прошедшие обучение по программе стартового уровня «Легкая атлетика для начинающих».

Сдача контрольных нормативов проводится несколько раз в год - в сентябре, октябре, феврале, апреле и мае.

Медицинский контроль за состоянием здоровья детей осуществляется каждое полугодие.

### **Формы и режим занятий:**

Продолжительность обучения в рамках дополнительной общеразвивающей программы базового уровня составляет 2 года в период с сентября по май.

Основной формой проведения занятий является групповая тренировка. Продолжительность одного занятия составляет 2 академических часа. Регулярность проведения занятий: 3 занятия по 2 часа в неделю, 216 часов в каждом учебном году. Основными формами также являются теоретические занятия, медицинский контроль, восстановительные мероприятия.

Чтобы успешно овладеть программным материалом, целесообразно сочетание самостоятельной работой по отдельным техническим приемам с физической подготовкой.

Формы занятий по легкой атлетике определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки.



### ***Ожидаемые результаты:***

Проявление устойчивого интереса к физической культуре, спортивным играм, мотивации самосовершенствования и достижения успехов в соревновательной деятельности.

Приобретение знаний о современных тенденциях развития физической культуры и спорта, роли легкой атлетики в формировании здорового образа жизни.

Приобретение теоретических знаний и практическое их применение в судейской практике видов легкой атлетики.

Овладение различными системами и видами физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой.

Обладание навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также грамотное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие общей выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости, подвижности в суставах.

Овладение технико-тактическими элементами лёгкой атлетики.

Совершенствование саморегуляции, психологической устойчивости.

Проявление морально-волевых качеств, трудолюбия в овладении техникой легкоатлетических упражнений и видов лёгкой атлетики.

Проявление нравственных общечеловеческих ценностей, ценностного отношения к своему здоровью, жизни, здоровью окружающих людей, чувства патриотизма, желания служить в рядах Вооруженных Сил РФ.

Повышение культуры безопасной жизнедеятельности.

Проявление продуктивного коллективного взаимодействия, сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

### **Мониторинг образовательных результатов**

#### **Определены следующие основные критерии оценки результатов обучения:**

*учебно-организационные и морально-волевые качества; интерес к занятиям, к спорту; теоретическая подготовка; практическая подготовка (уровень физической работоспособности; уровень специальной работоспособности; степень развития общих физических качеств; уровень технической подготовки; уровень тактической подготовки специальная психологическая подготовка); навыки межличностных отношений, чувство команды; социальные установки, общезначимые нравственные и ценностные ориентации; потребность в систематических занятиях, в здоровом и безопасном образе жизни.*

На основе перечисленных показателей и критериев оценки результатов реализации программы по окончании обучения можно судить об уровне воспитания, развития и обученности обучающихся.

#### **Основные методы и способы оценки результатов:**

Наблюдение;

Беседа, диалог;

Анкетирование, тестирование;

Контрольные задания, упражнения, технические нормативы;

Метод самооценок;  
Метод экспертных оценок;  
Аналитическая запись тренировки;  
Соревновательная практика.

*Наблюдения педагога за учащимися во время занятий:* общая культура, аккуратность, организованность, реакция на замечания и поощрения, выполнение санитарных норм и правил техники безопасности, трудолюбие, коммуникабельность, нравственное развитие, направленность на саморазвитие и др.

*Формы контроля:* соревнования; зачеты; тестирование; игры, эстафеты.

*Выполнение норм по физической и технической подготовке:* внутренние соревнования, контрольные тесты.

*Ведение документации при подведении итогов:* протоколы контрольных нормативов, протоколы соревнований; мониторинговая карта образовательных результатов.

### **Нормативная часть**

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке для групп базового уровня

<b>Год обучения</b>	<b>Минимальный возраст зачисления</b>	<b>Количество человек в группе</b>	<b>Количество часов в неделю</b>	<b>Требования по физической и специальной подготовке</b>
1 год	11 - 14 лет	12	6	Выполнение требований по ОФП, выполнение юношеского разряда.
2 год	12-16 лет	12	6	

### **Учебно-тематический план программы 1 года обучения по легкой атлетике базового уровня, разбитый на модули.**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Модуль 1. Ознакомительный (24 ч.)</b>					
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	
1.1.	Вводное занятие.	1	1	-	Собеседование, опрос
1.2.	Инструктаж по ТБ, ПБ, ПДД. Оказание первой помощи. Требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке.	1	1	-	Беседа, опрос, анализ ситуаций
<b>2</b>	<b>Практические занятия.</b>	<b>22</b>	<b>-</b>	<b>22</b>	
2.1	Общая физическая подготовка (ОФП)	10	-	10	Наблюдение, тестирование, самоконтроль
2.2	Специальная физическая подготовка (СФП).	4	-	4	Наблюдение, тестирование, самоконтроль
2.3	Технико-тактическая подготовка	2	-	2	Наблюдение, тестирование, самоконтроль
2.4	Правила соревнований и методики судейства	2	-	2	Опрос
2.5	Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях.	2	-	2	Соревнование
3	Итоговое занятие. Сдача нормативов.	2	-	2	Сдача нормативов. Анализ
<b>4</b>	<b>Итого:</b>	<b>24</b>	<b>2</b>	<b>22</b>	
<b>Модуль 2. Общеразвивающей подготовки (12 ч.)</b>					
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	
1.1.	Вводное занятие.	1	1	-	Собеседование, опрос
1.2.	Инструктаж по ТБ, ПБ, ПДД. Оказание первой помощи. Требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке.	1	1	-	Беседа, опрос, анализ ситуаций
<b>2</b>	<b>Практические занятия.</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	
2.1	Общая физическая подготовка (ОФП)	2	-	2	Наблюдение, тестирование, самоконтроль
2.2	Специальная физическая подготовка (СФП).	2	-	2	Наблюдение, тестирование, самоконтроль
2.3	Технико-тактическая подготовка	2	-	2	Наблюдение, тестирование, самоконтроль

2.4	Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях.	2	-	2	Соревнование
2.5	Итоговое занятие. Сдача нормативов.	2	-	2	Сдача нормативов. Анализ
	<b>Итого:</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	
<b>Модуль 3. Общеразвивающая подготовка (36 ч.)</b>					
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	
1.1	История развития легкой атлетики в России. Единая всероссийская спортивная классификация.	2	2		Беседа, опрос
1.2	Единая всероссийская спортивная классификация.	2	2		Беседа, опрос
<b>2</b>	<b>Практические занятия.</b>	<b>32</b>	<b>-</b>	<b>32</b>	
2.1	Общая физическая подготовка (ОФП)	18	-	18	Наблюдение, тестирование, самоконтроль
2.2	Специальная физическая подготовка (СФП).	6	-	6	Наблюдение, тестирование, самоконтроль
2.3	Технико-тактическая подготовка	4	-	4	Наблюдение, тестирование, самоконтроль
2.4	Медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль	2	-	2	Наблюдение, самоконтроль
3	Итоговое занятие. Сдача нормативов.	2	-	2	Анализ Сдача нормативов.
<b>4</b>	<b>Итого:</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	<b>32</b>	
<b>Модуль 4. Первый базовый этап (36 ч.)</b>					
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	
1.1.	Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	2	2		Беседа, опрос.
1.2	Медико-восстановительные мероприятия. Самомассаж.	2	2		Беседа, опрос,
<b>2</b>	<b>Практические занятия.</b>	<b>32</b>	<b>-</b>	<b>32</b>	
2.1	Общая физическая подготовка (ОФП)	18	-	18	Наблюдение, тестирование, самоконтроль
2.2	Специальная физическая подготовка (СФП).	6	-	6	Наблюдение, тестирование, самоконтроль
2.3	Технико-тактическая подготовка	4	-	4	Наблюдение, тестирование, самоконтроль
2.4	Правила соревнований и методики судейства	2	-	2	Опрос

3	Итоговое занятие	2	-	2	Анализ Сдача нормативов.
<b>4</b>	<b>Итого</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	<b>32</b>	
<b>Модуль 5. Этап зимних стартов (36 ч.)</b>					
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	
1.1.	Правила соревнований и методики судейства	2	2		Опрос
<b>2</b>	<b>Практические занятия.</b>	<b>34</b>	<b>-</b>	<b>34</b>	
2.1	Общая физическая подготовка (ОФП)	16	-	16	Наблюдение, тестирование, самоконтроль
2.2	Специальная физическая подготовка (СФП).	8	-	8	Наблюдение, тестирование, самоконтроль
2.3	Технико-тактическая подготовка	4	-	4	Наблюдение, тестирование, самоконтроль
2.4	Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях.	4	-	4	Соревнование
3	Итоговое занятие	2	-	2	Анализ
4	Итого:	<b>36</b>	<b>2</b>	<b>34</b>	
<b>Модуль 6. Второй базовый этап (36 ч.)</b>					
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		
1.1	Морально - волевая и психологическая подготовка спортсмена.	2	2		Беседа, опрос, анализ ситуаций
1.2	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных легкоатлетов. Питание, закаливание организма, ЗОЖ.	2	2		Беседа, опрос
<b>2</b>	<b>Практические занятия.</b>	<b>32</b>	<b>-</b>	<b>32</b>	
2.1	Общая физическая подготовка (ОФП)	16	-	16	Наблюдение, тестирование, самоконтроль
2.2	Специальная физическая подготовка (СФП).	8	-	8	Наблюдение, тестирование, самоконтроль
2.3	Технико-тактическая подготовка	4	-	4	Наблюдение, тестирование, самоконтроль
2.4	Медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль	2	-	2	Наблюдение, самоконтроль
3	Итоговое занятие	2	-	2	Анализ
	<b>Итого:</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	<b>32</b>	
<b>Модуль 7. Основной соревновательный этап (36 ч.)</b>					
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	
1.1	Морально - волевая и психологическая подготовка спортсмена.	1	1		Беседа, опрос, анализ ситуаций

1.2	Основы безопасности дорожного движения.	7	7	-	Беседа, опрос, анализ ситуаций
<b>2</b>	<b>Практические занятия.</b>	<b>28</b>	<b>-</b>	<b>28</b>	
2.1	Общая физическая подготовка (ОФП)	16	-	16	Наблюдение, тестирование, самоконтроль
2.1	Специальная физическая подготовка (СФП).	2		2	Наблюдение, тестирование, самоконтроль
2.2	Технико-тактическая подготовка	2		2	Наблюдение, тестирование, самоконтроль
2.3	Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях.	6		6	Соревнование
3	Общее итоговое занятие. Тестирование и участие в контрольно-переводных испытаниях	2		2	Анализ
4	Итого	36	8	28	
4	Итого за 1 год	216	36	190	

**Учебно-тематический план программы 2 года обучения по легкой атлетике базового уровня, разбитый на модули.**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Модуль 8. Втягивающий этап (24 ч.)</b>					
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	
1.1.	Вводное занятие.	1	1	-	Собеседование, опрос
1.2.	Инструктаж по ТБ, ПБ, ПДД. Оказание первой помощи. Требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке.	1	1	-	Беседа, опрос, анализ ситуаций
<b>2</b>	<b>Практические занятия.</b>	<b>22</b>	<b>-</b>	<b>22</b>	
2.1	Общая физическая подготовка (ОФП)	10	-	10	Наблюдение, тестирование, самоконтроль
2.2	Специальная физическая подготовка (СФП).	4	-	4	Наблюдение, тестирование, самоконтроль
2.3	Технико-тактическая подготовка	2	-	2	Наблюдение, тестирование, самоконтроль
2.4	Правила соревнований и методики судейства	2	-	2	Опрос
2.5	Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях.	2	-	2	Соревнование

3	Итоговое занятие. Сдача нормативов.	2	-	2	Сдача нормативов. Анализ
4	<b>Итого:</b>	<b>24</b>	<b>2</b>	<b>22</b>	
<b>Модуль 9. Втягивающий этап (12 ч.)</b>					
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	
1.1.	Вводное занятие.	1	1	-	Собеседование, опрос
1.2.	Инструктаж по ТБ, ПБ, ПДД. Оказание первой помощи. Требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке.	1	1	-	Беседа, опрос, анализ ситуаций
<b>2</b>	<b>Практические занятия.</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	
2.1	Общая физическая подготовка (ОФП)	2	-	2	Наблюдение, тестирование, самоконтроль
2.2	Специальная физическая подготовка (СФП).	2	-	2	Наблюдение, тестирование, самоконтроль
2.3	Технико-тактическая подготовка	2	-	2	Наблюдение, тестирование, самоконтроль
2.4	Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях.	2	-	2	Соревнование
2.5	Итоговое занятие. Сдача нормативов.	2	-	2	Сдача нормативов. Анализ
	<b>Итого:</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	
<b>Модуль 10. Общефизическая подготовка (36 ч.)</b>					
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	
1.1	История развития легкой атлетики в России. Единая всероссийская спортивная классификация.	2	2		Беседа, опрос
1.2	Единая всероссийская спортивная классификация	2	2		Беседа, опрос
<b>2</b>	<b>Практические занятия.</b>	<b>32</b>	<b>-</b>	<b>32</b>	
2.1	Общая физическая подготовка (ОФП)	18	-	18	Наблюдение, тестирование, самоконтроль
2.2	Специальная физическая подготовка (СФП).	6	-	6	Наблюдение, тестирование, самоконтроль
2.3	Технико-тактическая подготовка	4	-	4	Наблюдение, тестирование, самоконтроль
2.4	Медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль	2	-	2	Наблюдение, самоконтроль

3	Итоговое занятие. Сдача нормативов.	2	-	2	Анализ Сдача нормативов.
<b>4</b>	<b>Итого:</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	<b>32</b>	
<b>Модуль 11. Первый базовый этап (36 ч.)</b>					
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	
1.1.	Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	2	2		Беседа, опрос.
1.2	Медико-восстановительные мероприятия. Самомассаж.	2	2		Беседа, опрос,
<b>2</b>	<b>Практические занятия.</b>	<b>32</b>	<b>-</b>	<b>32</b>	
2.1	Общая физическая подготовка (ОФП)	18	-	18	Наблюдение, тестирование, самоконтроль
2.2	Специальная физическая подготовка (СФП).	6	-	6	Наблюдение, тестирование, самоконтроль
2.3	Технико-тактическая подготовка	4	-	4	Наблюдение, тестирование, самоконтроль
2.4	Правила соревнований и методики судейства	2	-	2	Опрос
3	Итоговое занятие	2	-	2	Анализ Сдача нормативов.
<b>4</b>	<b>Итого</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	<b>32</b>	
<b>Модуль 12. Этап зимних стартов (36 ч.)</b>					
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	
1.1.	Правила соревнований и методики судейства	2	2		Опрос
<b>2</b>	<b>Практические занятия.</b>	<b>34</b>	<b>-</b>	<b>34</b>	
2.1	Общая физическая подготовка (ОФП)	16	-	16	Наблюдение, тестирование, самоконтроль
2.2	Специальная физическая подготовка (СФП).	8	-	8	Наблюдение, тестирование, самоконтроль
2.3	Технико-тактическая подготовка	4	-	4	Наблюдение, тестирование, самоконтроль
2.4	Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях.	4	-	4	Соревнование
3	Итоговое занятие	2	-	2	Анализ
<b>4</b>	<b>Итого:</b>	<b>36</b>	<b>2</b>	<b>34</b>	
<b>Модуль 12. Второй базовый этап (36 ч.)</b>					
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	
1.1	Морально - волевая и психологическая подготовка спортсмена.	2	2		Беседа, опрос, анализ ситуаций
1.2	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных	2	2		Беседа, опрос



	легкоатлетов. Питание, закаливание организма, ЗОЖ.				
<b>2</b>	<b>Практические занятия.</b>	<b>32</b>	<b>-</b>	<b>32</b>	
2.1	Общая физическая подготовка (ОФП)	16	-	16	Наблюдение, тестирование, самоконтроль
2.2	Специальная физическая подготовка (СФП).	8	-	8	Наблюдение, тестирование, самоконтроль
2.3	Технико-тактическая подготовка	4	-	4	Наблюдение, тестирование, самоконтроль
2.4	Медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль	2	-	2	Наблюдение, самоконтроль
3	Итоговое занятие	2	-	2	Анализ
	<b>Итого:</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	<b>32</b>	
<b>Модуль 13. Основной соревновательный этап (36 ч.)</b>					
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	
1.1	Морально - волевая и психологическая подготовка спортсмена.	1	1		Беседа, опрос, анализ ситуаций
1.2	Основы безопасности дорожного движения.	7	7	-	Беседа, опрос, анализ ситуаций
<b>2</b>	<b>Практические занятия.</b>	<b>28</b>	<b>-</b>	<b>28</b>	
2.1	Общая физическая подготовка (ОФП)	16	-	16	Наблюдение, тестирование, самоконтроль
2.1	Специальная физическая подготовка (СФП).	2		2	Наблюдение, тестирование, самоконтроль
2.2	Технико-тактическая подготовка	2		2	Наблюдение, тестирование, самоконтроль
2.3	Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях.	6		6	Соревнование
3	Общее итоговое занятие. Тестирование и участие в контрольных испытаниях	2		2	Анализ
<b>4</b>	<b>Итого за 2 год</b>	<b>216</b>	<b>36</b>	<b>190</b>	
<b>5</b>	<b>Всего:</b>	<b>432</b>	<b>72</b>	<b>380</b>	

**Примерный годовой план-график  
распределения учебного материала в 1 учебном году**

№ п/п	Содержание материала	Всего час	Месяцы									
			9	10	11	12	1	2	3	4	5	

1	Теоретическая подготовка	16	2	2	2	2	2	2	2	1	1
2	Общезначительная подготовка	100	10	10	10	10	10	10	15	15	10
3	Специально физическая подготовка	35	3	3	5	5	3	5	5	1	5
4	Технико-тактическая подготовка	22	2	2	3	3	5	3	1	1	2
5	Тестирование и участие в контрольно-переводных испытаниях	10	2	1	-	-	-	2	-	2	3
6	Медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль	14	1	3	3	3	2	1	1	-	-
7	Участие в соревнованиях	12	3	2	-	-	2	-	-	2	3
8	ПДД	7	1	1	1	1	-	1	-	1	1
9	Количество часов	216	24	24	24	24	24	24	24	24	24

**Примерный годовой план-график  
распределения учебного материала во 2 учебном году**

№ п/п	Содержание материала	Всего час	Месяцы								
			9	10	11	12	1	2	3	4	5
1	Теоретическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	2
2	Общезначительная подготовка	90	10	10	10	10	10	10	10	10	10
3	Специально физическая подготовка	36	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	Технико-тактическая подготовка	32	3	4	4	4	4	4	4	4	1
5	Тестирование и участие в контрольно-переводных испытаниях	10	1	1	-	-	-	2	-	3	3
6.	Правила соревнований и методики судейства	3			1			1	1		
7	Медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль	14	2	2	3	3	3	-	1	-	-
8	Участие в соревнованиях	12	2	2	-	-	2	-	3	2	1
9	ПДД	7	1		1	2	-	2	-	-	1
10	Общее итоговое занятие	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2
	Количество часов	216	24	24	24	24	24	24	24	24	24

Распределение учебной нагрузки в учебном году по разделам учебной программы планируется с учетом погодных условий и календаря соревнований. Средства легкой атлетики, подвижных игр и элементы гимнастики используются в течение всего учебного

года. Элементы спортивных игр и акробатики применяются преимущественно в холодное время года, когда тренировочные занятия проводятся в помещении.

Теоретические сведения сообщаются в течение 5- 15 минут перед практическими занятиями или непосредственно в процессе их проведения. В сентябре, декабре, марте проводится общий инструктаж учащихся по технике безопасности и пожарной безопасности с обязательной записью о проведении инструктажа в журнале учета тренировочных занятий.

Участие в соревнованиях планируется с учетом календаря соревнований, утвержденного для данной возрастной категории.

По окончании обучения в группах базового уровня 50% обучающихся должны выполнить нормативы по ОФП с показателями высокой и средней подготовленности, 10 % должны стать призерами соревнований. По этим результатам из воспитанников с высокими и средними показателями подготовленности формируют группы продвинутого уровня подготовки - не менее 25 %.

## **Содержание**

### **1 год обучения**

#### **Модуль 1. Ознакомительный (24 часов).**

##### **1. Теоретическая подготовка (2 часа)**

###### **1.1. Вводное занятие (1 часа).**

Основная задача: Развить у детей мотивацию к занятиям легкой атлетикой.

Теория: Ознакомление с материально-технической базой объединения «Легкая атлетика». Знакомство с обучающимися. Цели, задачи и содержание программы.

###### **1.2. Инструктаж по ТБ, ПБ, ПДД. Оказание первой помощи. Требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке (1 часа).**

Основная задача: повысить культуру безопасной жизнедеятельности обучающихся.

Теория: Инструктаж по ПБ, ПДД.

Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Правила пользования спортивным инвентарем. Основные правила пожарной безопасности, безопасного поведения на дорогах, улицах, в транспорте. Спортивный травматизм и меры его предупреждения. Раны и их разновидности, ушибы, растяжения, разрывы мышц и связок, сухожилий. Кровотечения их виды и меры остановки. Повреждения костей (ушибы, переломы). Доврачебная помощь пострадавшим.

Место занятий, оборудование и инвентарь:

- беговая дорожка на стадионе и кроссовая дистанция;
- места занятий для прыжков и метания;
- оборудование мест учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- инвентарь для учебно-тренировочных занятий и

соревнований; одежда и обувь.

##### **Практические занятия (22 часа)**

###### **2.1. Общая физическая подготовка (ОФП) (10 часов)**

Задачи обучения и тренировки:

- овладение разнообразными умениями и навыками;
- воспитание у занимающихся способности проявлять
- быстроту, выносливость, силу и другие физические качества;

Средства общей физической подготовленности:

Средствами общей физической подготовки занимающихся легкой атлетикой являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах применяются различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений.

Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и

др.), Много времени отводится играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям, заимствованным из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт, гребля, акробатика, гимнастика).

#### Практические умения:

*Ходьба, бег, кроссовая подготовка, подвижные игры.*

Закрепление навыка правильной осанки.

Закрепление навыка правильного положения головы, туловища, постановки стоп и движений ног и рук в медленном беге.

Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах.

Ходьба и бег с различными положениями и движениями рук, туловища и головы.

*Общеразвивающие упражнения без предметов:*

для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.);

для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговое движения и различных и. п., с различными положениями рук и ног);

*Общеразвивающие упражнения с предметами:*

с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед- назад, в приседе и полу-приседе, на месте и с продвижением);

с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседание, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом.

*Общеразвивающие упражнения с отягощениями:*

гантели, гири, мешки с песком.

наклоны вперед, назад, повороты в сторону, подъемы, вращение из различных и.п.;

ходьба выпадами, бег с различными отягощениями;

*Упражнения из других видов спорта*

спортивные и подвижные игры (футбол, баскетбол, волейбол);

эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов, комбинированный.

*Подвижные игры педагог выбирает самостоятельно:*

Индивидуальные, парные, коллективные игры.

Игры с использованием гимнастических, легкоатлетических (бег, прыжки, метания) видов движений.

## **2.2. Специальная физическая подготовка (СФП) (4 часов)**

### Основные задачи:

Обучение основам техники легкоатлетических упражнений.

Специальные беговые легкоатлетические упражнения.

Обучение технике высокого и среднего старта.

### *Прыжки.*

Пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Спрыгивания и разнообразные прыжки в глубину.

Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом.

Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой.

Упражнения с длинной скакалкой: пробегания через вращающуюся скакалку в разных направлениях, перепрыгивания через качающуюся скакалку, одиночные и групповые прыжки различными способами.

Упражнения с короткой скакалкой: разнообразные прыжки на месте и в движении.

#### *Метание и ловля*

Подбрасывание и перепрыгивание мячей: различного веса и размера, изменяя исходные положения, а также способы бросков и ловли.

Упражнения в жонглировании мячами.

#### *Упражнения на развитие физических качеств:*

##### *Выносливость:*

Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500 м.

##### *Быстрота:*

- Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, «челночный бег» (3x10м).

Повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции от 20 до 60 метров.

##### *Скоростно-силовые способности:*

Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 10 – 30 м.

Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (20 см) на дистанции 30 м.

##### *Ловкость:*

Бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре.

Прыжки через скакалку; пробегание коротких отрезков из различных исходных положений.

##### *Скоростно-силовые качества:*

Бег по наклонной плоскости.

Многоскоки с преодолением препятствий высотой от 15 до 20 см.

Броски набивных мячей массой до 2 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди).

### **2.3. Техничко-тактическая подготовка (2 часа).**

#### Основные задачи:

Обучение технике и тактике видов легкой атлетике.

Обучение общей схеме передвижений.

*Основы техники бега:* Цикл движений. Одноопорное безопорное положение. Отталкивание – основная движущая сила. Движение бегуна в полете. Значение инерции. Вертикальные и поперечные колебания тела. Путь общего центра тяжести. Прямолинейность бега. Положения туловища и головы. Работа рук. Особенность дыхания.

Характеристика основных фаз техники бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширования. Остановка после финиша. Особенности при беге по пересечённой местности и преодолении искусственных и естественных препятствий.

*Тактика при участии в соревнованиях:* тактическое мастерство основывается на богатом запасе знаний, умений и навыков, позволяющих точно выполнять задуманный план, а в случае отклонений - быстро оценивать ситуацию и находить наиболее эффективное решение.

Задачи тактической подготовки заключаются в изучении следующих аспектов:

Общих положений тактики.

Сущности и закономерности спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде лёгкой атлетики.

Способов, средств и возможностей тактики в специализируемых видах лёгкой атлетики.

*Главное средство обучения тактике* - повторное выполнение упражнений или действий по задуманному плану (бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; перемена тактической схемы; использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию и многое другое).

Овладение тактикой проводится на тренировочных занятиях, в прикидках, непосредственно в соревнованиях.

Наблюдение,  
тестирование,  
самоконтроль

#### **2.4. Правила соревнований и методики судейства (2 часа).**

Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Инструкторская и судейская практика:

построение группы, подача основных команд на месте и в движении;

изучение терминологии вида спорта, правил соревнований;

обязанности дежурного по группе. Проведение разминки;

Опрос

#### **2.5. Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях (2 часа).**

Для реализации данной программы входят спортивные соревнования: внутриучрежденческие, районные, областные. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные.

Соревнование

#### **Итоговое занятие. Сдача нормативов.**

Основная задача: Оценка уровня подготовки обучающихся.

Практика: Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП (раздел «Методическое обеспечение программы»). Выявление уровня освоения основ тактической и технической подготовки занимающихся.

Сдача нормативов.

Анализ

### **Модуль 2. Общеразвивающей подготовки (12 часов).**

#### **1. Теоретическая подготовка (2 часа)**

##### **1.1. Вводное занятие (1 часа).**

Основная задача: Развить у детей мотивацию к занятиям легкой атлетикой.

Теория: Ознакомление с материально-технической базой объединения «Легкая атлетика». Знакомство с обучающимися. Цели, задачи и содержание программы.

##### **1.2. Инструктаж по ТБ, ПБ, ПДД. Оказание первой помощи. Требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке (1 часа).**

Основная задача: повысить культуру безопасной жизнедеятельности обучающихся.

Теория: Инструктаж по ПБ, ПДД.

Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Правила пользования спортивным инвентарем. Основные правила пожарной безопасности, безопасного поведения на дорогах, улицах, в транспорте. Спортивный травматизм и меры его предупреждения. Раны и их разновидности, ушибы, растяжения, разрывы мышц и связок, сухожилий. Кровотечения их виды и меры остановки. Повреждения костей (ушибы, переломы). Доврачебная помощь пострадавшим.

Место занятий, оборудование и инвентарь:

беговая дорожка на стадионе и кроссовая дистанция;

места занятий для прыжков и метания;  
оборудование мест учебно-тренировочных занятий и соревнований;  
инвентарь для учебно-тренировочных занятий и соревнований; одежда и обувь.

### **Практические занятия (10 часа)**

#### **2.1. Общая физическая подготовка (ОФП) (10 часов)**

##### Задачи обучения и тренировки:

овладение разнообразными умениями и навыками;  
воспитание у занимающихся способности проявлять  
быстроту, выносливость, силу и другие физические качества;

##### *Средства общей физической подготовленности:*

Средствами общей физической подготовки занимающихся легкой атлетикой являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах применяются различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений.

Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), Много времени отводится играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям, заимствованным из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт, гребля, акробатика, гимнастика).

##### Практические умения:

*Ходьба, бег, кроссовая подготовка, подвижные игры.*

Закрепление навыка правильной осанки.

Закрепление навыка правильного положения головы, туловища, постановки стоп и движений ног и рук в медленном беге.

Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах.

Ходьба и бег с различными положениями и движениями рук, туловища и головы.

##### *Общеразвивающие упражнения без предметов:*

для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.);

для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговое движения и различных и. п., с различными положениями рук и

ног); *Общеразвивающие упражнения с предметами:*

с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед- назад, в приседе и полу-приседе, на месте и с продвижением);

с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседание, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом.

##### *Общеразвивающие упражнения с отягощениями:*

гантели, гири, мешки с песком.

наклоны вперед, назад, повороты в сторону, подъемы, вращение из различных и. п.;

ходьба выпадами, бег с различными отягощениями;

##### *Упражнения из других видов спорта*

спортивные и подвижные игры (футбол, баскетбол, волейбол);

эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов, комбинированный.

*Подвижные игры* педагог выбирает самостоятельно:

Индивидуальные, парные, коллективные игры.

Игры с использованием гимнастических, легкоатлетических (бег, прыжки, метания) видов движений.

## **2.2. Специальная физическая подготовка (СФП) (2 часов)**

### Основные задачи:

Обучение основам техники легкоатлетических упражнений.

Специальные беговые легкоатлетические упражнения.

Обучение технике высокого и среднего старта.

### *Прыжки.*

Пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Спрыгивания и разнообразные прыжки в глубину.

Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом.

Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой.

Упражнения с длинной скакалкой: пробегания через вращающуюся скакалку в разных направлениях, перепрыгивания через качающуюся скакалку, одиночные и групповые прыжки различными способами.

Упражнения с короткой скакалкой: разнообразные прыжки на месте и в движении.

### *Метание и ловля*

Подбрасывание и перепрыгивание мячей: различного веса и размера, изменяя исходные положения, а также способы бросков и ловли.

Упражнения в жонглировании мячами.

### *Упражнения на развитие физических качеств:*

#### *Выносливость:*

Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500 м.

#### *Быстрота:*

- Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, «челночный бег» (3x10м).

Повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции от 20 до 60 метров.

#### *Скоростно-силовые способности:*

Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 10 – 30 м.

Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (20 см) на дистанции 30 м.

#### *Ловкость:*

Бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре.

Прыжки через скакалку; пробегание коротких отрезков из различных исходных положений.

#### *Скоростно-силовые качества:*

Бег по наклонной плоскости.

Многоскоки с преодолением препятствий высотой от 15 до 20 см.

Броски набивных мячей массой до 2 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди).

Наблюдение,  
тестирование,  
самоконтроль



### **2.3. Техничко-тактическая подготовка (2 часа).**

#### Основные задачи:

Обучение технике и тактике видов легкой атлетике.

Обучение общей схеме передвижений.

*Основы техники бега:* Цикл движений. Одноопорное безопорное положение. Отталкивание – основная движущая сила. Движение бегуна в полете. Значение инерции. Вертикальные и поперечные колебания тела. Путь общего центра тяжести. Прямолинейность бега. Положения туловища и головы. Работа рук. Особенность дыхания.

Характеристика основных фаз техники бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширования. Остановка после финиша. Особенности при беге по пересечённой местности и преодолении искусственных и естественных препятствий.

*Тактика при участии в соревнованиях:* тактическое мастерство основывается на богатом запасе знаний, умений и навыков, позволяющих точно выполнять задуманный план, а в случае отклонений - быстро оценивать ситуацию и находить наиболее эффективное решение.

Задачи тактической подготовки заключаются в изучении следующих аспектов:

Общих положений тактики.

Сущности и закономерности спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде лёгкой атлетике.

Способов, средств и возможностей тактики в специализируемых видах лёгкой атлетике.

*Главное средство обучения тактике* - повторное выполнение упражнений или действий по задуманному плану (бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; перемена тактической схемы; использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию и многое другое).

Овладение тактикой проводится на тренировочных занятиях, в прикидках, непосредственно в соревнованиях.

Наблюдение,  
тестирование,  
самоконтроль

### **2.4. Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях (2 часа).**

Для реализации данной программы входят спортивные соревнования: внутриучрежденческие, районные, областные. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные.

Соревнование

#### **Итоговое занятие. Сдача нормативов (2 ч.).**

Основная задача: Оценка уровня подготовки обучающихся.

Практика: Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП (раздел «Методическое обеспечение программы»). Выявление уровня освоения основ тактической и технической подготовки занимающихся.

Сдача нормативов.

Анализ

## **Модуль 3. Общеразвивающая подготовка. 36 часов**

### **1. Теоретическая подготовка (4 часа)**

#### **1.1. История развития легкой атлетики в России.**

#### **1.2. Единая всероссийская спортивная классификация .**

Основная задача: Познакомить обучающихся с историей и развитием легкой атлетики в России, с Единой всероссийской спортивной классификацией (ЕВСК).

Характеристика видов легкой атлетики. Значение и место легкой атлетики в системе физического воспитания. Зарождение и история развития легкой атлетики в России.

Олимпийское движение. История выступления российских легкоатлетов на олимпийских

играх, чемпионатах Европы и мира, установленные рекорды. Современные тенденции развития легкой атлетики в мире и России.

Условия выполнения требований и норм ЕВСК. Периодичность ЕВСК, задачи ЕВСК. Роль спортивной классификации в стимулировании массовости спорта, росте мастерства юных спортсменов, совершенствовании методов тренировки. Краткий разбор положений действующей спортивной классификации. Почетные звания и спортивные разряды, установленные ЕВСК. Лучшие легкоатлеты России и мира. Современный уровень результатов в легкой атлетике.

### **Практические занятия (32 часа)**

#### **2.1. Общая физическая подготовка (ОФП) (18 часов)**

##### Задачи обучения и тренировки:

- овладение разнообразными умениями и навыками;
- воспитание у занимающихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества;

##### *Средства общей физической подготовленности:*

Средствами общей физической подготовки занимающихся легкой атлетикой являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах применяются различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений.

Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), Много времени отводится играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям, заимствованным из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт, гребля, акробатика, гимнастика).

##### Практические умения:

##### *Ходьба, бег, кроссовая подготовка, подвижные игры.*

- Закрепление навыка правильной осанки.
- Закрепление навыка правильного положения головы, туловища, постановки стоп и движений ног и рук в медленном беге.
- Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах.
- Ходьба и бег с различными положениями и движениями рук, туловища и головы.

##### *Общеразвивающие упражнения без предметов:*

- для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.);
- для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговое движения и различных и. п., с различными положениями рук и ног);

##### *Общеразвивающие упражнения с предметами:*

- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед- назад, в приседе и полу-приседе, на месте и с продвижением);
- с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседание, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом.

##### *Общеразвивающие упражнения с отягощениями:*

- гантели, гири, мешки с песком.
- наклоны вперед, назад, повороты в сторону, подъемы, вращение из различных и. п.;

ходьба выпадами, бег с различными отягощениями;

*Упражнения из других видов спорта*

спортивные и подвижные игры (футбол, баскетбол, волейбол); эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов, комбинированный.

*Подвижные игры педагог выбирает самостоятельно:*

Индивидуальные, парные, коллективные игры.

Игры с использованием гимнастических, легкоатлетических (бег, прыжки, метания) видов движений.

**2.2. Специальная физическая подготовка (СФП) (6 часов)**

Основные задачи:

Обучение основам техники легкоатлетических упражнений.

Специальные беговые легкоатлетические упражнения.

Обучение технике высокого и среднего старта.

*Прыжки.*

Пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Спрыгивания и разнообразные прыжки в глубину.

Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом.

Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой.

Упражнения с длинной скакалкой: пробегания через вращающуюся скакалку в разных направлениях, перепрыгивания через качающуюся скакалку, одиночные и групповые прыжки различными способами.

Упражнения с короткой скакалкой: разнообразные прыжки на месте и в движении.

*Метание и ловля*

Подбрасывание и перепрыгивание мячей: различного веса и размера, изменяя исходные положения, а также способы бросков и ловли.

Упражнения в жонглировании мячами.

*Упражнения на развитие физических качеств:*

*Выносливость:*

Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500 м.

*Быстрота:*

Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, «челночный бег» (3x10м).

Повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции от 20 до 60 метров.

*Скоростно-силовые способности:*

Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 10 – 30 м.

Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (20 см) на дистанции 30 м.

*Ловкость:*

Бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре.

Прыжки через скакалку; пробегание коротких отрезков из различных исходных положений.

*Скоростно-силовые качества:*

Бег по наклонной плоскости.

Многоскоки с преодолением препятствий высотой от 15 до 20 см.

Броски набивных мячей массой до 2 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди).

Наблюдение,

тестирование,  
самоконтроль

### **2.3. Техничко-тактическая подготовка (4 часа).**

#### Основные задачи:

Обучение технике и тактике видов легкой атлетике.

Обучение общей схеме передвижений.

*Основы техники бега:* Цикл движений. Одноопорное безопорное положение. Отталкивание – основная движущая сила. Движение бегуна в полете. Значение инерции. Вертикальные и поперечные колебания тела. Путь общего центра тяжести. Прямолинейность бега. Положения туловища и головы. Работа рук. Особенность дыхания.

Характеристика основных фаз техники бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширования. Остановка после финиша. Особенности при беге по пересечённой местности и преодолении искусственных и естественных препятствий.

*Тактика при участии в соревнованиях:* тактическое мастерство основывается на богатом запасе знаний, умений и навыков, позволяющих точно выполнять задуманный план, а в случае отклонений - быстро оценивать ситуацию и находить наиболее эффективное решение.

Задачи тактической подготовки заключаются в изучении следующих аспектов:

Общих положений тактики.

Сущности и закономерности спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде лёгкой атлетике.

Способов, средств и возможностей тактики в специализируемых видах лёгкой атлетике.

*Главное средство обучения тактике* - повторное выполнение упражнений или действий по задуманному плану (бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; перемена тактической схемы; использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию и многое другое).

Овладение тактикой проводится на тренировочных занятиях, в прикидках, непосредственно в соревнованиях.

Наблюдение,  
тестирование,  
самоконтроль

### **2.4 . Медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль (14 ч.)**

Успешное решение задач, на стартовом уровне подготовки, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления, которые применяются в ход отдельных учебно-тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки. Все многочисленные средства восстановления подразделяют на три группы: *педагогические, психологические, медико-биологические.*

#### *Педагогические средства восстановления:*

Рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах.

Создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса.

Рациональное построение учебно-тренировочных занятий.

Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.

Адекватные интервалы отдыха.

Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановления дыхания.

Дни профилактического отдыха.

#### *Психологические средства восстановления.*

Организация внешних условий и факторов тренировки.

Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.

3.Переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и самоприказы.

## **Итоговое занятие. 2 часа. Сдача нормативов.**

Основная задача: Оценка уровня подготовки обучающихся.

Практика: Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП (раздел «Методическое обеспечение программы»). Выявление уровня освоения основ тактической и технической подготовки занимающихся.

Сдача нормативов.

## **Модуль 4. Первый базовый этап. (36 часов).**

### **1. Теоретическая подготовка (4 часа)**

#### **1.1. Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся.**

Основная задача: Познакомить обучающихся со строением и функциями организма человека, положительным влиянием физических упражнений на организм человека.

Теория: Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и её развитие. Мышечный и связочный аппарат, общие сведения о расположении основных мышечных групп. Влияние физических упражнений на их развитие, увеличение массы и работоспособность. Основные сведения о кровообращении. Общие и специфические характеристики дыхания легкоатлетов. Сущность обмена веществ. Сердечно-сосудистая, нервная системы. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функциональной системы организма. Понятие о разумном сочетании работы и отдыха, утомлении и восстановлении энергетических затрат. Перетренировка как временное нарушение координации функций организма и снижение работоспособности. Методы восстановления.

#### **1.2. Медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль.**

Успешное решение задач, на стартовом уровне подготовки, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления, которые применяются в ход отдельных учебно-тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки. Все многочисленные средства восстановления подразделяют на три группы: *педагогические, психологические, медико-биологические.*

*Педагогические средства восстановления:*

Рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах.

Создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса.

Рациональное построение учебно-тренировочных занятий.

Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.

Адекватные интервалы отдыха.

Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановления дыхания.

Дни профилактического отдыха.

### **Практические занятия (32 часа)**

#### **2.1. Общая физическая подготовка (ОФП) (18 часов)**

Задачи обучения и тренировки:

овладение разнообразными умениями и навыками;

воспитание у занимающихся способности проявлять

быстроту, выносливость, силу и другие физические качества;

Средства общей физической подготовленности:

Средствами общей физической подготовки занимающихся легкой атлетикой являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах применяются различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений.

Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), Много времени отводится играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям, заимствованным из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт, гребля, акробатика, гимнастика).

#### Практические умения:

*Ходьба, бег, кроссовая подготовка, подвижные игры.*

Закрепление навыка правильной осанки.

Закрепление навыка правильного положения головы, туловища, постановки стоп и движений ног и рук в медленном беге.

Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах.

Ходьба и бег с различными положениями и движениями рук, туловища и головы.

*Общеразвивающие упражнения без предметов:*

для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.);

для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговое движения и различных и. п., с различными положениями рук и

ног); *Общеразвивающие упражнения с предметами:*

с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед- назад, в приседе и полу-приседе, на месте и с продвижением);

с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседание, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом.

*Общеразвивающие упражнения с отягощениями:*

гантели, гири, мешки с песком.

наклоны вперед, назад, повороты в сторону, подъемы, вращение из различных и. п.;

ходьба выпадами, бег с различными отягощениями;

*Упражнения из других видов спорта*

спортивные и подвижные игры (футбол, баскетбол, волейбол);

эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов, комбинированный.

*Подвижные игры педагог выбирает самостоятельно:*

Индивидуальные, парные, коллективные игры.

Игры с использованием гимнастических, легкоатлетических (бег, прыжки, метания) видов движений.

## **2.2. Специальная физическая подготовка (СФП) (6 часов)**

### Основные задачи:

Обучение основам техники легкоатлетических упражнений.

Специальные беговые легкоатлетические упражнения.

Обучение технике высокого и среднего старта.

### *Прыжки.*

Пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Спрыгивания и разнообразные прыжки в глубину.

Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом.

Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой.

Упражнения с длинной скакалкой: пробегания через вращающуюся скакалку в разных направлениях, перепрыгивания через качающуюся скакалку, одиночные и групповые прыжки различными способами.

Упражнения с короткой скакалкой: разнообразные прыжки на месте и в движении.

#### *Метание и ловля*

Подбрасывание и перепрыгивание мячей: различного веса и размера, изменяя исходные положения, а также способы бросков и ловли.

Упражнения в жонглировании мячами.

#### *Упражнения на развитие физических качеств:*

##### *Выносливость:*

Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500 м.

##### *Быстрота:*

- Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, «челночный бег» (3x10м).

Повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции от 20 до 60 метров.

##### *Скоростно-силовые способности:*

Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 10 – 30 м.

Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (20 см) на дистанции 30 м.

##### *Ловкость:*

Бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре.

Прыжки через скакалку; пробегание коротких отрезков из различных исходных положений.

##### *Скоростно-силовые качества:*

Бег по наклонной плоскости.

Многоскоки с преодолением препятствий высотой от 15 до 20 см.

Броски набивных мячей массой до 2 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди).

Наблюдение,  
тестирование,  
самоконтроль

### **2.3. Техничко-тактическая подготовка (4 часа).**

#### Основные задачи:

Обучение технике и тактике видов легкой атлетике.

Обучение общей схеме передвижений.

*Основы техники бега:* Цикл движений. Одноопорное безопорное положение. Отталкивание – основная движущая сила. Движение бегуна в полете. Значение инерции. Вертикальные и поперечные колебания тела. Путь общего центра тяжести. Прямолинейность бега. Положения туловища и головы. Работа рук. Особенность дыхания.

Характеристика основных фаз техники бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширования. Остановка после финиша. Особенности при беге по пересечённой местности и преодолении искусственных и естественных препятствий.

*Тактика при участии в соревнованиях:* тактическое мастерство основывается на богатом запасе знаний, умений и навыков, позволяющих точно выполнять задуманный план, а в случае отклонений - быстро оценивать ситуацию и находить наиболее эффективное решение.

Задачи тактической подготовки заключаются в изучении следующих аспектов:

Общих положений тактики.

Сущности и закономерности спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде лёгкой атлетики.

Способов, средств и возможностей тактики в специализируемых видах лёгкой атлетики.

*Главное средство обучения тактике* - повторное выполнение упражнений или действий по задуманному плану (бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; перемена тактической схемы; использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию и многое другое).

Овладение тактикой проводится на тренировочных занятиях, в прикидках, непосредственно в соревнованиях.

Наблюдение,  
тестирование,  
самоконтроль

#### **2.4. Правила соревнований и методики судейства (2 часа).**

Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Инструкторская и судейская практика:

построение группы, подача основных команд на месте и в движении;

изучение терминологии вида спорта, правил соревнований;

обязанности дежурного по группе. Проведение разминки;

Опрос

**Итоговое занятие. Сдача нормативов.**

Основная задача: Оценка уровня подготовки обучающихся.

Практика: Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП (раздел «Методическое обеспечение программы»). Выявление уровня освоения основ тактической и технической подготовки занимающихся.

Сдача нормативов.

### **Модуль 5. Этап зимних стартов 36 часов**

#### **1. Теоретическая подготовка (2 часа)**

##### **1.1. Правила соревнований и методики судейства (2 часа).**

Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Инструкторская и судейская практика:

построение группы, подача основных команд на месте и в движении;

изучение терминологии вида спорта, правил соревнований;

обязанности дежурного по группе. Проведение разминки;

Опрос

#### **Практические занятия (32 часа)**

##### **2.1. Общая физическая подготовка (ОФП) (16 часов)**

Задачи обучения и тренировки:

овладение разнообразными умениями и навыками;

воспитание у занимающихся способности проявлять

быстроту, выносливость, силу и другие физические качества;

*Средства общей физической подготовленности:*

Средствами общей физической подготовки занимающихся легкой атлетикой являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах применяются различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений.

Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.). Много времени отводится играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам,



упражнениям, заимствованным из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт, гребля, акробатика, гимнастика).

#### Практические умения:

*Ходьба, бег, кроссовая подготовка, подвижные игры.*

Закрепление навыка правильной осанки.

Закрепление навыка правильного положения головы, туловища, постановки стоп и движений ног и рук в медленном беге.

Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах.

Ходьба и бег с различными положениями и движениями рук, туловища и головы.

*Общеразвивающие упражнения без предметов:*

для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.);

для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговое движения и различных и. п., с различными положениями рук и ног);

*Общеразвивающие упражнения с предметами:*

с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед- назад, в приседе и полу-приседе, на месте и с продвижением);

с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседание, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом.

*Общеразвивающие упражнения с отягощениями:*

гантели, гири, мешки с песком.

наклоны вперед, назад, повороты в сторону, подъемы, вращение из различных и. п.;

ходьба выпадами, бег с различными отягощениями;

*Упражнения из других видов спорта*

спортивные и подвижные игры (футбол, баскетбол, волейбол);

эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов, комбинированный.

*Подвижные игры педагог выбирает самостоятельно:*

Индивидуальные, парные, коллективные игры.

Игры с использованием гимнастических, легкоатлетических (бег, прыжки, метания) видов движений.

## **2.2. Специальная физическая подготовка (СФП) (8 часов)**

### Основные задачи:

Обучение основам техники легкоатлетических упражнений.

Специальные беговые легкоатлетические упражнения.

Обучение технике высокого и среднего старта.

*Прыжки.*

Пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Спрыгивания и разнообразные прыжки в глубину.

Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом.

Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой.

Упражнения с длинной скакалкой: пробегания через вращающуюся скакалку в разных направлениях, перепрыгивания через качающуюся скакалку, одиночные и групповые прыжки различными способами.

Упражнения с короткой скакалкой: разнообразные прыжки на месте и в движении.

#### *Метание и ловля*

Подбрасывание и перепрыгивание мячей: различного веса и размера, изменяя исходные положения, а также способы бросков и ловли.

Упражнения в жонглировании мячами.

#### *Упражнения на развитие физических качеств:*

##### *Выносливость:*

Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500 м.

##### *Быстрота:*

Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, «челночный бег» (3x10м).

Повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции от 20 до 60 метров.

##### *Скоростно-силовые способности:*

Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 10 – 30 м.

Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (20 см) на дистанции 30 м.

##### *Ловкость:*

Бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре.

Прыжки через скакалку; пробегание коротких отрезков из различных исходных положений.

##### *Скоростно-силовые качества:*

Бег по наклонной плоскости.

Многоскоки с преодолением препятствий высотой от 15 до 20 см.

Броски набивных мячей массой до 2 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди).

Наблюдение,  
тестирование,  
самоконтроль

### **2.3. Техничко-тактическая подготовка (4 часа).**

#### Основные задачи:

Обучение технике и тактике видов легкой атлетике.

Обучение общей схеме передвижений.

*Основы техники бега:* Цикл движений. Одноопорное безопорное положение. Отталкивание – основная движущая сила. Движение бегуна в полете. Значение инерции. Вертикальные и поперечные колебания тела. Путь общего центра тяжести. Прямолинейность бега. Положения туловища и головы. Работа рук. Особенность дыхания.

Характеристика основных фаз техники бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширования. Остановка после финиша. Особенности при беге по пересечённой местности и преодолении искусственных и естественных препятствий.

*Тактика при участии в соревнованиях:* тактическое мастерство основывается на богатом запасе знаний, умений и навыков, позволяющих точно выполнять задуманный план, а в случае отклонений - быстро оценивать ситуацию и находить наиболее эффективное решение.

Задачи тактической подготовки заключаются в изучении следующих аспектов:

Общих положений тактики.

Сущности и закономерности спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде лёгкой атлетике.

Способов, средств и возможностей тактики в специализируемых видах лёгкой атлетики.

*Главное средство обучения тактике* - повторное выполнение упражнений или действий по задуманному плану (бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; перемена тактической схемы; использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию и многое другое).

Овладение тактикой проводится на тренировочных занятиях, в прикидках, непосредственно в соревнованиях.

Наблюдение,  
тестирование,  
самоконтроль

#### **2.4 Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях 4 часа.**

Для реализации данной программы входят спортивные соревнования: внутриучрежденческие, районные, областные. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные.

#### **Итоговое занятие. Сдача нормативов. 2 часа.**

Основная задача: Оценка уровня подготовки обучающихся.

Практика: Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП (раздел «Методическое обеспечение программы»). Выявление уровня освоения основ тактической и технической подготовки занимающихся.

Сдача нормативов.

### **Модуль 6. Второй базовый этап. 36 часов**

#### **1. Теоретическая подготовка 4 часа**

##### **1.1 Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена (2 ч.).**

Основная задача: Психологическая подготовка юных спортсменов для успешного выступления на соревнованиях.

*Психологические средства восстановления:*

Организация внешних условий и факторов тренировки.

Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.

3. Переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и самоприказы.

4. Отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Теория: Воспитание воли, внимания, целеустремленности, настойчивости и упорства, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Общая и специальная психологическая подготовка.

##### **1.2. Гигиенические основы режима труда и отдыха юных легкоатлетов. Питание, закаливание организма, ЗОЖ (2 ч.).**

Основная задача: Познакомить обучающихся с гигиеническими основами режима труда и отдыха юных легкоатлетов. Сформировать привычку здорового образа жизни.

Теория: *Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта.* Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, сна и жилища. Общая гигиеническая характеристика тренировок, гигиеническая характеристика мест занятий и соревнований по боксу.

*Закаливание.* Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Средства закаливания и методика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом, закаливание в процессе занятий легкой атлетикой.

*Питание.* Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Значение пищевых веществ в питании и их нормы. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся легкой атлетикой в зависимости от

веса, объёма и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований. Пищевое отравление и его профилактика. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

## **Практические занятия (32 часа)**

### **2.1. Общая физическая подготовка (ОФП) (16 часов)**

#### Задачи обучения и тренировки:

овладение разнообразными умениями и навыками;  
воспитание у занимающихся способности проявлять  
быстроту, выносливость, силу и другие физические качества;

#### *Средства общей физической подготовленности:*

Средствами общей физической подготовки занимающихся легкой атлетикой являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах применяются различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений.

Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), Много времени отводится играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям, заимствованным из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт, гребля, акробатика, гимнастика).

#### Практические умения:

*Ходьба, бег, кроссовая подготовка, подвижные игры.*

Закрепление навыка правильной осанки.

Закрепление навыка правильного положения головы, туловища, постановки стоп и движений ног и рук в медленном беге.

Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах.

Ходьба и бег с различными положениями и движениями рук, туловища и головы.

#### *Общеразвивающие упражнения без предметов:*

для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.);

для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговое движения и различных и. п., с различными положениями рук и ног);

#### *Общеразвивающие упражнения с предметами:*

с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед- назад, в приседе и полу-приседе, на месте и с продвижением);

с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседание, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом.

#### *Общеразвивающие упражнения с отягощениями:*

гантели, гири, мешки с песком.

наклоны вперед, назад, повороты в сторону, подъемы, вращение из различных и. п.;

ходьба выпадами, бег с различными отягощениями;

#### *Упражнения из других видов спорта*

спортивные и подвижные игры (футбол, баскетбол, волейбол);

эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов, комбинированный.

*Подвижные игры* педагог выбирает самостоятельно:

Индивидуальные, парные, коллективные игры.

Игры с использованием гимнастических, легкоатлетических (бег, прыжки, метания) видов движений.

## **2.2. Специальная физическая подготовка (СФП) (8 часов)**

Основные задачи:

Обучение основам техники легкоатлетических упражнений.

Специальные беговые легкоатлетические упражнения.

Обучение технике высокого и среднего старта.

*Прыжки.*

Пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Спрыгивания и разнообразные прыжки в глубину.

Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом.

Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой.

Упражнения с длинной скакалкой: пробегания через вращающуюся скакалку в разных направлениях, перепрыгивания через качающуюся скакалку, одиночные и групповые прыжки различными способами.

Упражнения с короткой скакалкой: разнообразные прыжки на месте и в движении.

*Метание и ловля*

Подбрасывание и перепрыгивание мячей: различного веса и размера, изменяя исходные положения, а также способы бросков и ловли.

Упражнения в жонглировании мячами.

*Упражнения на развитие физических качеств:*

*Выносливость:*

Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500 м.

*Быстрота:*

Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, «челночный бег» (3x10м).

Повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции от 20 до 60 метров.

*Скоростно-силовые способности:*

Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 10 – 30 м.

Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (20 см) на дистанции 30 м.

*Ловкость:*

Бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре.

Прыжки через скакалку; пробегание коротких отрезков из различных исходных положений.

*Скоростно-силовые качества:*

Бег по наклонной плоскости.

Многоскоки с преодолением препятствий высотой от 15 до 20 см.

Броски набивных мячей массой до 2 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди).

Наблюдение,  
тестирование,  
самоконтроль

## **2.3. Техничко-тактическая подготовка (4 часа).**

Основные задачи:

Обучение технике и тактике видов легкой атлетике.

Обучение общей схеме передвижений.

*Основы техники бега:* Цикл движений. Одноопорное безопорное положение. Отталкивание – основная движущая сила. Движение бегуна в полете. Значение инерции. Вертикальные и поперечные колебания тела. Путь общего центра тяжести. Прямолинейность бега. Положения туловища и головы. Работа рук. Особенность дыхания.

Характеристика основных фаз техники бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширования. Остановка после финиша. Особенности при беге по пересечённой местности и преодолении искусственных и естественных препятствий.

*Тактика при участии в соревнованиях:* тактическое мастерство основывается на богатом запасе знаний, умений и навыков, позволяющих точно выполнять задуманный план, а в случае отклонений - быстро оценивать ситуацию и находить наиболее эффективное решение.

Задачи тактической подготовки заключаются в изучении следующих аспектов:

Общих положений тактики.

Сущности и закономерности спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде лёгкой атлетике.

Способов, средств и возможностей тактики в специализируемых видах лёгкой атлетике.

*Главное средство обучения тактике* - повторное выполнение упражнений или действий по задуманному плану (бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; перемена тактической схемы; использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию и многое другое).

Овладение тактикой проводится на тренировочных занятиях, в прикидках, непосредственно в соревнованиях.

Наблюдение,  
тестирование,  
самоконтроль

#### **2.4 Медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль (2 ч.)**

Успешное решение задач, на стартовом уровне подготовки, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления, которые применяются в ход отдельных учебно-тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки. Все многочисленные средства восстановления подразделяют на три группы: *педагогические, психологические, медико-биологические.*

*Педагогические средства восстановления:*

Рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах.

Создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса.

Рациональное построение учебно-тренировочных занятий.

Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.

Адекватные интервалы отдыха.

Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановления дыхания.

Дни профилактического отдыха.

#### **Итоговое занятие. Сдача нормативов. 2 часа.**

Основная задача: Оценка уровня подготовки обучающихся.

Практика: Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП (раздел «Методическое обеспечение программы»). Выявление уровня освоения основ тактической и технической подготовки занимающихся.

### **Модуль 7. Основной соревновательный этап**

#### **1. Теоретическая подготовка 8 часа**

##### **1.1 Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена (1 ч.).**

Основная задача: Психологическая подготовка юных спортсменов для успешного выступления на соревнованиях.

*Психологические средства восстановления:*

Организация внешних условий и факторов тренировки.

Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.

3. Переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и самоприказы.

4. Отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Теория: Воспитание воли, внимания, целеустремлённости, настойчивости и упорства, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Общая и специальная психологическая подготовка.

## **1.2. . Основные правила пожарной безопасности (7 часов)**

### **Практические занятия (28 часа)**

#### **2.1. Общая физическая подготовка (ОФП) (16 часов)**

Задачи обучения и тренировки:

овладение разнообразными умениями и навыками;

воспитание у занимающихся способности проявлять

быстроту, выносливость, силу и другие физические качества;

*Средства общей физической подготовленности:*

Средствами общей физической подготовки занимающихся легкой атлетикой являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах применяются различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений.

Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), Много времени отводится играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям, заимствованным из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт, гребля, акробатика, гимнастика).

Практические умения:

*Ходьба, бег, кроссовая подготовка, подвижные игры.*

Закрепление навыка правильной осанки.

Закрепление навыка правильного положения головы, туловища, постановки стоп и движений ног и рук в медленном беге.

Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах.

Ходьба и бег с различными положениями и движениями рук, туловища и головы.

*Общеразвивающие упражнения без предметов:*

для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.);

для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговое движения и различных и. п., с различными положениями рук и

ног); *Общеразвивающие упражнения с предметами:*

с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед- назад, в приседе и полу-приседе, на месте и с продвижением);

с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседание, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного),

ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом.

*Общеразвивающие упражнения с отягощениями:*

гантели, гири, мешки с песком.

наклоны вперед, назад, повороты в сторону, подъемы, вращение из различных и. п.;

ходьба выпадами, бег с различными отягощениями;

*Упражнения из других видов спорта*

спортивные и подвижные игры (футбол, баскетбол, волейбол);

эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов, комбинированный.

*Подвижные игры* педагог выбирает самостоятельно:

Индивидуальные, парные, коллективные игры.

Игры с использованием гимнастических, легкоатлетических (бег, прыжки, метания) видов движений.

## **2.2. Специальная физическая подготовка (СФП) (2 часов)**

Основные задачи:

Обучение основам техники легкоатлетических упражнений.

Специальные беговые легкоатлетические упражнения.

Обучение технике высокого и среднего старта.

*Прыжки.*

Пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Спрыгивания и разнообразные прыжки в глубину.

Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом.

Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой.

Упражнения с длинной скакалкой: пробегание через вращающуюся скакалку в разных направлениях, перепрыгивания через качающуюся скакалку, одиночные и групповые прыжки различными способами.

Упражнения с короткой скакалкой: разнообразные прыжки на месте и в движении.

*Метание и ловля*

Подбрасывание и перепрыгивание мячей: различного веса и размера, изменяя исходные положения, а также способы бросков и ловли.

Упражнения в жонглировании мячами.

*Упражнения на развитие физических качеств:*

*Выносливость:*

Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500 м.

*Быстрота:*

- Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, «челночный бег» (3x10м).

Повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции от 20 до 60 метров.

*Скоростно-силовые способности:*

Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 10 – 30 м.

Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (20 см) на дистанции 30 м.

*Ловкость:*

Бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре.



Прыжки через скакалку; пробегание коротких отрезков из различных исходных положений.

*Скоростно-силовые качества:*

Бег по наклонной плоскости.

Многоскоки с преодолением препятствий высотой от 15 до 20 см.

Броски набивных мячей массой до 2 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди).

Наблюдение,  
тестирование,  
самоконтроль

### **2.3. Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях (6 ч.).**

Для реализации данной программы входят спортивные соревнования: внутриучрежденные, районные, областные. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные.

**Итоговое занятие. Сдача нормативов. 2 часа.**

Основная задача: Оценка уровня подготовки обучающихся.

Практика: Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП (раздел «Методическое обеспечение программы»). Выявление уровня освоения основ тактической и технической подготовки занимающихся.

## **Содержание**

### **2 год обучения**

#### **Модуль 8. Втягивающий этап (24 часов).**

##### **1. Теоретическая подготовка (2 часа)**

###### **1.1. Вводное занятие (1 часа).**

Основная задача: Развить у детей мотивацию к занятиям легкой атлетикой.

Теория: Ознакомление с материально-технической базой объединения «Легкая атлетика». Знакомство с обучающимися. Цели, задачи и содержание программы.

###### **1.2. Инструктаж по ТБ, ПБ, ПДД. Оказание первой помощи. Требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке (1 часа).**

Основная задача: повысить культуру безопасной жизнедеятельности обучающихся.

Теория: Инструктаж по ПБ, ПДД.

Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Правила пользования спортивным инвентарем. Основные правила пожарной безопасности, безопасного поведения на дорогах, улицах, в транспорте. Спортивный травматизм и меры его предупреждения. Раны и их разновидности, ушибы, растяжения, разрывы мышц и связок, сухожилий. Кровотечения их виды и меры остановки. Повреждения костей (ушибы, переломы). Доврачебная помощь пострадавшим.

Место занятий, оборудование и инвентарь:

беговая дорожка на стадионе и кроссовая дистанция;

места занятий для прыжков и метания;

оборудование мест учебно-тренировочных занятий и соревнований;

инвентарь для учебно-тренировочных занятий и

соревнований; одежда и обувь.

##### **Практические занятия (22 часа)**

###### **2.1. Общая физическая подготовка (ОФП) (10 часов)**

Задачи обучения и тренировки:

овладение разнообразными умениями и навыками;

воспитание у занимающихся способности проявлять быстроту,

выносливость, силу и другие физические качества;

*Средства общей физической подготовленности:*

Средствами общей физической подготовки занимающихся легкой атлетикой являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах применяются различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений.

Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), Много времени отводится играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям, заимствованным из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт, гребля, акробатика, гимнастика).

#### Практические умения:

*Ходьба, бег, кроссовая подготовка, подвижные игры.*

Закрепление навыка правильной осанки.

Закрепление навыка правильного положения головы, туловища, постановки стоп и движений ног и рук в медленном беге.

Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах.

Ходьба и бег с различными положениями и движениями рук, туловища и головы.

*Общеразвивающие упражнения без предметов:*

для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.);

для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговое движения и различных и. п., с различными положениями рук и ног);

*Общеразвивающие упражнения с предметами:*

с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед- назад, в приседе и полу-приседе, на месте и с продвижением);

с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседание, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом.

*Общеразвивающие упражнения с отягощениями:*

гантели, гири, мешки с песком.

наклоны вперед, назад, повороты в сторону, подъемы, вращение из различных и. п.;

ходьба выпадами, бег с различными отягощениями;

*Упражнения из других видов спорта*

спортивные и подвижные игры (футбол, баскетбол, волейбол);

эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов, комбинированный.

*Подвижные игры педагог выбирает самостоятельно:*

Индивидуальные, парные, коллективные игры.

Игры с использованием гимнастических, легкоатлетических (бег, прыжки, метания) видов движений.

## **2.2. Специальная физическая подготовка (СФП) (4 часов)**

### Основные задачи:

Обучение основам техники легкоатлетических упражнений.

Специальные беговые легкоатлетические упражнения.

Обучение технике высокого и среднего старта.

### *Прыжки.*

Пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Спрыгивания и разнообразные прыжки в глубину.

Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом.

Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой.

Упражнения с длинной скакалкой: пробегания через вращающуюся скакалку в разных направлениях, перепрыгивания через качающуюся скакалку, одиночные и групповые прыжки различными способами.

Упражнения с короткой скакалкой: разнообразные прыжки на месте и в движении.

### *Метание и ловля*

Подбрасывание и перепрыгивание мячей: различного веса и размера, изменяя исходные положения, а также способы бросков и ловли.

Упражнения в жонглировании мячами.

### *Упражнения на развитие физических качеств:*

#### *Выносливость:*

Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500 м.

#### *Быстрота:*

Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, «челночный бег» (3x10м).

Повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции от 20 до 60 метров.

#### *Скоростно-силовые способности:*

Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 10 – 30 м.

Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (20 см) на дистанции 30 м.

#### *Ловкость:*

Бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре.

Прыжки через скакалку; пробегание коротких отрезков из различных исходных положений.

#### *Скоростно-силовые качества:*

Бег по наклонной плоскости.

Многоскоки с преодолением препятствий высотой от 15 до 20 см.

Броски набивных мячей массой до 2 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди).

Наблюдение,  
тестирование,  
самоконтроль

## **2.3. Техничко-тактическая подготовка (2 часа).**

### Основные задачи:

Обучение технике и тактике видов легкой атлетике.

Обучение общей схеме передвижений.

*Основы техники бега:* Цикл движений. Одноопорное безопорное положение. Отталкивание – основная движущая сила. Движение бегуна в полете. Значение инерции. Вертикальные и поперечные колебания тела. Путь общего центра тяжести. Прямолинейность бега. Положения туловища и головы. Работа рук. Особенность дыхания.

Характеристика основных фаз техники бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширования. Остановка после финиша. Особенности при беге по пересечённой местности и преодолении искусственных и естественных препятствий.

*Тактика при участии в соревнованиях:* тактическое мастерство основывается на богатом запасе знаний, умений и навыков, позволяющих точно выполнять задуманный

план, а в случае отклонений - быстро оценивать ситуацию и находить наиболее эффективное решение.

Задачи тактической подготовки заключаются в изучении следующих аспектов:

Общих положений тактики.

2. Сущности и закономерности спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде лёгкой атлетики.

Способов, средств и возможностей тактики в специализируемых видах лёгкой атлетики.

*Главное средство обучения тактике* - повторное выполнение упражнений или действий по задуманному плану (бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высотой; перемена тактической схемы; использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию и многое другое).

Овладение тактикой проводится на тренировочных занятиях, в прикидках, непосредственно в соревнованиях.

Наблюдение,  
тестирование,  
самоконтроль

#### **2.4. Правила соревнований и методики судейства (2 часа).**

Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Инструкторская и судейская практика:

построение группы, подача основных команд на месте и в движении;

изучение терминологии вида спорта, правил соревнований;

обязанности дежурного по группе. Проведение разминки;

Опрос

#### **2.5. Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях (2 часа).**

Для реализации данной программы входят спортивные соревнования: внутриучрежденные, районные, областные. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные.

Соревнование

#### **Итоговое занятие. Сдача нормативов.**

Основная задача: Оценка уровня подготовки обучающихся.

Практика: Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП (раздел «Методическое обеспечение программы»). Выявление уровня освоения основ тактической и технической подготовки занимающихся.

Сдача нормативов.

Анализ

### **Модуль 9. Втягивающий этап. 12 часов**

#### **1. Теоретическая подготовка (2 часа)**

##### **1.1. История развития легкой атлетики в России. Единая всероссийская спортивная классификация .**

Основная задача: Познакомить обучающихся с историей и развитием легкой атлетики в России, с Единой всероссийской спортивной классификацией (ЕВСК).

Характеристика видов легкой атлетики. Значение и место легкой атлетики в системе физического воспитания. Зарождение и история развития легкой атлетики в России.

Олимпийское движение. История выступления российских легкоатлетов на олимпийских играх, чемпионатах Европы и мира, установленные рекорды. Современные тенденции развития легкой атлетики в мире и России.

Условия выполнения требований и норм ЕВСК. Периодичность ЕВСК, задачи ЕВСК. ЕВСК. Роль спортивной классификации в стимулировании массовости спорта, росте мастерства юных спортсменов, совершенствовании методов тренировки. Краткий разбор положений действующей спортивной классификации. Почетные звания и спортивные

разряды, установленные ЕВСК. Лучшие легкоатлеты России и мира. Современный уровень результатов в легкой атлетике.

### **Практические занятия (10 часа)**

#### **2.1. Общая физическая подготовка (ОФП) (2 часов)**

##### Задачи обучения и тренировки:

- овладение разнообразными умениями и навыками;
- воспитание у занимающихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества;

##### *Средства общей физической подготовленности:*

Средствами общей физической подготовки занимающихся легкой атлетикой являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах применяются различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений.

Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), Много времени отводится играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям, заимствованным из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт, гребля, акробатика, гимнастика).

##### Практические умения:

*Ходьба, бег, кроссовая подготовка, подвижные игры.*

Закрепление навыка правильной осанки.

Закрепление навыка правильного положения головы, туловища, постановки стоп и движений ног и рук в медленном беге.

Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах.

Ходьба и бег с различными положениями и движениями рук, туловища и головы.

*Общеразвивающие упражнения без предметов:*

для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.);

для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговое движения и различных и. п., с различными положениями рук и ног);

*Общеразвивающие упражнения с предметами:*

с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед- назад, в приседе и полу-приседе, на месте и с продвижением);

с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседание, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом.

*Общеразвивающие упражнения с отягощениями:*

гантели, гири, мешки с песком.

наклоны вперед, назад, повороты в сторону, подъемы, вращение из различных и. п.;

ходьба выпадами, бег с различными отягощениями;

*Упражнения из других видов спорта*

спортивные и подвижные игры (футбол, баскетбол, волейбол);

эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов, комбинированный.

*Подвижные игры* педагог выбирает самостоятельно:

Индивидуальные, парные, коллективные игры.

Игры с использованием гимнастических, легкоатлетических (бег, прыжки, метания) видов движений.

## **2.2. Специальная физическая подготовка (СФП) (2 часов)**

Основные задачи:

Обучение основам техники легкоатлетических упражнений.

Специальные беговые легкоатлетические упражнения.

Обучение технике высокого и среднего старта.

*Прыжки.*

Пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Спрыгивания и разнообразные прыжки в глубину.

Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом.

Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой.

Упражнения с длинной скакалкой: пробегания через вращающуюся скакалку в разных направлениях, перепрыгивания через качающуюся скакалку, одиночные и групповые прыжки различными способами.

Упражнения с короткой скакалкой: разнообразные прыжки на месте и в движении.

*Метание и ловля*

Подбрасывание и перепрыгивание мячей: различного веса и размера, изменяя исходные положения, а также способы бросков и ловли.

Упражнения в жонглировании мячами.

*Упражнения на развитие физических качеств:*

*Выносливость:*

Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500 м.

*Быстрота:*

Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, «челночный бег» (3x10м).

Повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции от 20 до 60 метров.

*Скоростно-силовые способности:*

Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 10 – 30 м.

Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (20 см) на дистанции 30 м.

*Ловкость:*

Бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре.

Прыжки через скакалку; пробегание коротких отрезков из различных исходных положений.

*Скоростно-силовые качества:*

Бег по наклонной плоскости.

Многоскоки с преодолением препятствий высотой от 15 до 20 см.

Броски набивных мячей массой до 2 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди).

Наблюдение,  
тестирование,  
самоконтроль

## **2.3. Техничко-тактическая подготовка (2 часа).**

Основные задачи:

Обучение технике и тактике видов легкой атлетике.

Обучение общей схеме передвижений.

*Основы техники бега:* Цикл движений. Одноопорное безопорное положение. Отталкивание – основная движущая сила. Движение бегуна в полете. Значение инерции. Вертикальные и поперечные колебания тела. Путь общего центра тяжести. Прямолинейность бега. Положения туловища и головы. Работа рук. Особенность дыхания.

Характеристика основных фаз техники бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширования. Остановка после финиша. Особенности при беге по пересечённой местности и преодолении искусственных и естественных препятствий.

*Тактика при участии в соревнованиях:* тактическое мастерство основывается на богатом запасе знаний, умений и навыков, позволяющих точно выполнять задуманный план, а в случае отклонений - быстро оценивать ситуацию и находить наиболее эффективное решение.

Задачи тактической подготовки заключаются в изучении следующих аспектов:

Общих положений тактики.

Сущности и закономерности спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде лёгкой атлетики.

Способов, средств и возможностей тактики в специализируемых видах лёгкой атлетики.

*Главное средство обучения тактике* - повторное выполнение упражнений или действий по задуманному плану (бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; перемена тактической схемы; использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию и многое другое).

Овладение тактикой проводится на тренировочных занятиях, в прикидках, непосредственно в соревнованиях.

Наблюдение,  
тестирование,  
самоконтроль

#### **2.4 . Медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль (2 ч.)**

Успешное решение задач, на стартовом уровне подготовки, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления, которые применяются в ход отдельных учебно-тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годового цикла подготовки. Все многочисленные средства восстановления подразделяют на три группы: *педагогические, психологические, медико-биологические.*

*Педагогические средства восстановления:*

Рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах.

Создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса.

Рациональное построение учебно-тренировочных занятий.

Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.

Адекватные интервалы отдыха.

Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановления дыхания.

Дни профилактического отдыха.

*Психологические средства восстановления.*

Организация внешних условий и факторов тренировки.

Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.

3.Переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и самоприказы.

#### **Итоговое занятие. 2 часа. Сдача нормативов.**

Основная задача: Оценка уровня подготовки обучающихся.

Практика: Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП (раздел «Методическое обеспечение программы»). Выявление уровня освоения основ тактической и технической подготовки занимающихся.

Сдача нормативов.

## Модуль 10. Общеразвивающая подготовка. 36 часов

### 1. Теоретическая подготовка (4 часа)

#### 1.1. История развития легкой атлетики в России. Единая всероссийская спортивная классификация .

Основная задача: Познакомить обучающихся с историей и развитием легкой атлетики в России, с Единой всероссийской спортивной классификацией (ЕВСК). Характеристика видов легкой атлетики. Значение и место легкой атлетики в системе физического воспитания. Зарождение и история развития легкой атлетики в России. Олимпийское движение. История выступления российских легкоатлетов на олимпийских играх, чемпионатах Европы и мира, установленные рекорды. Современные тенденции развития легкой атлетики в мире и России.

Условия выполнения требований и норм ЕВСК. Периодичность ЕВСК, задачи ЕВСК. Роль спортивной классификации в стимулировании массовости спорта, росте мастерства юных спортсменов, совершенствовании методов тренировки. Краткий разбор положений действующей спортивной классификации. Почетные звания и спортивные разряды, установленные ЕВСК. Лучшие легкоатлеты России и мира. Современный уровень результатов в легкой атлетике.

### Практические занятия (10 часа)

#### 2.1. Общая физическая подготовка (ОФП) (2 часов)

##### Задачи обучения и тренировки:

овладение разнообразными умениями и навыками;  
воспитание у занимающихся способности проявлять  
быстроту, выносливость, силу и другие физические качества;

##### Средства общей физической подготовленности:

Средствами общей физической подготовки занимающихся легкой атлетикой являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах применяются различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений.

Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), Много времени отводится играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям, заимствованным из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт, гребля, акробатика, гимнастика).

##### Практические умения:

*Ходьба, бег, кроссовая подготовка, подвижные игры.*

Закрепление навыка правильной осанки.

Закрепление навыка правильного положения головы, туловища, постановки стоп и движений ног и рук в медленном беге.

Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах.

Ходьба и бег с различными положениями и движениями рук, туловища и головы.

##### *Общеразвивающие упражнения без предметов:*

для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.);

для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговое движения и различных и. п., с различными положениями рук и

ног); *Общеразвивающие упражнения с предметами:*



с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед- назад, в приседе и полу-приседе, на месте и с продвижением);  
с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседание, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом.

*Общеразвивающие упражнения с отягощениями:*

гантели, гири, мешки с песком.

наклоны вперед, назад, повороты в сторону, подъемы, вращение из различных и. п.;

ходьба выпадами, бег с различными отягощениями;

*Упражнения из других видов спорта*

спортивные и подвижные игры (футбол, баскетбол, волейбол);

эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов, комбинированный.

*Подвижные игры педагог выбирает самостоятельно:*

Индивидуальные, парные, коллективные игры.

Игры с использованием гимнастических, легкоатлетических (бег, прыжки, метания) видов движений.

## **2.2. Специальная физическая подготовка (СФП) (2 часов)**

Основные задачи:

Обучение основам техники легкоатлетических упражнений.

Специальные беговые легкоатлетические упражнения.

Обучение технике высокого и среднего старта.

*Прыжки.*

Пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Спрыгивания и разнообразные прыжки в глубину.

Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом.

Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой.

Упражнения с длинной скакалкой: пробегания через вращающуюся скакалку в разных направлениях, перепрыгивания через качающуюся скакалку, одиночные и групповые прыжки различными способами.

Упражнения с короткой скакалкой: разнообразные прыжки на месте и в движении.

*Метание и ловля*

Подбрасывание и перепрыгивание мячей: различного веса и размера, изменяя исходные положения, а также способы бросков и ловли.

Упражнения в жонглировании мячами.

*Упражнения на развитие физических качеств:*

*Выносливость:*

Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500 м.

*Быстрота:*

Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, «челночный бег» (3x10м).

Повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции от 20 до 60 метров.

*Скоростно-силовые способности:*

Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 10 – 30 м.

Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (20 см) на дистанции 30 м.

*Ловкость:*

Бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре.

Прыжки через скакалку; пробегание коротких отрезков из различных исходных положений.

*Скоростно-силовые качества:*

Бег по наклонной плоскости.

Многоскоки с преодолением препятствий высотой от 15 до 20 см.

Броски набивных мячей массой до 2 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди).

Наблюдение,  
тестирование,  
самоконтроль

### **2.3. Техничко-тактическая подготовка (2 часа).**

Основные задачи:

Обучение технике и тактике видов легкой атлетике.

Обучение общей схеме передвижений.

*Основы техники бега:* Цикл движений. Одноопорное безопорное положение. Отталкивание – основная движущая сила. Движение бегуна в полете. Значение инерции. Вертикальные и поперечные колебания тела. Путь общего центра тяжести. Прямолинейность бега. Положения туловища и головы. Работа рук. Особенность дыхания.

Характеристика основных фаз техники бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширования. Остановка после финиша. Особенности при беге по пересечённой местности и преодолении искусственных и естественных препятствий.

*Тактика при участии в соревнованиях:* тактическое мастерство основывается на богатом запасе знаний, умений и навыков, позволяющих точно выполнять задуманный план, а в случае отклонений - быстро оценивать ситуацию и находить наиболее эффективное решение.

Задачи тактической подготовки заключаются в изучении следующих аспектов:

Общих положений тактики.

Сущности и закономерности спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде лёгкой атлетике.

Способов, средств и возможностей тактики в специализируемых видах лёгкой атлетике.

*Главное средство обучения тактике* - повторное выполнение упражнений или действий по задуманному плану (бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; перемена тактической схемы; использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию и многое другое).

Овладение тактикой проводится на тренировочных занятиях, в прикидках, непосредственно в соревнованиях.

Наблюдение,  
тестирование,  
самоконтроль

### **2.4 . Медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль (2ч.)**

Успешное решение задач, на стартовом уровне подготовки, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления, которые применяются в ход отдельных учебно-тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годового цикла подготовки. Все многочисленные средства восстановления подразделяют на три группы: *педагогические, психологические, медико-биологические.*

*Педагогические средства восстановления:*

Рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах.

Создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса.

Рациональное построение учебно-тренировочных занятий.

Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.

Адекватные интервалы отдыха.

Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановления дыхания.

Дни профилактического отдыха.

*Психологические средства восстановления.*

Организация внешних условий и факторов тренировки.

Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.

3. Переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и самоприказы.

**Итоговое занятие. 2 часа. Сдача нормативов.**

Основная задача: Оценка уровня подготовки обучающихся.

Практика: Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП (раздел «Методическое обеспечение программы»). Выявление уровня освоения основ тактической и технической подготовки занимающихся.

Сдача нормативов.

**Модуль 11. Первый базовый этап. (36 часов).**

**1. Теоретическая подготовка (4 часа)**

**1.1. Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся.**

Основная задача: Познакомить обучающихся со строением и функциями организма человека, положительным влиянием физических упражнений на организм человека.

Теория: Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и её развитие. Мышечный и связочный аппарат, общие сведения о расположении основных мышечных групп. Влияние физических упражнений на их развитие, увеличение массы и работоспособность. Основные сведения о кровообращении. Общие и специфические характеристики дыхания легкоатлетов. Сущность обмена веществ. Сердечно-сосудистая, нервная системы. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функциональной системы организма. Понятие о разумном сочетании работы и отдыха, утомлении и восстановлении энергетических затрат. Перетренировка как временное нарушение координации функций организма и снижение работоспособности. Методы восстановления.

**1.2. . Медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль. Самомассаж.**

Успешное решение задач, на стартовом уровне подготовки, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления, которые применяются в ход отдельных учебно-тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки. Все многочисленные средства восстановления подразделяют на три группы: *педагогические, психологические, медико-биологические.*

*Педагогические средства восстановления:*

Рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах.

Создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса.

Рациональное построение учебно-тренировочных занятий.

Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.

Адекватные интервалы отдыха.

Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановления дыхания.

Дни профилактического отдыха.

**Практические занятия (32 часа)**

## **2.1. Общая физическая подготовка (ОФП) (18 часов)**

### Задачи обучения и тренировки:

овладение разнообразными умениями и навыками;  
воспитание у занимающихся способности проявлять быстроту,  
выносливость, силу и другие физические качества;

### *Средства общей физической подготовленности:*

Средствами общей физической подготовки занимающихся легкой атлетикой являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах применяются различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений.

Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), Много времени отводится играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям, заимствованным из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт, гребля, акробатика, гимнастика).

### Практические умения:

#### *Ходьба, бег, кроссовая подготовка, подвижные игры.*

Закрепление навыка правильной осанки.

Закрепление навыка правильного положения головы, туловища, постановки стоп и движений ног и рук в медленном беге.

Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах.

Ходьба и бег с различными положениями и движениями рук, туловища и головы.

#### *Общеразвивающие упражнения без предметов:*

для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.);

для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговое движения и различных и. п., с различными положениями рук и ног);

#### *Общеразвивающие упражнения с предметами:*

с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед- назад, в приседе и полу-приседе, на месте и с продвижением);

с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседание, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом.

#### *Общеразвивающие упражнения с отягощениями:*

гантели, гири, мешки с песком.

наклоны вперед, назад, повороты в сторону, подъемы, вращение из различных и. п.;

ходьба выпадами, бег с различными отягощениями;

#### *Упражнения из других видов спорта*

спортивные и подвижные игры (футбол, баскетбол, волейбол);

эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов, комбинированный.

#### *Подвижные игры педагог выбирает самостоятельно:*

Индивидуальные, парные, коллективные игры.

Игры с использованием гимнастических, легкоатлетических (бег, прыжки, метания) видов движений.

## **2.2. Специальная физическая подготовка (СФП) (6 часов)**

### Основные задачи:

Обучение основам техники легкоатлетических упражнений.

Специальные беговые легкоатлетические упражнения.

Обучение технике высокого и среднего старта.

### *Прыжки.*

Пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Спрыгивания и разнообразные прыжки в глубину.

Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом.

Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой.

Упражнения с длинной скакалкой: пробегания через вращающуюся скакалку в разных направлениях, перепрыгивания через качающуюся скакалку, одиночные и групповые прыжки различными способами.

Упражнения с короткой скакалкой: разнообразные прыжки на месте и в движении.

### *Метание и ловля*

Подбрасывание и перепрыгивание мячей: различного веса и размера, изменяя исходные положения, а также способы бросков и ловли.

Упражнения в жонглировании мячами.

### *Упражнения на развитие физических качеств:*

#### *Выносливость:*

Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500 м.

#### *Быстрота:*

- Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, «челночный бег» (3x10м).

Повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции от 20 до 60 метров.

#### *Скоростно-силовые способности:*

Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 10 – 30 м.

Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (20 см) на дистанции 30 м.

#### *Ловкость:*

Бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре.

Прыжки через скакалку; пробегание коротких отрезков из различных исходных положений.

#### *Скоростно-силовые качества:*

Бег по наклонной плоскости.

Многоскоки с преодолением препятствий высотой от 15 до 20 см.

Броски набивных мячей массой до 2 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди).

Наблюдение,  
тестирование,  
самоконтроль

## **2.3. Техничко-тактическая подготовка (4 часа).**

### Основные задачи:

Обучение технике и тактике видов легкой атлетике.

Обучение общей схеме передвижений.

*Основы техники бега:* Цикл движений. Одноопорное безопорное положение. Отталкивание – основная движущая сила. Движение бегуна в полете. Значение инерции. Вертикальные и поперечные колебания тела. Путь общего центра тяжести. Прямолинейность бега. Положения туловища и головы. Работа рук. Особенность дыхания.

Характеристика основных фаз техники бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширования. Остановка после финиша. Особенности при беге по пересечённой местности и преодолении искусственных и естественных препятствий.

*Тактика при участии в соревнованиях:* тактическое мастерство основывается на богатом запасе знаний, умений и навыков, позволяющих точно выполнять задуманный план, а в случае отклонений - быстро оценивать ситуацию и находить наиболее эффективное решение.

Задачи тактической подготовки заключаются в изучении следующих аспектов:

Общих положений тактики.

Сущности и закономерности спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде лёгкой атлетики.

Способов, средств и возможностей тактики в специализируемых видах лёгкой атлетики.

*Главное средство обучения тактике* - повторное выполнение упражнений или действий по задуманному плану (бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; перемена тактической схемы; использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию и многое другое).

Овладение тактикой проводится на тренировочных занятиях, в прикидках, непосредственно в соревнованиях.

Наблюдение,  
тестирование,  
самоконтроль

#### **2.4. Правила соревнований и методики судейства (2 часа).**

Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Инструкторская и судейская практика:

построение группы, подача основных команд на месте и в движении;

изучение терминологии вида спорта, правил соревнований;

обязанности дежурного по группе. Проведение разминки;

Опрос

#### **Итоговое занятие. Сдача нормативов.**

Основная задача: Оценка уровня подготовки обучающихся.

Практика: Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП (раздел «Методическое обеспечение программы»). Выявление уровня освоения основ тактической и технической подготовки занимающихся.

Сдача нормативов.

### **Модуль 12. Этап зимних стартов 36 часов**

#### **1. Теоретическая подготовка (2 часа)**

##### **1.1. Правила соревнований и методики судейства (2 часа).**

Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Инструкторская и судейская практика:

построение группы, подача основных команд на месте и в движении;

изучение терминологии вида спорта, правил соревнований;

обязанности дежурного по группе. Проведение разминки;

Опрос

#### **Практические занятия (34 часа)**

##### **2.1. Общая физическая подготовка (ОФП) (16 часов)**

Задачи обучения и тренировки:

овладение разнообразными умениями и навыками;  
воспитание у занимающихся способности проявлять быстроту,  
выносливость, силу и другие физические качества;

*Средства общей физической подготовленности:*

Средствами общей физической подготовки занимающихся легкой атлетикой являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах применяются различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений.

Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), Много времени отводится играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям, заимствованным из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт, гребля, акробатика, гимнастика).

Практические умения:

*Ходьба, бег, кроссовая подготовка, подвижные игры.*

Закрепление навыка правильной осанки.

Закрепление навыка правильного положения головы, туловища, постановки стоп и движений ног и рук в медленном беге.

Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах.

Ходьба и бег с различными положениями и движениями рук, туловища и головы.

*Общеразвивающие упражнения без предметов:*

для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.);

для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговое движения и различных и. п., с различными положениями рук и ног);

*Общеразвивающие упражнения с предметами:*

с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед- назад, в приседе и полу-приседе, на месте и с продвижением);

с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседание, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом.

*Общеразвивающие упражнения с отягощениями:*

гантели, гири, мешки с песком.

наклоны вперед, назад, повороты в сторону, подъемы, вращение из различных и. п.;

ходьба выпадами, бег с различными отягощениями;

*Упражнения из других видов спорта*

спортивные и подвижные игры (футбол, баскетбол, волейбол);

эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов, комбинированный.

*Подвижные игры педагог выбирает самостоятельно:*

Индивидуальные, парные, коллективные игры.

Игры с использованием гимнастических, легкоатлетических (бег, прыжки, метания) видов движений.

## **2.2. Специальная физическая подготовка (СФП) (8 часов)**

### Основные задачи:

Обучение основам техники легкоатлетических упражнений.  
Специальные беговые легкоатлетические упражнения.  
Обучение технике высокого и среднего старта.

### *Прыжки.*

Пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Спрыгивания и разнообразные прыжки в глубину.  
Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом.  
Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой.  
Упражнения с длинной скакалкой: пробегания через вращающуюся скакалку в разных направлениях, перепрыгивания через качающуюся скакалку, одиночные и групповые прыжки различными способами.  
Упражнения с короткой скакалкой: разнообразные прыжки на месте и в движении.

### *Метание и ловля*

Подбрасывание и перепрыгивание мячей: различного веса и размера, изменяя исходные положения, а также способы бросков и ловли.  
Упражнения в жонглировании мячами.

### *Упражнения на развитие физических качеств:*

#### *Выносливость:*

Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500 м.

#### *Быстрота:*

Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, «челночный бег» (3x10м).  
Повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции от 20 до 60 метров.

#### *Скоростно-силовые способности:*

Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 10 – 30 м.  
Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (20 см) на дистанции 30 м.

#### *Ловкость:*

Бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре.  
Прыжки через скакалку; пробегание коротких отрезков из различных исходных положений.

#### *Скоростно-силовые качества:*

Бег по наклонной плоскости.  
Многоскоки с преодолением препятствий высотой от 15 до 20 см.  
Броски набивных мячей массой до 2 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди).

Наблюдение,  
тестирование,  
самоконтроль

## **2.3. Техничко-тактическая подготовка (4 часа).**

### Основные задачи:

Обучение технике и тактике видов легкой атлетике.  
Обучение общей схеме передвижений.

*Основы техники бега:* Цикл движений. Одноопорное безопорное положение. Отталкивание – основная движущая сила. Движение бегуна в полете. Значение инерции. Вертикальные и поперечные колебания тела. Путь общего центра тяжести. Прямолинейность бега. Положения туловища и головы. Работа рук. Особенность дыхания.



Характеристика основных фаз техники бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширования. Остановка после финиша. Особенности при беге по пересечённой местности и преодолении искусственных и естественных препятствий.

*Тактика при участии в соревнованиях:* тактическое мастерство основывается на богатом запасе знаний, умений и навыков, позволяющих точно выполнять задуманный план, а в случае отклонений - быстро оценивать ситуацию и находить наиболее эффективное решение.

Задачи тактической подготовки заключаются в изучении следующих аспектов:

Общих положений тактики.

Сущности и закономерности спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде лёгкой атлетики.

Способов, средств и возможностей тактики в специализируемых видах лёгкой атлетики.

*Главное средство обучения тактике* - повторное выполнение упражнений или действий по задуманному плану (бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; перемена тактической схемы; использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию и многое другое).

Овладение тактикой проводится на тренировочных занятиях, в прикидках, непосредственно в соревнованиях.

Наблюдение,  
тестирование,  
самоконтроль

#### **2.4 Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях 4 часа.**

Для реализации данной программы входят спортивные соревнования: внутриучрежденные, районные, областные. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные.

#### **Итоговое занятие. Сдача нормативов. 2 часа.**

Основная задача: Оценка уровня подготовки обучающихся.

Практика: Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП (раздел «Методическое обеспечение программы»). Выявление уровня освоения основ тактической и технической подготовки занимающихся.

Сдача нормативов.

### **Модуль 13. Второй базовый этап. 36 часов**

#### **1. Теоретическая подготовка 4 часа**

##### **1.1 Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена (2 ч.).**

Основная задача: Психологическая подготовка юных спортсменов для успешного выступления на соревнованиях.

*Психологические средства восстановления:*

Организация внешних условий и факторов тренировки.

Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.

3. Переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и самоприказы.

4. Отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Теория: Воспитание воли, внимания, целеустремлённости, настойчивости и упорства, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Общая и специальная психологическая подготовка.

##### **1.2. Гигиенические основы режима труда и отдыха юных легкоатлетов. Питание, закаливание организма, ЗОЖ (2 ч.).**

Основная задачи: Познакомить обучающихся с гигиеническими основами режима труда и отдыха юных легкоатлетов. Сформировать привычку здорового образа жизни.

Теория: *Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта.* Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом.

Личная гигиена, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, сна и жилища. Общая гигиеническая характеристика тренировок, гигиеническая характеристика мест занятий и соревнований по боксу.

*Закаливание.* Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Средства закаливания и методика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом, закаливание в процессе занятий легкой атлетикой.

*Питание.* Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Значение пищевых веществ в питании и их нормы. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся легкой атлетикой в зависимости от веса, объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований. Пищевое отравление и его профилактика. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

## **Практические занятия (32 часа)**

### **2.1. Общая физическая подготовка (ОФП) (16 часов)**

#### Задачи обучения и тренировки:

овладение разнообразными умениями и навыками;  
воспитание у занимающихся способности проявлять  
быстроту, выносливость, силу и другие физические качества;

#### *Средства общей физической подготовленности:*

Средствами общей физической подготовки занимающихся легкой атлетикой являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах применяются различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений.

Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), Много времени отводится играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям, заимствованным из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт, гребля, акробатика, гимнастика).

#### Практические умения:

*Ходьба, бег, кроссовая подготовка, подвижные игры.*

Закрепление навыка правильной осанки.

Закрепление навыка правильного положения головы, туловища, постановки стоп и движений ног и рук в медленном беге.

Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах.

Ходьба и бег с различными положениями и движениями рук, туловища и головы.

#### *Общеразвивающие упражнения без предметов:*

для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.);

для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговое движения и различных и. п., с различными положениями рук и ног);

#### *Общеразвивающие упражнения с предметами:*

с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед- назад, в приседе и полу-приседе, на месте и с продвижением);

с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседание, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом.

*Общеразвивающие упражнения с отягощениями:*

гантели, гири, мешки с песком.

наклоны вперед, назад, повороты в сторону, подъемы, вращение из различных и. п.;

ходьба выпадами, бег с различными отягощениями;

*Упражнения из других видов спорта*

спортивные и подвижные игры (футбол, баскетбол, волейбол);

эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов, комбинированный.

*Подвижные игры педагог выбирает самостоятельно:*

Индивидуальные, парные, коллективные игры.

Игры с использованием гимнастических, легкоатлетических (бег, прыжки, метания) видов движений.

## **2.2. Специальная физическая подготовка (СФП) (8 часов)**

Основные задачи:

Обучение основам техники легкоатлетических упражнений.

Специальные беговые легкоатлетические упражнения.

Обучение технике высокого и среднего старта.

*Прыжки.*

Пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Спрыгивания и разнообразные прыжки в глубину.

Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом.

Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой.

Упражнения с длинной скакалкой: пробегания через вращающуюся скакалку в разных направлениях, перепрыгивания через качающуюся скакалку, одиночные и групповые прыжки различными способами.

Упражнения с короткой скакалкой: разнообразные прыжки на месте и в движении.

*Метание и ловля*

Подбрасывание и перепрыгивание мячей: различного веса и размера, изменяя исходные положения, а также способы бросков и ловли.

Упражнения в жонглировании мячами.

*Упражнения на развитие физических качеств:*

*Выносливость:*

Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500 м.

*Быстрота:*

Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, «челночный бег» (3x10м).

Повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции от 20 до 60 метров.

*Скоростно-силовые способности:*

Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 10 – 30 м.

Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (20 см) на дистанции 30 м.

*Ловкость:*

Бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре.

Прыжки через скакалку; пробегание коротких отрезков из различных исходных положений.

*Скоростно-силовые качества:*

Бег по наклонной плоскости.

Многоскоки с преодолением препятствий высотой от 15 до 20 см.

Броски набивных мячей массой до 2 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди).

Наблюдение,  
тестирование,  
самоконтроль

### **2.3. Техничко-тактическая подготовка (4 часа).**

Основные задачи:

Обучение технике и тактике видов легкой атлетике.

Обучение общей схеме передвижений.

*Основы техники бега:* Цикл движений. Одноопорное безопорное положение. Отталкивание – основная движущая сила. Движение бегуна в полете. Значение инерции. Вертикальные и поперечные колебания тела. Путь общего центра тяжести. Прямолинейность бега. Положения туловища и головы. Работа рук. Особенность дыхания.

Характеристика основных фаз техники бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширования. Остановка после финиша. Особенности при беге по пересечённой местности и преодолении искусственных и естественных препятствий.

*Тактика при участии в соревнованиях:* тактическое мастерство основывается на богатом запасе знаний, умений и навыков, позволяющих точно выполнять задуманный план, а в случае отклонений - быстро оценивать ситуацию и находить наиболее эффективное решение.

Задачи тактической подготовки заключаются в изучении следующих аспектов:

Общих положений тактики.

Сущности и закономерности спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде лёгкой атлетике.

Способов, средств и возможностей тактики в специализируемых видах лёгкой атлетике.

*Главное средство обучения тактике* - повторное выполнение упражнений или действий по задуманному плану (бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; перемена тактической схемы; использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию и многое другое).

Овладение тактикой проводится на тренировочных занятиях, в прикидках, непосредственно в соревнованиях.

Наблюдение,  
тестирование,  
самоконтроль

### **2.4 Медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль (2 ч.)**

Успешное решение задач, на стартовом уровне подготовки, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления, которые применяются в ход отдельных учебно-тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки. Все многочисленные средства восстановления подразделяют на три группы: *педагогические, психологические, медико-биологические.*

*Педагогические средства восстановления:*

Рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах.

Создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса.

Рациональное построение учебно-тренировочных занятий.

Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.

Адекватные интервалы отдыха.

Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановления дыхания.

Дни профилактического отдыха.

### **Итоговое занятие. Сдача нормативов. 2 часа.**

Основная задача: Оценка уровня подготовки обучающихся.

Практика: Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП (раздел «Методическое обеспечение программы»). Выявление уровня освоения основ тактической и технической подготовки занимающихся.

## **Модуль 14. Основной соревновательный этап**

### **1. Теоретическая подготовка 8 часа**

#### **1.1 Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена (1 ч.).**

Основная задача: Психологическая подготовка юных спортсменов для успешного выступления на соревнованиях.

*Психологические средства восстановления:*

Организация внешних условий и факторов тренировки.

Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.

3. Переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и самоприказы.

4. Отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Теория: Воспитание воли, внимания, целеустремленности, настойчивости и упорства, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Общая и специальная психологическая подготовка.

#### **1.2. Основные правила пожарной безопасности (7 часов)**

. Тема: «Наш путь в Центр и новые маршруты». Разбор наиболее опасных маршрутов образовательное учреждение. «Нерегулируемые перекрестки. Движение учащихся группами и в колонне». Знакомство с правилами вождения на нерегулируемых перекрестках и перехода их пешеходом. Знакомство с группой знаков приоритета. Движение и переход улиц группами и в колонне, посадка в транспорт. «Труд водителя. Перевозка учащихся на транспорте и культура поведения пассажира» Беседа о профессии водителя и необходимых умениях, навыков и специальных способностях для работы водителем. Изучение правил перевозки на транспорте и поведения при посадке и во время пути движения трансп. Викторина по пройденному материалу.

### **Практические занятия (28 часа)**

#### **2.1. Общая физическая подготовка (ОФП) (16 часов)**

Задачи обучения и тренировки:

овладение разнообразными умениями и навыками;

воспитание у занимающихся способности проявлять

быстроту, выносливость, силу и другие физические качества;

*Средства общей физической подготовленности:*

Средствами общей физической подготовки занимающихся легкой атлетикой являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах применяются различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений.

Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), Много времени отводится играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям, заимствованным из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт, гребля, акробатика, гимнастика).

### Практические умения:

*Ходьба, бег, кроссовая подготовка, подвижные игры.*

Закрепление навыка правильной осанки.

Закрепление навыка правильного положения головы, туловища, постановки стоп и движений ног и рук в медленном беге.

Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах.

Ходьба и бег с различными положениями и движениями рук, туловища и головы.

*Общеразвивающие упражнения без предметов:*

для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.);

для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговое движения и различных и. п., с различными положениями рук и ног);

*Общеразвивающие упражнения с предметами:*

с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед- назад, в приседе и полу-приседе, на месте и с продвижением);

с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседание, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом.

*Общеразвивающие упражнения с отягощениями:*

гантели, гири, мешки с песком.

наклоны вперед, назад, повороты в сторону, подъемы, вращение из различных и. п.;

ходьба выпадами, бег с различными отягощениями;

*Упражнения из других видов спорта*

спортивные и подвижные игры (футбол, баскетбол, волейбол);

эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов, комбинированный.

*Подвижные игры педагог выбирает самостоятельно:*

Индивидуальные, парные, коллективные игры.

Игры с использованием гимнастических, легкоатлетических (бег, прыжки, метания) видов движений.

## **2.2. Специальная физическая подготовка (СФП) (2 часов)**

Основные задачи:

Обучение основам техники легкоатлетических упражнений.

Специальные беговые легкоатлетические упражнения.

Обучение технике высокого и среднего старта.

*Прыжки.*

Пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Спрыгивания и разнообразные прыжки в глубину.

Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом.

Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой.

Упражнения с длинной скакалкой: пробегание через вращающуюся скакалку в разных направлениях, перепрыгивания через качающуюся скакалку, одиночные и групповые прыжки различными способами.

Упражнения с короткой скакалкой: разнообразные прыжки на месте и в движении.

#### *Метание и ловля*

Подбрасывание и перепрыгивание мячей: различного веса и размера, изменяя исходные положения, а также способы бросков и ловли.

Упражнения в жонглировании мячами.

#### *Упражнения на развитие физических качеств:*

##### *Выносливость:*

Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500 м.

##### *Быстрота:*

- Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, «челночный бег» (3x10м).

Повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции от 20 до 60 метров.

##### *Скоростно-силовые способности:*

Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 10 – 30 м.

Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (20 см) на дистанции 30 м.

##### *Ловкость:*

Бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре.

Прыжки через скакалку; пробегание коротких отрезков из различных исходных положений.

##### *Скоростно-силовые качества:*

Бег по наклонной плоскости.

Многоскоки с преодолением препятствий высотой от 15 до 20 см.

Броски набивных мячей массой до 2 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди).

Наблюдение,  
тестирование,  
самоконтроль

### **2.3. Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях (6 ч.).**

Для реализации данной программы входят спортивные соревнования: внутриучрежденческие, районные, областные. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные.

### **2.4. Техничко-тактическая подготовка (2 часа).**

#### Основные задачи:

Обучение технике и тактике видов легкой атлетике.

Обучение общей схеме передвижений.

*Основы техники бега:* Цикл движений. Одноопорное безопорное положение. Отталкивание – основная движущая сила. Движение бегуна в полете. Значение инерции. Вертикальные и поперечные колебания тела. Путь общего центра тяжести. Прямолинейность бега. Положения туловища и головы. Работа рук. Особенность дыхания.

Характеристика основных фаз техники бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширования. Остановка после финиша. Особенности при беге по пересечённой местности и преодолении искусственных и естественных препятствий.

*Тактика при участии в соревнованиях:* тактическое мастерство основывается на богатом запасе знаний, умений и навыков, позволяющих точно выполнять задуманный план, а в случае отклонений - быстро оценивать ситуацию и находить наиболее эффективное решение.

Задачи тактической подготовки заключаются в изучении следующих аспектов:

Общих положений тактики.

Сущности и закономерности спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде лёгкой атлетики.

Способов, средств и возможностей тактики в специализируемых видах лёгкой атлетики.

*Главное средство обучения тактике* - повторное выполнение упражнений или действий по задуманному плану (бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; перемена тактической схемы; использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию и многое другое).

Овладение тактикой проводится на тренировочных занятиях, в прикидках, непосредственно в соревнованиях.

Наблюдение,  
тестирование,  
самоконтроль

**Итоговое занятие. Сдача нормативов. 2 часа.**

**Основная задача:** Оценка уровня подготовки обучающихся.

**Практика:** Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП (раздел «Методическое обеспечение программы»). Выявление уровня освоения основ тактической и технической подготовки занимающихся.

## Методическое обеспечение программы

*Материально-техническая база* детского объединения «Легкая атлетика» включает себя: основную спортивную учебно-тренировочную базу по профилю - спортивный зал, типовой набор спортивного инвентаря и оборудования:

кроссовая трасса;  
спортивный зал;  
секундомеры;  
набор гантелей;  
барьеры;  
маты;  
тумбы;  
резиновый амортизатор;  
эстафетные палочки, флажки;  
мячи баскетбольные, футбольные, набивные для метания;  
стартовые колодки.

*Методическое обеспечение:*

инструкции по технике безопасности при занятиях лёгкой атлетикой;  
методическая литература по лёгкой атлетике;  
психолого-диагностические методики.

**Используемые образовательные технологии:**

*здоровьесберегающие;*  
*игровые;*  
*уровневой дифференциации;*  
*лично-ориентированного обучения.*

**Здоровьесберегающие технологии**, применяемые на занятиях, направлены на физическое развитие учащихся. К ним относятся: закаливание, тренировка силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового, тренированного человека от физически слабого.

По характеру действия различают следующие технологии:

**стимулирующие** позволяют активизировать собственные силы организма, использовать его ресурсы для выхода из нежелательного состояния. Примерами могут быть – закаливание, физические нагрузки;



**защитно-профилактические** заключаются в выполнении санитарно-гигиенических норм и требований. Ограничение предельной нагрузки, исключающей переутомление. Использование страховочных средств и защитных приспособлений в спортзалах, исключающих травматизм;

**информационно-обучающие технологии** обеспечивают учащимся уровень грамотности, необходимый для эффективной заботы о здоровье.

Для достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения применяются следующие группы средств:

*средства двигательной направленности;*

*оздоровительные силы природы (проведение занятий на свежем воздухе);*

*гигиенические факторы.*

Одним из главных требований к использованию перечисленных выше средств является их системное и комплексное применение в виде занятий с использованием профилактических методик; аудиосопровождение уроков, с чередованием занятий с высокой и низкой двигательной активностью; в виде реабилитационных мероприятий; через массовые оздоровительные мероприятия, спортивно-оздоровительные мероприятия; выход на природу; экскурсии; через здоровьесберегающие технологии процесса обучения и развития в работе с семьей с целью пропаганды здорового образа жизни.

Применение **игровых технологий** с учетом возрастных особенностей не теряет актуальности. Игровые формы работы в учебном процессе могут нести ряд функций:

обучающая;

воспитательная;

коррекционно-развивающая;

психотехническая;

коммуникативная;

развлекательная;

релаксационная.

**Технологии уровневой дифференциации** направлены на организацию процесса обучения на разном уровне (разработка дополнительных общеразвивающих программ разного уровня (стартовый уровень: «Легкая атлетика для начинающих»; базовый уровень: «Легкая атлетика»), разноуровневый подход с учетом особенностей и возможностей учащихся).

**Дифференциация обучения** (дифференцированный подход в обучении) – это создание разнообразных условий обучения для групп и отдельных учащихся с целью учета их особенностей, потребностей с помощью применения комплекса методических, психолого-педагогических и организационно-управленческих мероприятий, обеспечивающих обучение.

По характерным индивидуально-психологическим особенностям детей, составляющим основу формирования групп, различают дифференциацию:

по возрастному составу (одновозрастные, разновозрастные группы);

по полу (мужские, женские, смешанные группы).

по области интересов, потребностей, специализации по видам легкой атлетики.

по уровню умственного развития (уровню достижений).

по личностно-психологическим типам (типу мышления, характера, темперамента и др.)

по уровню подготовки.

**Технология личностно-ориентированного обучения** предполагает развитие личностных (социально-значимых) качеств учащихся посредством занятий легкой атлетикой. Современное занятие легкой атлетикой и повышение его эффективности невозможно без личностно-ориентированного обучения. В начале учебного года в процессе формирования групп выявляется уровень физической подготовленности с помощью тестов.

Личностно-ориентированный и дифференцированный подходы важны для обучающихся, как с низкими, так и с высокими результатами в области легкой атлетики. Осуществляется дифференцирование задач, содержания, и темпа освоения программного материала, оценки результатов образовательной деятельности (разноуровневая оценка результатов реализации программ). Уточняются индивидуальные особенности техники выполнения изучаемого упражнения у обучающихся и определяются пути дальнейшего совершенствования техники. Определяются индивидуальные задания для достижения более высокого спортивного результата в изучаемом упражнении.

Обучение легкоатлетическим упражнениям – живой, динамический и творческий процесс. В зависимости от этапа тренировки определяется лишь направление в решении тех или иных задач обучения и используемые средства. По мере овладения основной и ведущими движениями техники бега на средние и длинные дистанции, в процессе обучения устанавливаются индивидуальные особенности обучающихся и с учетом их определяются пути совершенствования техники бега в целом. В процессе совершенствования уделяется большое внимание повышению уровня физической подготовленности и использованию специальных подготовительных упражнений, которые способствуют устранению индивидуальных ошибок в технике бега.

Занятия легкой атлетикой подразделяются на три типа:

- с образовательно-познавательной направленностью;
- с образовательно-обучающей направленностью;
- с образовательно-тренировочной направленностью.

При этом занятия по своим задачам могут быть групповыми и индивидуальными в составе группы. Занятие по легкой атлетике состоит из трех взаимосвязанных частей:

- подготовительной (разминка);
- основной;
- заключительной.

*Подготовительная часть* (разминка) обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц, подвижность звеньев двигательного аппарата и функциональное вращивание систем организма.

*основной части* занятия решаются следующие основные задачи:

обучение технике и тактике в легкой атлетике, их закрепление и совершенствование;

формирование умений применять технико-тактические действия в соревнованиях; развитие физических способностей.

*заключительной части* занятия подводятся итоги, отмечаются положительные моменты и допущенные недочеты, дается домашнее задание для самостоятельной работы. Для лучшего и более быстрого усвоения материала обучающимся даются домашние индивидуальные задания.

*Принципы тренировочных занятий*

На тренировочных занятиях соблюдаются следующие принципы:

- Постепенности.
- Динамики нагрузки.
- Цикличности тренировочной нагрузки.
- Цикличности соревновательной нагрузки.
- Сознательного участия спортсмена в тренировочном процессе.
- Основным принципом спортивной подготовки является педагогический принцип единства обучения и воспитания.

Спортивная подготовка детей происходит постепенно. Переход к напряженным нагрузкам на развитие общих и специальных физических качеств осуществляю только после наступления биологической зрелости обучающихся.

в процессе тренировки применяются тренировочные и соревновательные нагрузки. Они строятся на основе следующих методических положений:

соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности обучающихся; учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма обучающегося.

Структура и содержание тренировочного занятия основывается на физиологических, психологических и педагогических закономерностях, с учётом индивидуальные особенностей занимающихся. При продолжительности одного учебного занятия не более 2 академических часов (90 мин.), независимо от вида и типа занятия оно состоит из трех частей: *подготовительной, основной и заключительной*. Перед каждым занятием ставится определённая педагогическая цель и задачи. Так *подготовительная часть занятия* длится 10-15 мин.

*Основными задачами подготовительной части являются:*

Организация группы, мобилизация внимания.

Подготовка к выполнению основной части тренировки. Повышение работоспособности организма обучающихся, эмоциональный настрой на предстоящую работу.

Повышение работоспособности организма обучающихся, эмоциональный настрой на предстоящую работу.

Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

Материал для *подготовительной части* тренировки подбирается в зависимости от содержания основной его части.

*Средствами подготовительной части* занятия выступают: строевые и порядковые упражнения, ходьба, ходьба с различными движениями, бег, прыжки и другие общеразвивающие и специальные упражнения, игровые упражнения и подвижные игры.

*Методы выполнения упражнений:*

равномерный;

повторный;

игровой;

круговой.

*Подготовительная часть* состоит из двух частей. Основная задача первой части - поднять общую работоспособность организма за счет воздействия главным образом на вегетативные функции; второй - настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения. Обычно рекомендуется сначала выполнять упражнения для рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и ног.

На *подготовительную часть* отводится около 10-20% общего времени урока, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей обучающихся, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

*Задачи основной части тренировки:*

Ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений и видов легкой атлетики.

Направленное воздействие на развитие физических качеств (например, воспитание выносливости или нескольких физических качеств).

Комплексный подход к воспитанию, включающий общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств. В качестве учебного материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения.

Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений, или «блоков» тренировочных заданий:

для овладения и совершенствования техники;

развития быстроты и ловкости;

развития силы;

развития выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий.

*Методы выполнения упражнений:*

- равномерный;
- повторный;
- переменный;
- интервальный;
- игровой;
- круговой;
- контрольный.

*Основная часть* должна соответствовать подготовленности обучающихся, возрасту полу, периоду, этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам.

*Основная часть* занимает 45-60 мин.

отличие от подготовительной части характер упражнений в *основной части* сравнительно однообразен. Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы занимающиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма.

*На основную часть занятия* отводится 70-85% общего времени.

*Задачи заключительной части тренировки:*

Направленное постепенное снижение функциональной активности организма обучающихся.

Подведение итогов проведенного занятия, прогноз на следующее занятие, рекомендации для работы дома.

*Средствами для решения этих задач являются:*

- легко дозируемые упражнения;
- умеренный бег;
- ходьба;
- относительно спокойные игры.

*Методы выполнения упражнений:*

- равномерный;
- повторный;
- игровой.

*Заключительная часть.* Чтобы создать условия для перехода обучающихся к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузка снижается постепенно, то отрицательной реакции не возникнет.

*Заключительная часть – 5-15 мин.*

*На заключительную часть* отводится 10-15% общего времени тренировки.

*Объем и интенсивность тренировочной нагрузки на занятиях.*

Под объемом тренировочной нагрузки понимают сумму работы, проделанной за занятие или какой-либо тренировочный цикл. Физическая нагрузка определяется дозировкой упражнений или тренировочных заданий, их повторяемостью, длительностью, а также условиями выполнения.

*Физическая нагрузка во время тренировки регулируется:*

- изменением количества упражнений и тренировочных заданий;
- количеством повторений;
- уменьшением или увеличением времени на выполнение задания;
- увеличением или уменьшением темпа исполнения и амплитуды движений;
- усложнением или упрощением выполнения упражнений;
- использованием тренажеров и тренировочных устройств.

Регулировать нагрузку во время тренировочного занятия - значит, обеспечить ее оптимальный объем и интенсивность. Большое значение в процессе занятий имеет рациональное обеспечение общей плотности тренировочного урока. Оптимальной

плотности занятий способствуют, сокращение времени на перестроение и перерывы между упражнениями, применение поточного выполнения упражнения, заблаговременная подготовка мест занятий и инвентаря, включение дополнительных упражнений. Объем и интенсивность занятий можно также повысить за счет увеличения скорости выполнения упражнения, дистанции, веса снарядов, продолжительности выполнения упражнений или тренировочных заданий; замены легких упражнений более сложными, увеличения числа повторений. В каждом занятии есть своя мера предельно допустимых нагрузок, но любая нагрузка должна определяться и зависеть от возраста, пола, подготовленности занимающегося.

Для того чтобы не допустить перегрузок занимающихся, чередуются трудные упражнения с менее трудными (принцип вариативности). Разнообразие положительных эмоций целесообразно использовать в тренировке юных спортсменов, чаще переключать их с одного метода на другой, с общеразвивающих упражнений на специальные, с бега на беговые упражнения. Применение вариативности с целью эффективного использования тренировочного времени и психологического облегчения целесообразно проводить на различных уровнях (отрезках, сериях, занятиях.). Однако в большей степени методы вариативности необходимы в структуре тренировочного занятия.

Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия опираются на определение основных сведений о функциональном состоянии организма в период основной и заключительной частей занятия, подборе общеразвивающих, специально-подготовительных и специальных упражнений и их дозировке в соответствии задачами занятия. Учащиеся обучаются самоконтролю степени утомления во время тренировки. Сюда входят: контроль пульса во время тренировочного занятия, частоты сердечных сокращений.

### ***Воспитательная работа и психологическая подготовка***

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. На занятиях формируются у воспитанников чувство патриотизма и такие нравственные качества, как честность, доброжелательность, толерантность, упорство и дисциплинированность, чувство прекрасного и чувство любви к Отечеству, аккуратность и трудолюбие. Основными воспитательными средствами являются такие, как личный пример педагога (дисциплинированность, трудолюбие, объективность, здоровый образ жизни, справедливость) и его педагогическое мастерство, атмосфера дружелюбия, взаимопомощи, творчества в коллективе. Немало важным фактором является организация разнообразных форм сотрудничества с родителями учащихся в МБУ ДЮСШ пгт Афанасьеве, включение их в игровые, спортивные мероприятия, пропаганду здорового образа жизни.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется их свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;

- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

План воспитательной и профориентационной работы в ходе реализации дополнительной предпрофессиональной программы содержит:

- групповую и индивидуальную работу с обучающимися;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- творческую работу;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий;
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами, тренерами, специалистами в области физической культуры и спорта;
- организацию посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, цирков, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой;
- иные мероприятия.

Занятия легкой атлетикой предъявляют чрезвычайно высокие требования к психике обучающегося. Необходимо выдерживать огромные нагрузки и противостоять утомлению, это требует высокого уровня развития волевых качеств.

Вопрос о развитии умения мобилизоваться и управлять своим эмоциональным состоянием, приобретает особое значение во время выступлений в состязаниях и подготовки к ним. Поэтому наибольшее внимание уделяют совершенствованию воли в предсоревновательный период тренировки.

Методика формирования и совершенствования волевых качеств основана на постепенном увеличении уровня трудностей, которые должны преодолеваются учащимися в период подготовки и выступлений в соревнованиях. Трудности принято подразделять на *объективные* и *субъективные*.

*Объективным* трудностям относятся: вызванные непосредственно забегом; связанные с особенностями и условиями проведения соревнований; соблюдения спортивного режима; возникшие во время тренировки.

*Субъективные* трудности - это отрицательные эмоциональные состояния учащегося, снижающие его работоспособность. Они обусловлены особенностями личности индивидуума. Это всевозможные опасения, страхи, боязнь, возникающие перед

соревнованиями, повышенная возбудимость перед выступлениями, обострённая мнительность, смущение от присутствия зрителей, чрезмерная самоуспокоенность и др.

*Самовоспитание воли* является одной из существенных сторон волевой подготовки. *Самовоспитание воли* составная часть всего процесса обучения и совершенствования личного уровня подготовки.

*Саморегуляция*, как самостоятельное, без посторонней помощи управление человека самим собой, одна из важнейших характеристик личности. Специализированным психическим процессом, осуществляющим *саморегуляцию*, является воля. *Саморегуляция* эмоциональных состояний, т.е. самостоятельное управление своим эмоциональным возбуждением является важной практической областью *самовоспитания*.

Приёмы *самовоспитания воли*, рекомендуемые учащимся:

самоанализ и самооценка своих действий и поступков;

самоубеждение и самовнушение в возможности достижения поставленной цели;

постоянный самоконтроль над своими чувствами и настроениями на тренировках и соревнованиях;

стремление неотступно и точно выполнять свои планы и задания тренера на всех тренировках и соревнованиях;

строгое соблюдение режима в быту и занятиях спортом;

использование самоприказов в особо трудных спортивных ситуациях;

обязательный мысленный настрой себя на предстоящее соревнование, условия его проведения и особенности своих соперников.

### ***Развитие волевых качеств легкоатлета***

Волевые качества - настойчивость, инициативность, целеустремлённость, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность - в основном развиваются непосредственно в учебно-тренировочном процессе, при выполнении различных требований данной спортивной деятельности.

Одно из важнейших качеств - *настойчивость*. Для развития этого качества применяются в тренировке упражнения с большой интенсивностью, используются более длинные отрезки.

Для развития *инициативности* рекомендуется требовать, чтобы легкоатлеты вели свои забеги и т.д. они должны быть активными, применять множество ложных и неожиданных действий.

*Целеустремлённость* можно воспитывать при условии, что учащийся проявляет глубокий интерес к легкой атлетике как искусству и личную заинтересованность в спортивных достижениях. Важно, создавать такие педагогические ситуации, в которых учащийся сможет относиться к тренировочным заданиям не как к обязанности, а как к источнику творческих действий.

Для развития *выдержки* надо постоянно вырабатывать у юных легкоатлетов умение стойко переносить болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства.

*Уверенность в силах* появляется в результате формирования совершенной техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности.

Поражение не должно вызывать у учащегося большого разочарования. Необходим совместный анализ выявления допущенных ошибок, которые повлияли на отрицательный результат, и предусмотреть работу по их устранению.

*Самообладание* - это способность не теряться в трудных и неожиданных ситуациях, управлять своим поведением. Проявлению данной способности помогает наличие плана действий, учёт возможных вариантов развития событий, знание закономерностей спорта.

*Стойкость юного легкоатлета* проявляется в том, насколько он способен выдерживать трудности в ходе занятий данным видом спорта, не сдаваясь, продолжать путь самосовершенствования.

Примерами заданий, направленных на совершенствование волевых способностей, может являться введение дополнительных трудностей и помех в тренировке.

### ***Специальная психологическая подготовка***

Специальная психологическая подготовка в основном направлена на регуляцию состояния тревожности, которое испытывает легкоатлет перед соревнованиями.

Признаки тревожности перед соревнованием делят на две основные группы: *соматической и когнитивной тревожности.*

#### *Признаки соматической тревожности:*

- ощущение сердцебиения;
- сухость во рту;
- частая зевота;
- неприятные ощущения в желудке, жидкий стул, частые позывы к мочеиспусканию;
- влажные ладони и ступни;
- изменение голоса;
- дрожание мышц, пальцев рук (тремор);
- покраснение кожи, особенно лица (вазомоторика);
- ощущение утомления уже в начале разминки.

Соматическая тревожность не очень страшна для легкоатлета и часто снимается хорошей разминкой.

#### *Признаки когнитивной тревожности:*

- заметная раздражительность по любому поводу, проявляющаяся за один-два дня до старта;
- бессонница, появление в сновидениях сюжетов, связанных с потерей чего-то, сожалением, невыполненным делом;
- ощущение неполного отдыха после сна нередко «тупая» головная боль;
- мысли постоянно «перескакивают» с одного объекта на другой;
- любимая, привычная спортсмену музыка на этот раз не производит никакого впечатления;
- раздражительность в ответ на «ненужные приставания» окружающих, даже близких друзей;
- спонтанная смена чрезмерной говорливости молчаливостью;
- спортсмен невнимательно, рассеянно выслушивает наставления тренера перед стартом.

Когнитивная тревожность, т.е. та, которая связана с переработкой информации и решением тактических задач. При таком перенапряжении снижается работоспособность, отсутствует твёрдая установка на успех.

#### *Программы воздействия на когнитивную (умственную) сферу:*

- средства целеполагания: постановка целей, при которых учащийся ориентируется на преодоление прогнозируемых психических барьеров;
- организация направленности мыслей в нужное русло, отвлечение сознания от стресс-факторов: мысленное повторение технических приёмов.
- аутотренинг как регуляция, которая связана с формированием готовности к соревнованиям.

Программы воздействия на физиолого-соматический компонент юного спортсмена, когда не только регулируется соматическая напряжённость, но и создаётся необходимое состояние готовности к соревновательной деятельности:

- варианты психомышечной тренировки, по А.В.Алексееву(1997);
- самоконтроль за состоянием мимических мышц;
- самоконтроль дыхания.

### **Средства и методы психологической подготовки**



По направленности воздействия средства психологической подготовки можно подразделить на:

- средства направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

методам психологической подготовки в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

Соревнования по легкой атлетике проводятся по возрастным группам. Соревнования юношей и девушек проводятся отдельно, смешанные по половому признаку старты не проводятся. К соревнованиям допускаются только участники, имеющие медицинское разрешение. Участник должен выступать в соответствующей спортивной одежде и обуви.

### Контрольные упражнения после 1 года обучения на базовом уровне

№ п/п	Виды испытаний	дети	нормативы		
			3	4	5
1	Челночный бег 3x10	м	9.6	9.1	8.8
		д	10.4	10.0	9.2
2	Бег 30 м.	м	6.1	5.8	5.4
		д	6.9	6.6	5.7
3	Прыжок в длину с места	м	130	140	170
		д	120	130	155
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	м	10	13	18
		д	7	10	13
5	Бросок набивного мяча из-за головы весом 2 кг.	м	220	240	260
		д	210	230	250
6	Смешанное передвижение бег 3000 м	м	б/в	б/в	б/в
		д	б/в	б/в	б/в

### Контрольные упражнения после 2 года обучения на базовом уровне

№ п/п	Виды испытаний	Дети	Нормативы		
			3	4	5
1	Челночный бег 3x10	м	8.8	8.5	8.2
		д	9.9	9.5	9.2
2	Бег 30 м.	м	5.6	5.3	5.0
		д	6.4	6.1	5.7
3	Прыжок в длину с места	м	150	165	185
		д	140	155	175
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	м	17	21	26
		д	12	15	19
5	Бросок набивного мяча из-за головы весом 2 кг.	м	230	250	270
		д	220	235	250
6	Смешанное передвижение бег 3000 м	м	б/в	б/в	15мин
		д	б/в	б/в	16мин

**Примерные методики изучения результатов освоения  
программы «Легкая атлетика»**

<b>Критерии</b>	<b>Диагностические средства</b>
Учебно-организационные и морально-волевые качества	1. Педагогическое наблюдение. 2. Оценка педагога, самооценка учащихся.
Интерес к занятиям, к спорту	1. Педагогическое наблюдение. 2. Оценка педагога, самооценка учащихся. 3. Анкетирование (интересы, потребности, мотивы).
Теоретическая подготовка	1. Тесты, опросники по темам. 2. Контрольные задания.
Практическая подготовка: - уровень физической работоспособности; - степень развития общих физических качеств; - уровень технической подготовки; - уровень тактической подготовки; - специальная психологическая подготовка.	1. Педагогическое наблюдение. 2. Контрольное задание, упражнение. 3. Самоконтроль, медицинский контроль. 4. Контрольно-переводное тестирование. 5. Результативность в соревновательных играх. 6. Методика «Самооценка эмоциональных состояний». 5. «Степ-тест».
Адекватная самооценка, направленность на саморазвитие и самосовершенствование.	1. Педагогическое наблюдение (ситуации естественные, искусственные), экспертная оценка. 2. Совместный анализ, дискуссия, диалог. 3. Оценка педагога и самооценка учащихся. 4. Совместный анализ, методика «Самоанализа личности». 5. Самоотчет своих достижений.
Навыки межличностных отношений, чувство команды.	1. Педагогическое наблюдение (ситуации естественные и искусственные). 2. Методика выявления коммуникативных склонностей. 3. Дискуссии, диалог. 4. Коллективные и групповые работы.
Социальные установки, общезначимые нравственные и ценностные ориентации.	1. Педагогическое наблюдение (ситуации естественные и искусственные). 2. Дискуссии, диалоги. 3. Ранжирование понятий. 4. Анкеты, опросы, тесты.
Потребность в систематических занятиях, в здоровом и безопасном образе жизни.	1. Педагогическое наблюдение, самооценка учащихся. 2. Дискуссии, диалоги. 3. Ранжирование понятий. 4. Анкеты («Мое отношение к жизни», «К чему я стремлюсь в жизни?», «Что я выбираю» и др.). 5. Опросы. 6. Тесты («Творческий потенциал», «Твое здоровье» и др.).

## **Базовые законодательные и нормативно-правовые документы, учитываемые при разработке программы:**

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р).
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 N 1008)
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14) (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41).
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).
- Примерные требования к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844).
- Устав МБУ ДЮСШ пгт Афанасьево

## **Список используемой литературы**

- Белорусова В.В. Воспитание в спорте. – М., 1974 г.
- Бойко Е.М., Садовникова Е.А. Психология и педагогика. - М., 2005. - 108 с.
- Борковский А. С. Комплексы гимнастических упражнений для начальной школы. – Минск: Народная Асвета, 1998 г.
- Вайцеховский И.И. Книга тренера. – М.: ФиС, 1990 г.
- Возрастная и педагогическая психология: Хрестоматия / Сост. И.В. Дубровина, А.М. Прихожан, В.В. Зацепин. - М.: Академия, 2005. - 368 с.
- Воротилкина И. Физкультурно-познавательные технологии в начальной школе (здоровьесберегающий аспект) // Физкультура № 2. - с 39.
- Детская легкая атлетика. Программа международной ассоциации легкоатлетических федераций. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002.
- Езушина Е. В. Уроки здоровья: программа, уроки здоровья. – Волгоград, 2009 г.
- Ерёмченко И. Профилактика вредных привычек. – М.: Глобус, 2007 г.
- Железняк Н. Ч. Физкультура для старших дошкольников: играем, тренируемся, развиваемся: пособие для педагогов и руководителей учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования. – Мозырь: Белый Ветер, 2008 г.
- Иванова Н.Д. Авторская дополнительная образовательная программа по легкой атлетике «К олимпийской медали через многоборье». – Оренбург, 2014г.
- Информация о противопоказаниях к занятиям физкультурой и целесообразном возрасте начала занятий отдельными видами спорта: нормативная консультация // Практика административной работы в школе. – 2005.-№8.-С.28.
- Ковалько В. И. Школа физкультминутки. – М.: ВАКО, 2009 г.
- Кузнецов В. С. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: метод. Пособие. – М.: Издательство НЦ ЭНАС, 2006 г.
- 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. -116 с.

- Локтев С. А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: Практическое руководство для тренера.- М.: Советский спорт, 2007. – 404с.
- Мельников Е.С. Рабочая программа по легкой атлетике для учебно-тренировочных групп и групп начальной подготовки МБОУ ДОД ДЮСШ г.Бугуруслана. Бугуруслан, 2013г.
- Никитушкин В. Г., Губа В. П., Гапаев В. И. Легкая атлетика: Учебное пособие для общеобразовательных школ. – М., 2005.-224с.
- Николаева Н. И. Школа мяча. – Санкт-Петербург, «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2008 г.
- Фатеева Л. П. 300 подвижных игр для младших школьников. Популярное пособие для родителей и педагогов.- Ярославль: Академия развития: Академия, Ко: Академия Холдинг, 2000.-224 с.:
- Шарабарова И. Н. Упражнения со скакалкой. – М.: Советский спорт, 1991 г.

**Информационно-справочные, поисковые системы, интернет источники:**

- Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту (<http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc>);
- Сайт научно-методического журнала «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», (<http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/>);
- Научный портал <http://www.teoriya.ru>;
- Сайт Библиотеки международной спортивной информации <http://bmsi.ru/>
- Сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» <http://lib.sportedu.ru/Press/ТРФК/>
- RusAthletics - Легкая атлетика России <http://www.rusathletics.com>
- Интересные ресурсы, посвященные легкой атлетике, тренировкам, известным спортсменам. <http://www.rusathletics.com/nav/>
- Теория и методы обучения легкой атлетике. Редактор: Г.В. Грецов. – М: Академия, 2013 г. [http://sportwiki.to/Легкая\\_атлетика:\\_обучение](http://sportwiki.to/Легкая_атлетика:_обучение)
- Жилкин А.И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 464 с. [http://www.fizkult-ura.ru/books/legkay\\_atletika/19](http://www.fizkult-ura.ru/books/legkay_atletika/19).

## Приложение 1

### Календарный учебный график

дополнительная общеразвивающая программа «Легкая атлетика»

Год обучения: 1

Группа № 1 - 19:

№ п/п	Дата проведения	Время проведения занятия	Формы занятия	Кол-во час.	Темы занятий	Место проведения	Форма контроля
<b>Модуль 1. Ознакомительный.</b>							
1		14-16	Групповая тренировка	2	Вводное занятие. Инструктаж: ИОТ 001. Медленный бег, ходьба, ору. Воспитание скоростных качеств, эстафеты, б/у, прыжки, спортивные игры.	Шк 2	наблюдение беседа опрос
2		14-16	Гр. тр	2	Инструктаж: ИОТ 002. Воспитание силовых качеств. упр с партнером. упр на снарядах и со снарядами. игры.	Шк 2	наблюдение тренировочное упражнение
3		14-16	Гр.тр	2	Инструктаж: ИОТ 003. Правила поведения и меры безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ходьба, бег, ору. Воспитание выносливости – кросс. б/у. Игры.	Шк 2	наблюдение опрос тренировочное упражнение спортивная игра
4		14-16	Гр.тр	2	Инструктаж: ИОТ 005. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий легкой атлетикой. Воспитание быстроты: бег с высоким поднятием бедра, захл. голени, семенящий, эстафеты, многоскоки, игры.	Шк 2	наблюдение тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ
5		14-16	Гр.тр	2	Инструктаж: ИОТ 007. Причины травм и их профилактика. Техника безопасности. Ходьба, бег, кроссовая подготовка. Закрепление навыка правильной осанки. Закрепление навыка правильного положения головы, туловища, постановки стоп и движений ног и рук в медленном беге. Ходьба и кросс с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах. б/у, прыжки. Спортивные игры.	Шк 2	наблюдение тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ
6		14-16	Гр.тр	2	Инструктаж: ИОТ 010. Правила проведения соревнований по легкой атлетике. Беговые и прыжковые упр. Повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции 30м. эстафеты, игры.	Шк 2	наблюдение тренировочное упражнение опрос эстафета спортивная игра

7		14-16	Гр.тр	2	Инструктаж: ИОТ 011. Теоретические сведения по офп. ,пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Воспитание силовых качеств. Спрыгивания и разнообразные прыжки в глубину. Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом. Перепрыгивания с предмета на предмет через горизонтальные и вертикальные препятствия с места и с разбега. упражнения на реакцию. Спортивные игры.	Шк 2	наблюдение тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ
8		14-16	Гр.тр	2	Инструктаж: ИОТ 011. Воспитание выносливости – кросс, бег, упражнения, скакалка, упражнения на пресс, Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом. эстафеты, игры.	Шк 12	опрос наблюдение тренировочное упражнение эстафета спортивная игра
9		14-16	Гр.тр	2	Воспитание скоростных качеств. Разминка, ору, беговые упражнения, прыжковые упр. Повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции 30 м. эстафеты, игры.	Шк 2	наблюдение тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ
10		14-16	Гр.тр	2	Воспитание скоростно -силовых качеств. Спрыгивания и напрыгивания, разнообразные прыжки в глубину, высоту. Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом. Спорт игры.	Шк 2	наблюдение тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ
11		14-16	Гр.тр	2	Медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль. Воспитание выносливости. Кроссовый бег, беговые и прыжковые упражнения, прыжки на скакалке. Упражнения на пресс. пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Спортивные игры.	Шк 2	медицинский контроль наблюдение контрольное задание спортивная игра самоанализ
12		14-16	Гр.тр	2	Воспитание быстроты. Старты из различных положений, Беговые и прыжковые упр. Повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции 30 м. эстафеты, игры.	Шк 2	наблюдение контрольное задание эстафета спортивная игра самоанализ
13		14-16	Гр.тр	2	Основные правила поведения на улице, дороге. Детский дорожно-транспортный травматизм Воспитание силовых качеств. Упражнения в парах на силу, упражнения на пресс, на спину, на руки. Упражнение на шведской стенке. Перепрыгивания с предмета на предмет через горизонтальные и вертикальные препятствия с места. Спорт игры.		наблюдение опрос контрольное упражнение спортивная игра самоанализ

14		14-16	Гр.тр	2	Воспитание выносливости. Кроссовый бег, беговые и прыжковые упражнения, прыжки на скакалке. Упражнения на пресс. пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Спорт игры.	Шк 2	наблюдение тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ
15		14-16	Гр.тр	2	Воспитание скорости. Старты из различных положений, Беговые и прыжковые упр. Повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции 30м. – 50м. эстафеты, игры.	Шк 2	наблюдение контрольное задание эстафета спортивная игра самоанализ
16		14-16	Гр.тр	2	Воспитание силовых способностей. Силовые упражнения на пресс, мышцы спины, подтягивания, приседания. Спорт. игры	Шк 2	наблюдение тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ
17		14-16	Гр.тр	2	Воспитание выносливости. Кроссовый бег, беговые упражнения, прыжковые упражнения. Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом. Спорт игры.	Шк 2	наблюдение тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ
18		14-16	Гр.тр	2	Медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль. Итоговое занятие. Сдача нормативов. Повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции 30 м. – 50 м	Шк 2	медицинский контроль наблюдение контрольное упражнение самоанализ
19	Итого: модуль 1 - 36 часов						
<b>Модуль 2. Общеразвивающая подготовка.</b>							
1		14-16	Гр.тр	2	Медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль. Воспитание скоростно-силовых качеств. Спрыгивания и напрыгивания, разнообразные прыжки в глубину, высоту. Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом. Спорт игры.соревнования.	Шк 2	медицинский контроль наблюдение контрольное упражнение эстафета спортивная игра самоанализ
2		14-16	Гр.тр	2	Беседа с обучающимися по ПДД. История и развитие правил дорожного движения. Первый светофор. Обязанность выполнения правил дорожного движения. Воспитание выносливости. Кроссовый бег, беговые и прыжковые упражнения, прыжки на скакалке. Упражнения на пресс. пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Спортивные игры.	Шк 2	наблюдение опрос тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ
3		14-16	Гр.тр	2	Воспитание скоростных качеств. Воспитание быстроты реакции, быстроты движения на сигнал, б/у.	Шк 2	контрольное задание спортивная



					скоростные отрезки 30 – 50 м. спортивные игры.		игра самоанализ
4		14-16	Гр.тр	2	Воспитание силовых качеств. Упражнения в парах на силу, упражнения на пресс, на спину, на руки. Упражнения на шведской стенке. Упражнения на снарядах, со снарядами. Перепрыгивания с предмета на предмет через горизонтальные и вертикальные препятствия с места. Спорт игры.	Шк 2	наблюдение контрольное задание спортивная игра самоанализ
5		14-16	Гр.тр	2	Воспитание выносливости. Кроссовый бег, Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500м. беговые упражнения, прыжковые упражнения. Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом. Спорт. игры.	Шк 2	наблюдение контрольное задание спортивная игра самоанализ
6		14-16	Гр.тр	2	Медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль. Воспитание реакции на сигнал. Беговые упражнения в высоком темпе. Техника старта. Прыжки и прыжковые упр. Отрезки 50 м. игры.	Шк 2	медицинский контроль наблюдение контрольное задание спортивная игра самоанализ
7		14-16	Гр.тр	2	Теория по ОФП. Силовые и скоростно-силовые упражнения. Упражнения со снарядами. Спрыгивания и напрыгивания. Броски набивных мячей массой до 2 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди). спорт игры.	Шк 2	наблюдение опрос тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ
8		14-16	Гр.тр.	2	Теория по ОФП. Силовые и скоростно-силовые упражнения. Упражнения со снарядами. Спрыгивания и напрыгивания. Броски набивных мячей массой до 2 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди). спорт игры	Шк 2	наблюдение контрольное задание спортивная игра самоанализ
9		14-16	Гр.тр	2	Воспитание общей выносливости. Чередование ходьбы и бега до 1000м. Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом. Спорт игры.	Шк 2	наблюдение контрольное задание спортивная игра самоанализ
10		14-16	Гр.тр.	2	Теория по ОФП. Силовые и скоростно-силовые упражнения. Упражнения со снарядами. Спрыгивания и напрыгивания. Броски набивных мячей массой до 2 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди). спорт игры	Шк 2	наблюдение контрольное задание спортивная игра самоанализ
11		14-16	Гр.тр	2	Воспитание скоростных качеств, челночный бег 3*10. бег на скорость 20 м. подскоки и	Шк 2	наблюдение контрольное задание

					подпрыгивания. Обучение низкому старту. бег. упражнения. Спорт игры.		спортивная игра самоанализ
12		14-16	Гр.тр	2	Воспитание силовых качеств. закрепление осанки. Бег с различным положением туловища. Прыжковые упражнения. Броски набивных мячей массой до 2 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди). спорт игры.	Шк 2	наблюдение контрольное задание спортивная игра самоанализ
13		14-16	Гр.тр	2	Воспитание общей выносливости. Чередование ходьбы и бега до 1000м., упражнения на ловкость – бег с изменением направления движения, бег по ограниченной опоре. Спорт. игры.	Шк 2	наблюдение контрольное задание спортивная игра самоанализ
14		14-16	Гр.тр	2	Государственная инспекция безопасности дорожного движения. Роль общества в обеспечении безопасности дорожного движения. Воспитание быстроты реакции, скоростных качеств. Броски набивных мячей массой до 1 - 2 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди). спорт игры.	Шк 2	наблюдение опрос тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ
15		14-16	Гр.тр	2	Воспитание скоростных качеств. подскоки и подпрыгивания 10м. Спорт игры. Броски набивных мячей массой до 1 - 2 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди). спорт игры.	Шк 2	наблюдение тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ
16		14-16	Гр.тр	2	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500м несколько раз. Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой. Упражнения с длинной скакалкой: пробегания через вращающуюся скакалку в разных направлениях, перепрыгивания через качающуюся скакалку, одиночные и групповые прыжки различными способами. Упражнения с короткой скакалкой: разнообразные прыжки на месте и в движении.	Шк 2	наблюдение тренировочное упражнение самоанализ
17		14-16	Гр.тр	2	Медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль, воспитание скоростно-силовых качеств. Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 10 - 30м. Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (20 см) на дистанции 30 м. Броски набивных мячей массой до 1 - 2 кг из разных исходных	Шк 2	медицинский контроль наблюдение контрольное задание спортивная игра самоанализ

					положений (сбоку, снизу, сверху, от груди). спорт игры.		
18		14-16	Гр.тр	2	Итоговое занятие. Сдача нормативов. Воспитание общей выносливости. 1000м., упражнения на ловкость – бег с изменением направления движения, бег по ограниченной опоре. Спорт игры.	Шк 2	наблюдение контрольное упражнение самоанализ
19	Итого: Модуль 2 – 36 часов						
20	Модуль 3. 1 Базовый этап.						
1		14-16	Гр.тр	2	Медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль. Воспитание скоростных качеств, челночный бег 3*10. бег на скорость 20 м. подскоки и подпрыгивания. Обучение низкому старту. бег. упражнения. Спорт игры.	Шк 2	медицинский контроль наблюдение контрольное задание спортивная игра
2		14-16	Гр.тр	2	Воспитание силовых качеств. закрепление осанки. Бег с различным положением туловища. Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах. Прыжковые упражнения. Броски набивных мячей массой до 2 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди). спорт игры.	Шк 2	наблюдение тренировочное упражнение самоанализ
3		14-16	Гр.тр	2	Медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 1000м. Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой. Упражнения с длинной скакалкой: пробегания через вращающуюся скакалку в разных направлениях, перепрыгивания через качающуюся скакалку, одиночные и групповые прыжки различными способами. Упражнения с короткой скакалкой: разнообразные прыжки на месте и в движении.	Шк 2	медицинский контроль наблюдение контрольное задание самоанализ
4		14-16	Гр.тр	2	Воспитание скоростных качеств. Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, «челночный бег» (3x10м). Прыжки с поворотом вокруг вертикальной оси, прыжки с движениями рук и ног в полёте, с ловлей и бросанием мячей. Спортигры.	Шк 2	наблюдение тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ

5		14-16	Гр.гр	2	Медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль. Воспитание силовых качеств. закрепление осанки. Бег с различным положением туловища, рук. Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах. Прыжковые упражнения. Броски набивных мячей массой до 2 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди). спорт игры.	Шк 2	наблюдение тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ
6		14-16	Гр.гр	2	Воспитание общей выносливости. Чередование ходьбы и бега до 1000м., упражнения на ловкость – бег с изменением направления движения, бег по ограниченной опоре. Обучение основам техники легкоатлетических упражнений. Специальные беговые легкоатлетические упражнения. Обучение технике высокого старта. Спорт. игры.	Шк 2	наблюдение тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ
7		14-16	Гр.гр	2	Воспитание реакции на сигнал. Беговые упражнения в высоком темпе. Техника старта, прыжки и прыжковые упражнения. Отрезки 50м. игры.	Шк 2	наблюдение тренировочное упражнение самоанализ
8		14-16	Гр.гр	2	Медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль. Воспитание силовых качеств. закрепление осанки. Упражнения на тренажерах. Бег с различным положением туловища. Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах. Прыжковые упражнения. Броски набивных мячей массой до 2 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди). спорт игры.	Шк 2	медицинский контроль наблюдение контрольное задание самоанализ
9		14-16	Гр.гр	2	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500м несколько раз. Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой. Упражнения с длинной скакалкой: пробегания через вращающуюся скакалку в разных направлениях, перепрыгивания через качающуюся скакалку, одиночные и групповые прыжки различными способами. Упражнения с короткой скакалкой: разнообразные прыжки на месте и в движении. Спорт. игры.	Шк 2	наблюдение тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ
10		14-16	Гр.гр	2	Воспитание скоростных качеств. Повторное выполнение беговых	Шк 2	наблюдение

					упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, «челночный бег» (3х10м). Прыжки с поворотом вокруг вертикальной оси, прыжки с движениями рук и ног в полёте, с ловлей и бросанием мячей. Спортивные игры.		тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ
11		14-16	Гр.тр	2	Воспитание скоростно-силовых качеств. Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 10 - 30м. Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (20 см) на дистанции 30 м. Броски набивных мячей массой до 1 - 2 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди).	Шк 2	наблюдение тренировочное упражнение самоанализ
12		14-16	Гр.тр	2	Медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль. Воспитание общей выносливости. Чередование ходьбы и бега до 1000м. Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом. Спорт игры.	Шк 2	наблюдение опрос тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ
13		14-16	Гр.тр	2	Воспитание реакции на сигнал. Беговые упражнения в высоком темпе. Техника старта, прыжки и прыжковые упр. Отрезки 50 м. игры.	Шк 2	наблюдение контрольное задание самоанализ
14		14-16	Гр.тр	2	Воспитание силовых качеств. закрепление осанки. Упражнения на тренажерах. Упражнения с гантелями, грифом. Бег с различным положением туловища. Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах.	Шк 2	наблюдение тренировочное упражнение самоанализ
15		14-16	Гр.тр	2	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500м несколько раз. Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой. Упражнения с длинной скакалкой: пробегания через вращающуюся скакалку в разных направлениях, перепрыгивания через качающуюся скакалку, одиночные и групповые прыжки различными способами. Упражнения с короткой скакалкой: разнообразные прыжки на месте и в движении. Спорт. игры.	Шк 2	наблюдение тренировочное упражнение самоанализ
16		14-16	Гр.тр	2	Воспитание скоростных качеств, челночный бег 3*10. бег на скорость 20 м. подскоки и подпрыгивания. Обучение низкому старту. бег. упражнения. Спорт игры.	Шк 2	наблюдение тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ

17		14-16	Гр.тр	2	Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 10 - 30м. Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (20 см) на дистанции 30 м. Броски набивных мячей массой до 1 - 2 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди). Спорт. игры.	Шк 2	наблюдение тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ
18		14-16	Гр.тр	2	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 1000м. Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой. Упражнения с длинной скакалкой: пробегания через вращающуюся скакалку в разных направлениях, перепрыгивания через качающуюся скакалку, одиночные и групповые прыжки различными способами. Упражнения с короткой скакалкой: разнообразные прыжки на месте. Спорт. игры	Шк 2	наблюдение тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ
19		14-16	Гр.тр	2	Итоговое занятие: Беговые упражнения в высоком темпе. Воспитание скоростных качеств, челночный бег 3*10. Отрезки 50м. – на время.	Шк 2	наблюдение контрольное задание самоанализ
19	Итого: модуль 3 – 36 часов.						
Модуль 4. Этап зимних соревнований							
1		14-16	Гр.тр	2	Медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль. Воспитание силовых качеств. закрепление осанки. Упражнения на тренажерах. Бег с различным положением туловища. Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах. Прыжковые упражнения. Броски набивных мячей массой до 2 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди). спорт игры.	Шк 2	Медицинский контроль наблюдение тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ
2		14-16	Гр.тр	2	Воспитание общей выносливости. Чередование ходьбы и бега до 1000м. Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом. Спорт игры.	Шк2	наблюдение тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ
3		14-16	Гр.тр	2	Воспитание реакции на сигнал. Отработка первого движения. Беговые упражнения в высоком темпе. Воспитание скоростных качеств, челночный бег 3*10. Техника низкого старта. прыжки и прыжковые упражнения. Отрезки 50м. игры.	Шк 2	наблюдение тренировочное упражнение самоанализ

4		14-16	Гр.тр	2	Воспитание силовых качеств. закрепление осанки. Упражнения на тренажерах. Упражнения с гантелями, грифом. Бег с различным положением туловища. Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах.	Шк 2	наблюдение тренировочное упражнение самоанализ
5		14-16	Гр.тр	2	Медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль. Воспитание общей выносливости. Чередование ходьбы и бега до 1000м. Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом. Спорт. игры.	Шк 2	Медицинский контроль наблюдение тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ
6		14-16	Гр.тр	2	Соревнования	Шк 2	Наблюдение контрольное задание самоанализ
7		14-16	Гр.тр	2	Воспитание силовых качеств. закрепление осанки. Упражнения на тренажерах. Упражнения с гантелями, грифом. Бег с различным положением туловища. Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах. Подбрасывание и перепрыгивание мячей: различного веса и размера, изменяя исходные положения, а также способы бросков и ловли.	Шк 2	Наблюдение тренировочное упражнение самоанализ
8		14-16	Гр.тр	2	Пружинистые движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Спрыгивания и разнообразные прыжки в глубину. Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом. Перепрыгивания с предмета на предмет через горизонтальные и вертикальные препятствия с места и с разбега. Прыжки с поворотом вокруг вертикальной оси, прыжки с движениями рук и ног в полёте, с ловлей и бросанием мячей.	Шк 2	Наблюдение тренировочное упражнение самоанализ
9		14-16	Гр.тр	2	Соревнования	Шк 2	наблюдение самоанализ
10		14-16	Гр.тр	2	Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах. Ходьба и бег с различными положениями и движениями рук, туловища и головы. Упражнения на тренажерах и с гантелями. Закрепление правильной осанки.	Шк 2	наблюдение тренировочное упражнение самоанализ
11		14-16	Гр.тр	2	Воспитание общей выносливости. Чередование ходьбы и бега до 1000м. Разновидности прыжков на	Шк 2	наблюдение тренировочное упражнение

					одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом. Спорт. игры.		спортивная игра самоанализ
12		14-16	Гр.тр	2	Воспитание реакции на сигнал. Тренировка первого движения. Беговые упражнения в высоком темпе. Воспитание скоростных качеств челн. бег 3*10. Техника низкого старта. прыжки и прыжковые упр. Отрезки 50м. Игры.	Шк 2	наблюдение тренировочное упражнение самоанализ
13		14-16	Гр.тр	2	Воспитание силовых качеств. закрепление осанки. Упражнения на тренажерах. Упражнения с гантелями, грифом. Бег с различным положением туловища. Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах.	Шк 2	Наблюдение тренировочное упражнение самоанализ
14		14-16	Гр.тр	2	Воспитание общей выносливости. Чередование ходьбы и бега до 1000 м. Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом. Спорт. игры.	Шк 2	Наблюдение
15		14-16	Гр.тр	2	Город, в котором мы живём: улица, тротуар, перекрёстки. Почему на улице опасно? Повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции от 20 до 60 метров. Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 10 – 30 м. спорт. игры.	Шк 2	Наблюдение опрос тренировочное упражнение самоанализ
16		14-16	Гр.тр	2	Воспитание силовых качеств. закрепление осанки. Упражнения на тренажерах. Упражнения с гантелями, грифом. Бег с различным положением туловища. Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах.	Шк 2	Наблюдение тренировочное упражнение самоанализ
17		14-16	Гр.тр	2	Воспитание общей выносливости. Чередование ходьбы и бега до 1000м. Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом. Спортивные игры	Шк 2	наблюдение тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ
18		14-16	Гр.тр	2	Итоговое занятие. Сдача нормативов. Медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль. Воспитание скоростных качеств, челночный бег 3*10. Техника низкого старта. прыжки и прыжковые упр. Отрезки 50м. Игры.	Шк 2	Медицинский контроль наблюдение тренировочное упражнение
19	Итого: модуль 4 – 36 часов.						



Модуль 5. 2 Базовый этап.							
1		14-16	Гр.тр	2	Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 10 - 30м. Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (20 см) на дистанции 30 м. Броски набивных мячей массой до 1 - 2 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди). Спорт. игры.	Шк 2	наблюдение тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ
2		14-16	Гр.тр	2	Воспитание общей выносливости. Чередование ходьбы и бега до 1000м. Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом. Прыжки через скакалку; пробегание коротких отрезков из различных исходных положений. Спорт игры.	Шк 2	наблюдение тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ
3		14-16	Гр.тр	2	Повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции от 20 до 60 метров. Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 10 - 30м. спорт. игры.	Шк 2	наблюдение тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ
4		14-16	Гр.тр	2	Тестирование и участие в контрольно – переводных испытаниях – тренировка.	Шк 2	тесты
5		14-16	Гр.тр	2	Воспитание общей выносливости. Чередование ходьбы и бега до 1000м. Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой. Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом. Прыжки через скакалку; пробегание коротких отрезков из различных исходных положений. Спорт. игры.	Шк 2	наблюдение тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ
6		14-16	Гр.тр	2	Воспитание скоростных качеств. челн бег 3*10. Техника низкого старта. прыжки и прыжковые упр. Отрезки 20 - 50м. игры.	Шк 2	наблюдение
7		14-16	Гр.тр	2	Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 10 - 30м. Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (20 см) на дистанции 30 м. Броски набивных мячей массой до 1 - 2 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди). спорт. игры.	Шк 2	наблюдение тренировочное упражнение самоанализ
8		14-16	Гр.тр	2	Воспитание общей выносливости. Чередование ходьбы и бега до 1500м. Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом. Спорт. игры.	Шк 2	наблюдение тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ
9		14-16	Гр.тр	2	Медико–восстановительные мероприятия и медицинский	Шк 2	наблюдение

					контроль. Повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции от 20 до 60 метров. Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 10 - 30м. спорт. игры.		тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ
10		14-16	Гр.тр	2	Воспитание силовых качеств. закрепление осанки. Упражнения на тренажерах. Упражнения с гантелями, грифом. Бег с различным положением туловища. Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах.	Шк 2	наблюдение тренировочное упражнение самоанализ
11		14-16	Гр.тр	2	Воспитание общей выносливости. Чередование ходьбы и бега до 1500 м. закрепление осанки. Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом. Спорт. игры.	Шк 2	наблюдение тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ
12		14-16	Гр.тр	2	Повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции от 20 до 60 метров. Беговые упр. в макс темпе. Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 10 - 30м. спорт. игры.	Шк 2	наблюдение контрольное задание спортивная игра самоанализ
13		14-16	Гр.тр	2	Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 10 - 30м. Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (20 см) на дистанции 30 м. Броски набивных мячей массой до 1 - 2 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди). спорт. игры.	Шк 2	наблюдение тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ
14		14-16	Гр.тр	2	Воспитание общей выносливости. Чередование ходьбы и бега до 1500м. Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой. Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом. Прыжки через скакалку; пробегание коротких отрезков из различных исходных положений. Спорт. игры.	Шк 2	наблюдение контрольное задание спортивная игра самоанализ
15		14-16	Гр.тр	2	Воспитание скоростных качеств, челночный бег 3*10. Техника низкого старта. прыжки и прыжковые упр. Отрезки 50м. Игры.	Шк 2	наблюдение контрольное задание самоанализ
16		14-16	Гр.тр	2	Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 30м. Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (20 см) на дистанции 40 м. Броски набивных мячей массой до 3 кг из разных исходных	Шк 2	наблюдение контрольное задание спортивная игра самоанализ

				положений (сбоку, снизу, сверху, от груди). Спорт. игры.		
17	14-16	Гр.тр	2	Воспитание общей выносливости. Чередование ходьбы и бега до 1500м. Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом. Спорт . игры.	Шк 2	наблюдение контрольное задание спортивная игра самоанализ
18	14-16	Гр.тр	2	Воспитание скоростных качеств, челночный бег 3*10.Техника низкого старта. прыжки и прыжковые упр. Отрезки 30 – 60 м. игры.	Шк 2	наблюдение контрольное задание самоанализ
19	Итого: модуль 5 – 36 часов.					
Модуль 6. Основной соревновательный этап.						
1	14-16	Гр.тр	2	Воспитание силовых качеств. закрепление осанки. Упражнения на тренажерах. Упражнения с гантелями, грифом. Бег с различным положением туловища.	Шк 2	наблюдение тренировочное упражнение самоанализ
2	14-16	Гр.тр	2	Воспитание общей выносливости. Чередование ходьбы и бега до 1500м. Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой. Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом. Прыжки через скакалку; пробегание коротких отрезков из различных исходных положений. Спорт. игры.	Шк 2	наблюдение тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ
3	14-16	Гр.тр	2	Соревнование	Шк 2	наблюдение контрольное задание самоанализ
4	14-16	Гр.тр	2	Воспитание силовых качеств. закрепление осанки. Упражнения на тренажерах. Упражнения с гантелями, грифом. Бег с различным положением туловища.	Шк 2	наблюдение тренировочное упражнение самоанализ
5	14-16	Гр.тр	2	Воспитание общей выносливости. Чередование ходьбы и бега до 1500м. Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой. Спортивные игры.	Шк 2	наблюдение контрольное задание спортивная игра самоанализ
6	14-16	Гр.тр	2	Воспитание скоростных качеств, челночный бег 3*10.Техника низкого старта. прыжки и прыжковые упр. Отрезки 30 – 60 м. игры.	Шк 2	наблюдение контрольное задание спортивная игра самоанализ
7	14-16	Гр.тр	2	Воспитание общей выносливости. Чередование ходьбы и бега до 1500м. Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой. Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом. Прыжки через	Шк 2	наблюдение контрольное задание спортивная игра самоанализ

					скакалку; пробегание коротких отрезков из различных исходных положений. Спорт. игры.		
8		14-16	Гр.тр	2	Соревнование	Шк 2	наблюдение контрольное задание самоанализ
9		14-16	Гр.тр	2	Правила поведения на улице. Где ненужно ходить на улице? Дисциплина на улице. Составление маршрута движения в школу. Места наиболее интенсивного движения в районе школы. Воспитание силовых качеств. закрепление осанки. Упражнения на тренажерах. Упражнения с гантелями, грифом. Бег с различным положением туловища.	Шк 2	наблюдение тренировочное упражнение самоанализ
10		14-16	Гр.тр	2	Воспитание общей выносливости. Чередование ходьбы и бега до 1500 м. Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой. Спорт игры.	Шк 2	наблюдение тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ
11		14-16	Гр.тр	2	Воспитание скоростных качеств, челночный бег 3*10. Техника низкого старта. Прыжки и прыжковые упр. Отрезки 30м. игры.	Шк 2	наблюдение тренировочное упражнение самоанализ
12		14-16	Гр.тр	2	Воспитание силовых качеств. закрепление осанки. Упражнения на тренажерах. Упражнения с гантелями, грифом. Бег с различным положением туловища.	Шк 2	наблюдение тренировочное упражнение самоанализ
13		14-16	Гр.тр	2	Тестирование и участие в контрольно – переводных испытаниях – тренировка.	Шк 2	тесты
14		14-16	Гр.тр	2	Повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции от 20 до 80 метров, беговые упражнения в макс темпе. Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 30м. спорт. игры.	Шк 2	наблюдение контрольное задание спортивные игры самоанализ
15		14-16	Гр.тр	2	Соревнование	Шк 2	наблюдение самоанализ
16		14-16	Гр.тр	2	Воспитание общей выносливости. Чередование ходьбы и бега до 2000м. Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой. Спорт. игры.	Шк 2	наблюдение контрольное задание спортивная игра самоанализ
17		14-16	Гр.тр	2	Итоговое занятие. Анализ достижений, награждение активных учащихся. Прогноз на будущее.	Шк 2	общий анализ самоанализ

Итого: модуль 6 – 36 часов

## Календарный учебный график

дополнительная общеразвивающая программа «Легкая атлетика»

Год обучения: 1

Группа № 2 - 19

№ п/п	Дата проведения	Время проведения занятия	Формат занятия	Кол-во час.	Темы занятий	Место проведения	Форма контроля
<b>Модуль 1. Ознакомительный.</b>							
1		16-18	Групп тренир	2	Вводное занятие. Инструктаж: ИОТ 001. Медленный бег, ходьба, ору. Воспитание скоростных качеств, эстафеты, б/у, прыжки, спортивные игры.	Шк 12	наблюдение беседа опрос
2		16-18	Гр. тр	2	Инструктаж: ИОТ 002. Воспитание силовых качеств. упр с партнером. упр на снарядах и со снарядами. игры.	Шк 12	наблюдение тренировочное упражнение
3		16-18	Гр.тр	2	Инструктаж: ИОТ 003. Правила поведения и меры безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ходьба, бег, ору. Воспитание выносливости – кросс. б/у. Игры.	Шк 12	наблюдение опрос тренировочное упражнение спортивная игра
4		16-18	Гр.тр	2	Инструктаж: ИОТ 005. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий легкой атлетикой. Воспитание быстроты: бег с высоким поднятием бедра, захл. голени, семенящий, эстафеты, многоскоки, игры.	Шк 12	наблюдение тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ
5		16-18	Гр.тр	2	Инструктаж: ИОТ 007. Причины травм и их профилактика. Техника безопасности. Ходьба, бег, кроссовая подготовка. Закрепление навыка правильной осанки. Закрепление навыка правильного положения головы, туловища, постановки стоп и движений ног и рук в медленном беге. Ходьба и кросс с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и	Шк 12	наблюдение тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ

					тазобедренном суставах. б/у, прыжки. Спортивные игры.		
6		16-18	Гр.тр	2	Инструктаж: ИОТ 010. Правила проведения соревнований по легкой атлетике. Беговые и прыжковые упр. Повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции 30м.эстафеты, игры.	Шк 12	наблюдение тренировочное упражнение опрос эстафета спортивная игра
7		16-18	Гр.тр	2	Инструктаж: ИОТ 011. Теоретические сведения по офп. ,пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Воспитание силовых качеств. Спрыгивания и разнообразные прыжки в глубину. Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом. Перепрыгивания с предмета на предмет через горизонтальные и вертикальные препятствия с места и с разбега. упражнения на реакцию. Спортивные игры.	Шк 12	наблюдение тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ
8		16-18	Гр.тр	2	Инструктаж: ИОТ 011. Воспитание выносливости – кросс, бег, упражнения, скакалка, упражнения на пресс, Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом. эстафеты, игры.	Шк 12	опрос наблюдение тренировочное упражнение эстафета спортивная игра
9		16-18	Гр.тр	2	Воспитание скоростных качеств. Разминка, ору, беговые упражнения, прыжковые упр. Повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции 30 м. эстафеты, игры.	Шк 12	наблюдение тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ
10		16-18	Гр.тр	2	Воспитание скоростно -силовых качеств. Спрыгивания и напрыгивания, разнообразные прыжки в глубину, высоту. Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом. Спорт игры.	Шк 12	наблюдение тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ
11		16-18	Гр.тр	2	Медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль. Воспитание выносливости. Кроссовый бег, беговые и прыжковые упражнения, прыжки на скакалке. Упражнения на пресс. пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Спортивные игры.	Шк 12	медицинский контроль наблюдение контрольное задание спортивная игра самоанализ
12		16-18	Гр.тр	2	Воспитание быстроты. Старты из различных положений, Беговые и прыжковые упр. Повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции 30 м. эстафеты, игры.	Шк 12	наблюдение контрольное задание эстафета спортивная игра самоанализ
13		16-18	Гр.тр	2	Основные правила поведения на улице, дороге. Детский дорожно-транспортный травматизм	Шк 12	наблюдение опрос

					Воспитание силовых качеств. Упражнения в парах на силу, упражнения на пресс, на спину, на руки. Упражнение на шведской стенке. Перепрыгивания с предмета на предмет через горизонтальные и вертикальные препятствия с места. Спорт игры.		контрольное упражнение спортивная игра самоанализ
14		16-18	Гр.тр	2	Воспитание выносливости. Кроссовый бег, беговые и прыжковые упражнения, прыжки на скакалке. Упражнения на пресс. пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Спорт игры.	Шк 12	наблюдение тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ
15		16-18	Гр.тр	2	Воспитание скорости. Старты из различных положений, Беговые и прыжковые упр. Повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции 30м. – 50м. эстафеты, игры.	Шк 12	наблюдение контрольное задание эстафета спортивная игра самоанализ
16		16-18	Гр.тр	2	Воспитание силовых способностей. Силовые упражнения на пресс, мышцы спины, подтягивания, приседания. Спорт. игры	Шк 12	наблюдение тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ
17		16-18	Гр.тр	2	Воспитание выносливости. Кроссовый бег, беговые упражнения, прыжковые упражнения. Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом. Спорт игры.	Шк 12	наблюдение тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ
18		16-18	Гр.тр	2	Медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль. Итоговое занятие. Сдача нормативов. Повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции 30 м. – 50 м	Шк 12	медицинский контроль наблюдение контрольное упражнение самоанализ
19	Итого: модуль 1 - 36 часов						
Модуль 2. Общеразвивающая подготовка.							
1		16-18	Гр.тр	2	Медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль. Воспитание скоростно-силовых качеств. Спрыгивания и напрыгивания, разнообразные прыжки в глубину, высоту. Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом. Спорт игры.соревнования.	Шк 12	медицинский контроль наблюдение контрольное упражнение эстафета спортивная игра самоанализ
2		16-18	Гр.тр	2	Беседа с обучающимися по ПДД. История и развитие правил дорожного движения. Первый светофор. Обязанность выполнения правил дорожного движения. Воспитание выносливости. Кроссовый бег,	Шк 12	наблюдение опрос тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ

					беговые и прыжковые упражнения, прыжки на скакалке. Упражнения на пресс. пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Спортивные игры.		
3		16-18	Гр.тр	2	Воспитание скоростных качеств. Воспитание быстроты реакции, быстроты движения на сигнал, б/у. скоростные отрезки 30 – 50 м. спортивные игры.	Шк 12	контрольное задание спортивная игра самоанализ
4		16-18	Гр.тр	2	Воспитание силовых качеств. Упражнения в парах на силу, упражнения на пресс, на спину, на руки. Упражнения на шведской стенке. Упражнения на снарядах, со снарядами. Перепрыгивания с предмета на предмет через горизонтальные и вертикальные препятствия с места. Спорт игры.	Шк 12	наблюдение контрольное задание спортивная игра самоанализ
5		16-18	Гр.тр	2	Воспитание выносливости. Кроссовый бег, Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500м. беговые упражнения, прыжковые упражнения. Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом. Спорт. игры.	Шк 12	наблюдение контрольное задание спортивная игра самоанализ
6		16-18	Гр.тр	2	Медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль. Воспитание реакции на сигнал. Беговые упражнения в высоком темпе. Техника старта. Прыжки и прыжковые упр. Отрезки 50 м. игры.	Шк 12	медицинский контроль наблюдение контрольное задание спортивная игра самоанализ
7		16-18	Гр.тр	2	Теория по ОФП. Силовые и скоростно-силовые упражнения. Упражнения со снарядами. Спрыгивания и напрыгивания. Броски набивных мячей массой до 2 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди). спорт игры.	Шк 12	наблюдение опрос тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ
8		16-18	Гр.тр.	2	Теория по ОФП. Силовые и скоростно-силовые упражнения. Упражнения со снарядами. Спрыгивания и напрыгивания. Броски набивных мячей массой до 2 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди). спорт игры	Шк 12	наблюдение контрольное задание спортивная игра самоанализ
9		16-18	Гр.тр	2	Воспитание общей выносливости. Чередование ходьбы и бега до 1000м. Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом. Спорт игры.	Шк 12	наблюдение контрольное задание спортивная игра самоанализ
10		16-18	Гр.тр.	2	Теория по ОФП. Силовые и скоростно-силовые упражнения. Упражнения со снарядами. Спрыгивания и напрыгивания.		наблюдение контрольное задание



					Броски набивных мячей массой до 2 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди). спорт игры		спортивная игра самоанализ
11		16-18	Гр.тр	2	Воспитание скоростных качеств, челночный бег 3*10. бег на скорость 20 м. подскоки и подпрыгивания. Обучение низкому старту. бег. упражнения. Спорт игры.	Шк 12	наблюдение контрольное задание спортивная игра самоанализ
12		16-18	Гр.тр	2	Воспитание силовых качеств. закрепление осанки. Бег с различным положением туловища. Прыжковые упражнения. Броски набивных мячей массой до 2 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди). спорт игры.	Шк 12	наблюдение контрольное задание спортивная игра самоанализ
13		16-18	Гр.тр	2	Воспитание общей выносливости. Чередование ходьбы и бега до 1000м., упражнения на ловкость – бег с изменением направления движения, бег по ограниченной опоре. Спорт. игры.	Шк 12	наблюдение контрольное задание спортивная игра самоанализ
14		16-18	Гр.тр	2	Государственная инспекция безопасности дорожного движения. Роль общества в обеспечении безопасности дорожного движения. Воспитание быстроты реакции, скоростных качеств. Броски набивных мячей массой до 1 - 2 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди). спорт игры.	Шк 12	наблюдение опрос тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ
15		16-18	Гр.тр	2	Воспитание скоростных качеств. подскоки и подпрыгивания 10м. Спорт игры. Броски набивных мячей массой до 1 - 2 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди). спорт игры.	Шк 12	наблюдение тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ
16		16-18	Гр.тр	2	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500м несколько раз. Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой. Упражнения с длинной скакалкой: пробегания через вращающуюся скакалку в разных направлениях, перепрыгивания через качающуюся скакалку, одиночные и групповые прыжки различными способами. Упражнения с короткой скакалкой: разнообразные прыжки на месте и в движении.	Шк 12	наблюдение тренировочное упражнение самоанализ
17		16-18	Гр.тр	2	Медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль, воспитание скоростно-	Шк 12	медицинский контроль наблюдение

					силовых качеств. Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 10 - 30м. Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (20 см) на дистанции 30 м. Броски набивных мячей массой до 1 - 2 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди). спорт игры.		контрольное задание спортивная игра самоанализ
18		16-18	Гр.тр	2	Итоговое занятие. Сдача нормативов. Воспитание общей выносливости. 1000м., упражнения на ловкость – бег с изменением направления движения, бег по ограниченной опоре. Спорт игры.		наблюдение контрольное упражнение самоанализ
19	Итого: Модуль 2 – 36 часов						
20	Модуль 3. 1 Базовый этап.						
1		16-18	Гр.тр	2	Медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль. Воспитание скоростных качеств, челночный бег 3*10. бег на скорость 20 м. подскоки и подпрыгивания. Обучение низкому старту. бег. упражнения. Спорт игры.	Шк 12	медицинский контроль наблюдение контрольное задание спортивная игра
2		16-18	Гр.тр	2	Воспитание силовых качеств. закрепление осанки. Бег с различным положением туловища. Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах. Прыжковые упражнения. Броски набивных мячей массой до 2 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди). спорт игры.	Шк 12	наблюдение тренировочное упражнение самоанализ
3		16-18	Гр.тр	2	Медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 1000м. Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой. Упражнения с длинной скакалкой: пробегания через вращающуюся скакалку в разных направлениях, перепрыгивания через качающуюся скакалку, одиночные и групповые прыжки различными способами. Упражнения с короткой скакалкой: разнообразные прыжки на месте и в движении.	Шк 12	медицинский контроль наблюдение контрольное задание самоанализ
4		16-18	Гр.тр	2	Воспитание скоростных качеств. Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до	Шк 12	наблюдение тренировочное упражнение

					20 м, «челночный бег» (3x10м). Прыжки с поворотом вокруг вертикальной оси, прыжки с движениями рук и ног в полёте, с ловлей и бросанием мячей. Спортигры.		спортивная игра самоанализ
5		16-18	Гр.тр	2	Медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль. Воспитание силовых качеств. закрепление осанки. Бег с различным положением туловища, рук. Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах. Прыжковые упражнения. Броски набивных мячей массой до 2 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди). спорт игры.	Шк 12	наблюдение тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ
6		16-18	Гр.тр	2	Воспитание общей выносливости. Чередование ходьбы и бега до 1000м., упражнения на ловкость – бег с изменением направления движения, бег по ограниченной опоре. Обучение основам техники легкоатлетических упражнений. Специальные беговые легкоатлетические упражнения. Обучение технике высокого старта. Спорт. игры.	Шк 12	наблюдение тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ
7		16-18	Гр.тр	2	Воспитание реакции на сигнал. Беговые упражнения в высоком темпе. Техника старта, прыжки и прыжковые упражнения. Отрезки 50м. игры.	Шк 12	наблюдение тренировочное упражнение самоанализ
8		16-18	Гр.тр	2	Медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль. Воспитание силовых качеств. закрепление осанки. Упражнения на тренажерах. Бег с различным положением туловища. Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах. Прыжковые упражнения. Броски набивных мячей массой до 2 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди). спорт игры.	Шк 12	медицинский контроль наблюдение контрольное задание самоанализ
9		16-18	Гр.тр	2	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500м несколько раз. Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой. Упражнения с длинной скакалкой: пробегания через вращающуюся скакалку в разных направлениях, перепрыгивания через качающуюся скакалку, одиночные и групповые прыжки различными	Шк 12	наблюдение тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ

					способами. Упражнения с короткой скакалкой: разнообразные прыжки на месте и в движении. Спорт. игры.		
10		16-18	Гр.тр	2	Воспитание скоростных качеств. Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, «челночный бег» (3x10м). Прыжки с поворотом вокруг вертикальной оси, прыжки с движениями рук и ног в полёте, с ловлей и бросанием мячей. Спортивные игры.	Шк 12	наблюдение тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ
11		16-18	Гр.тр	2	Воспитание скоростно-силовых качеств. Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 10 - 30м. Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (20 см) на дистанции 30 м. Броски набивных мячей массой до 1 - 2 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди).	Шк 12	наблюдение тренировочное упражнение самоанализ
12		16-18	Гр.тр	2	Медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль. Воспитание общей выносливости. Чередование ходьбы и бега до 1000м. Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом. Спорт игры.	Шк 12	наблюдение опрос тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ
13		16-18	Гр.тр	2	Воспитание реакции на сигнал. Беговые упражнения в высоком темпе. Техника старта, прыжки и прыжковые упр. Отрезки 50 м. игры.	Шк 12	наблюдение контрольное задание самоанализ
14		16-18	Гр.тр	2	Воспитание силовых качеств. закрепление осанки. Упражнения на тренажерах. Упражнения с гантелями, грифом. Бег с различным положением туловища. Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах.	Шк 12	наблюдение тренировочное упражнение самоанализ
15		16-18	Гр.тр	2	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500м несколько раз. Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой. Упражнения с длинной скакалкой: пробегания через вращающуюся скакалку в разных направлениях, перепрыгивания через качающуюся скакалку, одиночные и групповые прыжки различными способами. Упражнения с короткой скакалкой: разнообразные прыжки на месте и в движении. Спорт. игры.	Шк 12	наблюдение тренировочное упражнение самоанализ

16		16-18	Гр.тр	2	Воспитание скоростных качеств, челночный бег 3*10. бег на скорость 20 м. подскоки и подпрыгивания. Обучение низкому старту. бег. упражнения. Спорт игры.	Шк 12	наблюдение тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ
17		16-18	Гр.тр	2	Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 10 - 30м. Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (20 см) на дистанции 30 м. Броски набивных мячей массой до 1 - 2 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди). Спорт. игры.	Шк 12	наблюдение тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ
18		16-18	Гр.тр	2	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 1000м. Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой. Упражнения с длинной скакалкой: пробегания через вращающуюся скакалку в разных направлениях, перепрыгивания через качающуюся скакалку, одиночные и групповые прыжки различными способами. Упражнения с короткой скакалкой: разнообразные прыжки на месте. Спорт. игры	Шк 12	наблюдение тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ
19		16-18	Гр.тр	2	Итоговое занятие: Беговые упражнения в высоком темпе. Воспитание скоростных качеств, челночный бег 3*10. Отрезки 50м. – на время.	Шк 12	наблюдение контрольное задание самоанализ
19	Итого: модуль 3 – 36 часов.						
Модуль 4. Этап зимних соревнований							
1		16-18	Гр.тр	2	Медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль. Воспитание силовых качеств. закрепление осанки. Упражнения на тренажерах. Бег с различным положением туловища. Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах. Прыжковые упражнения. Броски набивных мячей массой до 2 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди). спорт игры.	Шк 12	Медицинский контроль наблюдение тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ
2		16-18	Гр.тр	2	Воспитание общей выносливости. Чередование ходьбы и бега до 1000м. Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом. Спорт игры.	Шк 12	наблюдение тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ
3		16-18	Гр.тр	2	Воспитание реакции на сигнал. Отработка первого движения. Беговые упражнения в высоком	Шк 12	наблюдение тренировочное упражнение

					темпе. Воспитание скоростных качеств, челночный бег 3*10. Техника низкого старта. прыжки и прыжковые упражнения. Отрезки 50м. игры.		самоанализ
4		16-18	Гр.тр	2	Воспитание силовых качеств. закрепление осанки. Упражнения на тренажерах. Упражнения с гантелями, грифом. Бег с различным положением туловища. Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах.	Шк 12	наблюдение тренировочное упражнение самоанализ
5		16-18	Гр.тр	2	Медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль. Воспитание общей выносливости. Чередование ходьбы и бега до 1000м. Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом. Спорт. игры.	Шк 12	Медицинский контроль наблюдение тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ
6		16-18	Гр.тр	2	Соревнования	Шк 12	Наблюдение контрольное задание самоанализ
7		16-18	Гр.тр	2	Воспитание силовых качеств. закрепление осанки. Упражнения на тренажерах. Упражнения с гантелями, грифом. Бег с различным положением туловища. Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах. Подбрасывание и перепрыгивание мячей: различного веса и размера, изменяя исходные положения, а также способы бросков и ловли.	Шк 12	Наблюдение тренировочное упражнение самоанализ
8		16-18	Гр.тр	2	Пружинистые движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Спрыгивания и разнообразные прыжки в глубину. Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом. Перепрыгивания с предмета на предмет через горизонтальные и вертикальные препятствия с места и с разбега. Прыжки с поворотом вокруг вертикальной оси, прыжки с движениями рук и ног в полёте, с ловлей и бросанием мячей.	Шк 12	Наблюдение тренировочное упражнение самоанализ
9		16-18	Гр.тр	2	Соревнования	Шк 12	наблюдение самоанализ
10		16-18	Гр.тр	2	Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах. Ходьба и бег с различными положениями и движениями рук, туловища и головы. Упражнения на	Шк 12	наблюдение тренировочное упражнение самоанализ

					тренажерах и с гантелями. Закрепление правильной осанки.		
11		16-18	Гр.тр	2	Воспитание общей выносливости. Чередование ходьбы и бега до 1000м. Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом. Спорт. игры.	Шк 12	наблюдение тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ
12		16-18	Гр.тр	2	Воспитание реакции на сигнал. Тренировка первого движения. Беговые упражнения в высоком темпе. Воспитание скоростных качеств челн. бег 3*10.Техника низкого старта. прыжки и прыжковые упр. Отрезки 50м. Игры.	Шк 12	наблюдение тренировочное упражнение самоанализ
13		16-18	Гр.тр	2	Воспитание силовых качеств. закрепление осанки. Упражнения на тренажерах. Упражнения с гантелями, грифом. Бег с различным положением туловища. Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах.	Шк 12	Наблюдение тренировочное упражнение самоанализ
14		16-18	Гр.тр	2	Воспитание общей выносливости. Чередование ходьбы и бега до 1000 м. Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом. Спорт . игры.	Шк 12	Наблюдение
15		16-18	Гр.тр	2	Город, в котором мы живём: улица, тротуар, перекрёстки. Почему на улице опасно? Повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции от 20 до 60 метров. Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 10 – 30 м. спорт. игры.	Шк 12	Наблюдение опрос тренировочное упражнение самоанализ
16		16-18	Гр.тр	2	Воспитание силовых качеств. закрепление осанки. Упражнения на тренажерах. Упражнения с гантелями, грифом. Бег с различным положением туловища. Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах.	Шк 12	Наблюдение тренировочное упражнение самоанализ
17		16-18	Гр.тр	2	Воспитание общей выносливости. Чередование ходьбы и бега до 1000м. Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом. Спортивные игры	Шк 12	наблюдение тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ

18		16-18	Гр.тр	2	Медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль. Воспитание скоростных качеств, челночный бег 3*10. Техника низкого старта. прыжки и прыжковые упр. Отрезки 50м. Игры.	Шк 12	Медицинский контроль наблюдение тренировочное упражнение
19	Итого: модуль 4 – 36 часов.						
<b>Модуль 5. 2 Базовый этап.</b>							
1		16-18	Гр.тр	2	Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 10 - 30м. Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (20 см) на дистанции 30 м. Броски набивных мячей массой до 1 - 2 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди). Спорт. игры.	Шк 12	наблюдение тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ
2		16-18	Гр.тр	2	Воспитание общей выносливости. Чередование ходьбы и бега до 1000м. Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом. Прыжки через скакалку; пробегание коротких отрезков из различных исходных положений. Спорт игры.	Шк 12	наблюдение тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ
3		16-18	Гр.тр	2	Повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции от 20 до 60 метров. Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 10 - 30м. спорт. игры.	Шк 12	наблюдение тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ
4		16-18	Гр.тр	2	Тестирование и участие в контрольно – переводных испытаниях – тренировка.	Шк 12	тесты
5		16-18	Гр.тр	2	Воспитание общей выносливости. Чередование ходьбы и бега до 1000м. Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой. Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом. Прыжки через скакалку; пробегание коротких отрезков из различных исходных положений. Спорт. игры.	Шк 12	наблюдение тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ
6		16-18	Гр.тр	2	Воспитание скоростных качеств. челн бег 3*10. Техника низкого старта. прыжки и прыжковые упр. Отрезки 20 - 50м. игры.	Шк 2	наблюдение
7		16-18	Гр.тр	2	Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 10 - 30м. Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (20 см) на дистанции 30 м. Броски набивных мячей массой до 1 - 2 кг из разных исходных	Шк 12	наблюдение тренировочное упражнение самоанализ



					положений (сбоку, снизу, сверху, от груди). спорт . игры.		
8		16-18	Гр.тр	2	Воспитание общей выносливости. Чередование ходьбы и бега до 1500м. Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом. Спорт. игры.	Шк 12	наблюдение тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ
9		16-18	Гр.тр	2	Медико–восстановительные мероприятия и медицинский контроль. Повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции от 20 до 60 метров. Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 10 - 30м. спорт. игры.	Шк 12	наблюдение тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ
10		16-18	Гр.тр	2	Воспитание силовых качеств. закрепление осанки. Упражнения на тренажерах. Упражнения с гантелями, грифом. Бег с различным положением туловища. Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах.	Шк 12	наблюдение тренировочное упражнение самоанализ
11		16-18	Гр.тр	2	Воспитание общей выносливости. Чередование ходьбы и бега до 1500 м. закрепление осанки. Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом. Спорт. игры.	Шк 12	наблюдение тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ
12		16-18	Гр.тр	2	Повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции от 20 до 60 метров. Беговые упр. в макс темпе. Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 10 - 30м. спорт. игры.	Шк 12	наблюдение контрольное задание спортивная игра самоанализ
13		16-18	Гр.тр	2	Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 10 - 30м. Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (20 см) на дистанции 30 м. Броски набивных мячей массой до 1 - 2 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди). спорт . игры.	Шк 12	наблюдение тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ
14		16-18	Гр.тр	2	Воспитание общей выносливости. Чередование ходьбы и бега до 1500м. Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой. Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом. Прыжки через скакалку; пробегание коротких отрезков из различных исходных положений. Спорт. игры.	Шк 12	наблюдение контрольное задание спортивная игра самоанализ
15		16-18	Гр.тр	2	Воспитание скоростных качеств, челночный бег 3*10. Техника низкого старта. прыжки и	Шк 12	наблюдение контрольное задание

				прыжковые упр. Отрезки 50м. Игры.		самоанализ	
16	16-18	Гр.тр	2	Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 30м. Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (20 см) на дистанции 40 м. Броски набивных мячей массой до 3 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди). Спорт. игры.	Шк 12	наблюдение контрольное задание спортивная игра самоанализ	
17	16-18	Гр.тр	2	Воспитание общей выносливости. Чередование ходьбы и бега до 1500м. Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом. Спорт . игры.	Шк 12	наблюдение контрольное задание спортивная игра самоанализ	
18	16-18	Гр.тр	2	Воспитание скоростных качеств, челночный бег 3*10. Техника низкого старта. прыжки и прыжковые упр. Отрезки 30 – 60 м. игры.	Шк 12	наблюдение контрольное задание самоанализ	
19	Итого: модуль		5 – 36 часов.				
Модуль 6. Основной соревновательный этап.							
1		16-18	Гр.тр	2	Воспитание силовых качеств. закрепление осанки. Упражнения на тренажерах. Упражнения с гантелями, грифом. Бег с различным положением туловища.	Шк 12	наблюдение тренировочное упражнение самоанализ
2		16-18	Гр.тр	2	Воспитание общей выносливости. Чередование ходьбы и бега до 1500м. Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой. Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом. Прыжки через скакалку; пробегание коротких отрезков из различных исходных положений. Спорт. игры.	Шк 12	наблюдение тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ
3		16-18	Гр.тр	2	Соревнование	Шк 12	наблюдение контрольное задание самоанализ
4		16-18	Гр.тр	2	Воспитание силовых качеств. закрепление осанки. Упражнения на тренажерах. Упражнения с гантелями, грифом. Бег с различным положением туловища.	Шк 12	наблюдение тренировочное упражнение самоанализ
5		16-18	Гр.тр	2	Воспитание общей выносливости. Чередование ходьбы и бега до 1500м. Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой. Спортивные игры.	Шк 12	наблюдение контрольное задание спортивная игра самоанализ

6		16-18	Гр.тр	2	Воспитание скоростных качеств, челночный бег 3*10.Техника низкого старта. прыжки и прыжковые упр. Отрезки 30 – 60 м. игры.	Шк 12	наблюдение контрольное задание спортивная игра самоанализ
7		16-18	Гр.тр	2	Воспитание общей выносливости. Чередование ходьбы и бега до 1500м. Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой. Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом. Прыжки через скакалку; пробегание коротких отрезков из различных исходных положений. Спорт. игры.	Шк 12	наблюдение контрольное задание спортивная игра самоанализ
8		16-18	Гр.тр	2	Соревнование	Шк 12	наблюдение контрольное задание самоанализ
9		16-18	Гр.тр	2	Правила поведения на улице. Где ненужно ходить на улице? Дисциплина на улице. Составление маршрута движения в школу. Места наиболее интенсивного движения в районе школы. Воспитание силовых качеств. закрепление осанки. Упражнения на тренажерах. Упражнения с гантелями, грифом. Бег с различным положением туловища.	Шк 12	наблюдение тренировочное упражнение самоанализ
10		16-18	Гр.тр	2	Воспитание общей выносливости. Чередование ходьбы и бега до 1500 м. Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой. Спорт игры.	Шк 12	наблюдение тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ
11		16-18	Гр.тр	2	Воспитание скоростных качеств, челночный бег 3*10.Техника низкого старта. Прыжки и прыжковые упр. Отрезки 30м. игры.	Шк 12	наблюдение тренировочное упражнение самоанализ
12		16-18	Гр.тр	2	Воспитание силовых качеств. закрепление осанки. Упражнения на тренажерах. Упражнения с гантелями, грифом. Бег с различным положением туловища.	Шк 12	наблюдение тренировочное упражнение самоанализ
13		16-18	Гр.тр	2	Тестирование и участие в контрольно – переводных испытаниях – тренировка.	Шк 12	тесты
14		16-18	Гр.тр	2	Повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции от 20 до 80 метров, беговые упражнения в макс темпе. Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 30м. спорт. игры.	Шк 12	наблюдение контрольное задание спортивные игры самоанализ
15		16-18	Гр.тр	2	Соревнование	Шк 12	наблюдение самоанализ

16		16-18	Гр.тр	2	Воспитание общей выносливости. Чередование ходьбы и бега до 2000м. Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой. Спорт. игры.	Шк 12	наблюдение контрольное задание спортивная игра самоанализ
17		16-18	Гр.тр	2	Итоговое занятие. Анализ достижений, награждение активных учащихся. Прогноз на будущее.	Шк 12	общий анализ самоанализ
18	Итого: модуль 6 – 36 часов						
	Всего 216 часов						

### Календарный учебный график

дополнительная общеразвивающая программа «Легкая атлетика»

Год обучения: 1

Группа № 4 - 19

№ п/п	Дата проведения	Время проведения занятия	Формат занятия	Кол-во час.	Темы занятий	Место проведения	Форма контроля
<b>Модуль 1. Ознакомительный.</b>							
1		18-20	Групп тренир	2	Вводное занятие. Инструктаж: ИОТ 001. Медленный бег, ходьба, ору. Воспитание скоростных качеств, эстафеты, б/у, прыжки, спортивные игры.	Шк 12	наблюдение беседа опрос
2		18-20	Гр. тр	2	Инструктаж: ИОТ 002. Воспитание силовых качеств. упр с партнером. упр на снарядах и со снарядами. игры.	Шк 12	наблюдение тренировочное упражнение
3		18-20	Гр.тр	2	Инструктаж: ИОТ 003. Правила поведения и меры безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ходьба, бег, ору. Воспитание выносливости – кросс. б/у. Игры.	Шк 12	наблюдение опрос тренировочное упражнение спортивная игра
4		18-20	Гр.тр	2	Инструктаж: ИОТ 005. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий легкой атлетикой. Воспитание быстроты: бег с высоким поднятием бедра, захл. голени, семенящий, эстафеты, многоскоки, игры.	Шк 12	наблюдение тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ

5		18-20	Гр.тр	2	Инструктаж: ИОТ 007. Причины травм и их профилактика. Техника безопасности. Ходьба, бег, кроссовая подготовка. Закрепление навыка правильной осанки. Закрепление навыка правильного положения головы, туловища, постановки стоп и движений ног и рук в медленном беге. Ходьба и кросс с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах. б/у, прыжки. Спортивные игры.	Шк 12	наблюдение тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ
6		18-20	Гр.тр	2	Инструктаж: ИОТ 010. Правила проведения соревнований по легкой атлетике. Беговые и прыжковые упр. Повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции 30м.эстафеты, игры.	Шк 12	наблюдение тренировочное упражнение опрос эстафета спортивная игра
7		18-20	Гр.тр	2	Инструктаж: ИОТ 011. Теоретические сведения по офп. ,пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Воспитание силовых качеств. Спрыгивания и разнообразные прыжки в глубину. Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом. Перепрыгивания с предмета на предмет через горизонтальные и вертикальные препятствия с места и с разбега. упражнения на реакцию. Спортивные игры.	Шк 12	наблюдение тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ
8		18-20	Гр.тр	2	Инструктаж: ИОТ 011. Воспитание выносливости – кросс, бег, упражнения, скакалка, упражнения на пресс, Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом. эстафеты, игры.	Шк 12	опрос наблюдение тренировочное упражнение эстафета спортивная игра
9		18-20	Гр.тр	2	Воспитание скоростных качеств. Разминка, ору, беговые упражнения, прыжковые упр. Повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции 30 м. эстафеты, игры.	Шк 12	наблюдение тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ
10		18-20	Гр.тр	2	Воспитание скоростно -силовых качеств. Спрыгивания и напрыгивания, разнообразные прыжки в глубину, высоту. Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом. Спорт игры.	Шк 12	наблюдение тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ
11		18-20	Гр.тр	2	Медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль. Воспитание выносливости. Кроссовый бег, беговые и прыжковые упражнения, прыжки на скакалке. Упражнения на пресс. пружинные движения	Шк 12	медицинский контроль наблюдение контрольное задание спортивная игра самоанализ

					ногами, подскоки, подпрыгивания. Спортивные игры.		
12		18-20	Гр.тр	2	Воспитание быстроты. Старты из различных положений, Беговые и прыжковые упр. Повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции 30 м. эстафеты, игры.	Шк 12	наблюдение контрольное задание эстафета спортивная игра самоанализ
13		18-20	Гр.тр	2	Основные правила поведения на улице, дороге. Детский дорожно-транспортный травматизм. Воспитание силовых качеств. Упражнения в парах на силу, упражнения на пресс, на спину, на руки. Упражнение на шведской стенке. Перепрыгивания с предмета на предмет через горизонтальные и вертикальные препятствия с места. Спорт игры.	Шк 12	наблюдение опрос контрольное упражнение спортивная игра самоанализ
14		18-20	Гр.тр	2	Воспитание выносливости. Кроссовый бег, беговые и прыжковые упражнения, прыжки на скакалке. Упражнения на пресс. пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Спорт игры.	Шк 12	наблюдение тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ
15		18-20	Гр.тр	2	Воспитание скорости. Старты из различных положений, Беговые и прыжковые упр. Повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции 30м. – 50м. эстафеты, игры.	Шк 12	наблюдение контрольное задание эстафета спортивная игра самоанализ
16		18-20	Гр.тр	2	Воспитание силовых способностей. Силовые упражнения на пресс, мышцы спины, подтягивания, приседания. Спорт. игры	Шк 12	наблюдение тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ
17		18-20	Гр.тр	2	Воспитание выносливости. Кроссовый бег, беговые упражнения, прыжковые упражнения. Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом. Спорт игры.	Шк 12	наблюдение тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ
18		18-20	Гр.тр	2	Медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль. Итоговое занятие. Сдача нормативов. Повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции 30 м. – 50 м	Шк 12	медицинский контроль наблюдение контрольное упражнение самоанализ
19	Итого: модуль 1 - 36 часов						
Модуль 2. Общеразвивающая подготовка.							
1		18-20	Гр.тр	2	Медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль. Воспитание скоростно-силовых качеств. Спрыгивания и	Шк 12	медицинский контроль наблюдение

					напрыгивания, разнообразные прыжки в глубину, высоту. Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом. Спорт игры.соревнования.		контрольное упражнение эстафета спортивная игра самоанализ
2		18-20	Гр.тр	2	Беседа с обучающимися по ПДД. История и развитие правил дорожного движения. Первый светофор. Обязанность выполнения правил дорожного движения. Воспитание выносливости. Кроссовый бег, беговые и прыжковые упражнения, прыжки на скакалке. Упражнения на пресс. пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Спортивные игры.	Шк 12	наблюдение опрос тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ
3		18-20	Гр.тр	2	Воспитание скоростных качеств. Воспитание быстроты реакции, быстроты движения на сигнал, б/у. скоростные отрезки 30 – 50 м. спортивные игры.	Шк 12	контрольное задание спортивная игра самоанализ
4		18-20	Гр.тр	2	Воспитание силовых качеств. Упражнения в парах на силу, упражнения на пресс, на спину, на руки. Упражнения на шведской стенке. Упражнения на снарядах, со снарядами. Перепрыгивания с предмета на предмет через горизонтальные и вертикальные препятствия с места. Спорт игры.	Шк 12	наблюдение контрольное задание спортивная игра самоанализ
5		18-20	Гр.тр	2	Воспитание выносливости. Кроссовый бег, Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500м. беговые упражнения, прыжковые упражнения. Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом. Спорт. игры.	Шк 12	наблюдение контрольное задание спортивная игра самоанализ
6		18-20	Гр.тр	2	Медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль. Воспитание реакции на сигнал. Беговые упражнения в высоком темпе. Техника старта. Прыжки и прыжковые упр. Отрезки 50 м. игры.	Шк 12	медицинский контроль наблюдение контрольное задание спортивная игра самоанализ
7		18-20	Гр.тр	2	Теория по ОФП. Силовые и скоростно-силовые упражнения. Упражнения со снарядами. Спрыгивания и напрыгивания. Броски набивных мячей массой до 2 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди). спорт игры.	Шк 12	наблюдение опрос тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ

8		18-20	Гр.тр.	2	Теория по ОФП. Силовые и скоростно-силовые упражнения. Упражнения со снарядами. Спрыгивания и напрыгивания. Броски набивных мячей массой до 2 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди). спорт игры	Шк 12	наблюдение контрольное задание спортивная игра самоанализ
9		18-20	Гр.тр.	2	Воспитание общей выносливости. Чередование ходьбы и бега до 1000м. Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом. Спорт игры.	Шк 12	наблюдение контрольное задание спортивная игра самоанализ
10		18-20	Гр.тр.	2	Теория по ОФП. Силовые и скоростно-силовые упражнения. Упражнения со снарядами. Спрыгивания и напрыгивания. Броски набивных мячей массой до 2 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди). спорт игры		наблюдение контрольное задание спортивная игра самоанализ
11		18-20	Гр.тр.	2	Воспитание скоростных качеств, челночный бег 3*10.бег на скорость 20 м. подскоки и подпрыгивания. Обучение низкому старту. бег. упражнения. Спорт игры.	Шк 12	наблюдение контрольное задание спортивная игра самоанализ
12		18-20	Гр.тр.	2	Воспитание силовых качеств. закрепление осанки. Бег с различным положением туловища. Прыжковые упражнения. Броски набивных мячей массой до 2 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди). спорт игры.	Шк 12	наблюдение контрольное задание спортивная игра самоанализ
13		18-20	Гр.тр.	2	Воспитание общей выносливости. Чередование ходьбы и бега до 1000м., упражнения на ловкость – бег с изменением направления движения, бег по ограниченной опоре. Спорт. игры.	Шк 12	наблюдение контрольное задание спортивная игра самоанализ
14		18-20	Гр.тр.	2	Государственная инспекция безопасности дорожного движения. Роль общества в обеспечении безопасности дорожного движения. Воспитание быстроты реакции, скоростных качеств. Броски набивных мячей массой до 1 - 2 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди). спорт игры.	Шк 12	наблюдение опрос тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ
15		18-20	Гр.тр.	2	Воспитание скоростных качеств. подскоки и подпрыгивания 10м. Спорт игры. Броски набивных мячей массой до 1 - 2 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди). спорт игры.	Шк 12	наблюдение тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ



16		18-20	Гр.тр	2	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500м несколько раз. Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой. Упражнения с длинной скакалкой: пробегания через вращающуюся скакалку в разных направлениях, перепрыгивания через качающуюся скакалку, одиночные и групповые прыжки различными способами. Упражнения с короткой скакалкой: разнообразные прыжки на месте и в движении.	Шк 12	наблюдение тренировочное упражнение самоанализ
17		18-20	Гр.тр	2	Медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль, воспитание скоростно-силовых качеств. Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 10 - 30м. Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (20 см) на дистанции 30 м. Броски набивных мячей массой до 1 - 2 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди). спорт игры.	Шк 12	медицинский контроль наблюдение контрольное задание спортивная игра самоанализ
18		18-20	Гр.тр	2	Итоговое занятие. Сдача нормативов. Воспитание общей выносливости. 1000м., упражнения на ловкость – бег с изменением направления движения, бег по ограниченной опоре. Спорт игры.		наблюдение контрольное упражнение самоанализ
19	Итого: Модуль 2 – 36 часов						
	Модуль 3. 1 Базовый этап.						
1		18-20	Гр.тр	2	Медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль. Воспитание скоростных качеств, челночный бег 3*10. бег на скорость 20 м. подскоки и подпрыгивания. Обучение низкому старту. бег. упражнения. Спорт игры.	Шк 12	медицинский контроль наблюдение контрольное задание спортивная игра
2		18-20	Гр.тр	2	Воспитание силовых качеств. закрепление осанки. Бег с различным положением туловища. Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах. Прыжковые упражнения. Броски набивных мячей массой до 2 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди). спорт игры.	Шк 12	наблюдение тренировочное упражнение самоанализ
3		18-20	Гр.тр	2	Медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль. Равномерный бег в	Шк 12	медицинский контроль наблюдение

					режиме умеренной интенсивности до 1000м. Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой. Упражнения с длинной скакалкой: пробегания через вращающуюся скакалку в разных направлениях, перепрыгивания через качающуюся скакалку, одиночные и групповые прыжки различными способами. Упражнения с короткой скакалкой: разнообразные прыжки на месте и в движении.		контрольное задание самоанализ
4		18-20	Гр.тр	2	Воспитание скоростных качеств. Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, «челночный бег» (3x10м). Прыжки с поворотом вокруг вертикальной оси, прыжки с движениями рук и ног в полёте, с ловлей и бросанием мячей. Спортигры.	Шк 12	наблюдение тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ
5		18-20	Гр.тр	2	Медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль. Воспитание силовых качеств. закрепление осанки. Бег с различным положением туловища, рук. Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах. Прыжковые упражнения. Броски набивных мячей массой до 2 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди). спорт игры.	Шк 12	наблюдение тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ
6		18-20	Гр.тр	2	Воспитание общей выносливости. Чередование ходьбы и бега до 1000м., упражнения на ловкость – бег с изменением направления движения, бег по ограниченной опоре. Обучение основам техники легкоатлетических упражнений. Специальные беговые легкоатлетические упражнения. Обучение технике высокого старта. Спорт. игры.	Шк 12	наблюдение тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ
7		18-20	Гр.тр	2	Воспитание реакции на сигнал. Беговые упражнения в высоком темпе. Техника старта, прыжки и прыжковые упражнения. Отрезки 50м. игры.	Шк 12	наблюдение тренировочное упражнение самоанализ
8		18-20	Гр.тр	2	Медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль. Воспитание силовых качеств. закрепление осанки. Упражнения на тренажерах. Бег с различным положением туловища. Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений	Шк 12	медицинский контроль наблюдение контрольное задание самоанализ

					в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах. Прыжковые упражнения. Броски набивных мячей массой до 2 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди). спорт игры.		
9		18-20	Гр.тр	2	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500м несколько раз. Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой. Упражнения с длинной скакалкой: пробегания через вращающуюся скакалку в разных направлениях, перепрыгивания через качающуюся скакалку, одиночные и групповые прыжки различными способами. Упражнения с короткой скакалкой: разнообразные прыжки на месте и в движении. Спорт. игры.	Шк 12	наблюдение тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ
10		18-20	Гр.тр	2	Воспитание скоростных качеств. Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, «челночный бег» (3x10м). Прыжки с поворотом вокруг вертикальной оси, прыжки с движениями рук и ног в полёте, с ловлей и бросанием мячей. Спортивные игры.	Шк 12	наблюдение тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ
11		18-20	Гр.тр	2	Воспитание скоростно-силовых качеств. Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 10 - 30м. Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (20 см) на дистанции 30 м. Броски набивных мячей массой до 1 - 2 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди).	Шк 12	наблюдение тренировочное упражнение самоанализ
12		18-20	Гр.тр	2	Медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль. Воспитание общей выносливости. Чередование ходьбы и бега до 1000м. Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом. Спорт игры.	Шк 12	наблюдение опрос тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ
13		18-20	Гр.тр	2	Воспитание реакции на сигнал. Беговые упражнения в высоком темпе. Техника старта, прыжки и прыжковые упр. Отрезки 50 м. игры.	Шк 12	наблюдение контрольное задание самоанализ

14		18-20	Гр.тр	2	Воспитание силовых качеств. закрепление осанки. Упражнения на тренажерах. Упражнения с гантелями, грифом. Бег с различным положением туловища. Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах.	Шк 12	наблюдение тренировочное упражнение самоанализ
15		18-20	Гр.тр	2	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500м несколько раз. Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой. Упражнения с длинной скакалкой: пробегания через вращающуюся скакалку в разных направлениях, перепрыгивания через качающуюся скакалку, одиночные и групповые прыжки различными способами. Упражнения с короткой скакалкой: разнообразные прыжки на месте и в движении. Спорт. игры.	Шк 12	наблюдение тренировочное упражнение самоанализ
16		18-20	Гр.тр	2	Воспитание скоростных качеств, челночный бег 3*10. бег на скорость 20 м. подскоки и подпрыгивания. Обучение низкому старту. бег. упражнения. Спорт игры.	Шк 12	наблюдение тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ
17		18-20	Гр.тр	2	Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 10 - 30м. Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (20 см) на дистанции 30 м. Броски набивных мячей массой до 1 - 2 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди). Спорт. игры.	Шк 12	наблюдение тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ
18		18-20	Гр.тр	2	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 1000м. Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой. Упражнения с длинной скакалкой: пробегания через вращающуюся скакалку в разных направлениях, перепрыгивания через качающуюся скакалку, одиночные и групповые прыжки различными способами. Упражнения с короткой скакалкой: разнообразные прыжки на месте. Спорт. игры	Шк 12	наблюдение тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ
19		18-20	Гр.тр	2	Итоговое занятие: Беговые упражнения в высоком темпе. Воспитание скоростных качеств, челночный бег 3*10. Отрезки 50м. – на время.	Шк 12	наблюдение контрольное задание самоанализ

19	Итого: модуль 3 – 36 часов.						
	Модуль 4. Этап зимних соревнований						
1		18-20	Гр.тр	2	Медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль. Воспитание силовых качеств. закрепление осанки. Упражнения на тренажерах. Бег с различным положением туловища. Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах. Прыжковые упражнения. Броски набивных мячей массой до 2 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди). спорт игры.	Шк 12	Медицинский контроль наблюдение тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ
2		18-20	Гр.тр	2	Воспитание общей выносливости. Чередование ходьбы и бега до 1000м. Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом. Спорт игры.	Шк 12	наблюдение тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ
3		18-20	Гр.тр	2	Воспитание реакции на сигнал. Отработка первого движения. Беговые упражнения в высоком темпе. Воспитание скоростных качеств, челночный бег 3*10. Техника низкого старта. прыжки и прыжковые упражнения. Отрезки 50м. игры.	Шк 12	наблюдение тренировочное упражнение самоанализ
4		18-20	Гр.тр	2	Воспитание силовых качеств. закрепление осанки. Упражнения на тренажерах. Упражнения с гантелями, грифом. Бег с различным положением туловища. Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах.	Шк 12	наблюдение тренировочное упражнение самоанализ
5		18-20	Гр.тр	2	Медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль. Воспитание общей выносливости. Чередование ходьбы и бега до 1000м. Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом. Спорт. игры.	Шк 12	Медицинский контроль наблюдение тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ
6		18-20	Гр.тр	2	Соревнования	Шк 12	Наблюдение контрольное задание самоанализ
7		18-20	Гр.тр	2	Воспитание силовых качеств. закрепление осанки. Упражнения на тренажерах. Упражнения с гантелями, грифом. Бег с различным положением туловища. Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах. Подбрасывание и перепрыгивание	Шк 12	Наблюдение тренировочное упражнение самоанализ

					мячей: различного веса и размера, изменяя исходные положения, а также способы бросков и ловли.		
8		18-20	Гр.тр	2	Пружинистые движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Спрыгивания и разнообразные прыжки в глубину. Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом. Перепрыгивания с предмета на предмет через горизонтальные и вертикальные препятствия с места и с разбега. Прыжки с поворотом вокруг вертикальной оси, прыжки с движениями рук и ног в полёте, с ловлей и бросанием мячей.	Шк 12	Наблюдение тренировочное упражнение самоанализ
9		18-20	Гр.тр	2	Соревнования	Шк 12	наблюдение самоанализ
10		18-20	Гр.тр	2	Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах. Ходьба и бег с различными положениями и движениями рук, туловища и головы. Упражнения на тренажерах и с гантелями. Закрепление правильной осанки.	Шк 12	наблюдение тренировочное упражнение самоанализ
11		18-20	Гр.тр	2	Воспитание общей выносливости. Чередование ходьбы и бега до 1000м. Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом. Спорт. игры.	Шк 12	наблюдение тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ
12		18-20	Гр.тр	2	Воспитание реакции на сигнал. Тренировка первого движения. Беговые упражнения в высоком темпе. Воспитание скоростных качеств челн. бег 3*10.Техника низкого старта. прыжки и прыжковые упр. Отрезки 50м. Игры.	Шк 12	наблюдение тренировочное упражнение самоанализ
13		18-20	Гр.тр	2	Воспитание силовых качеств. закрепление осанки. Упражнения на тренажерах. Упражнения с гантелями, грифом. Бег с различным положением туловища. Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах.	Шк 12	Наблюдение тренировочное упражнение самоанализ
14		18-20	Гр.тр	2	Воспитание общей выносливости. Чередование ходьбы и бега до 1000 м. Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом. Спорт . игры.	Шк 12	Наблюдение

15		18-20	Гр.тр	2	Город, в котором мы живём: улица, тротуар, перекрёстки. Почему на улице опасно? Повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции от 20 до 60 метров. Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 10 – 30 м. спорт. игры.	Шк 12	Наблюдение опрос тренировочное упражнение самоанализ
16		18-20	Гр.тр	2	Воспитание силовых качеств. закрепление осанки. Упражнения на тренажерах. Упражнения с гантелями, грифом. Бег с различным положением туловища. Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах.	Шк 12	Наблюдение тренировочное упражнение самоанализ
17		18-20	Гр.тр	2	Воспитание общей выносливости. Чередование ходьбы и бега до 1000м. Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом. Спортивные игры	Шк 12	наблюдение тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ
18		18-20	Гр.тр	2	Медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль. Воспитание скоростных качеств, челночный бег 3*10. Техника низкого старта. прыжки и прыжковые упр. Отрезки 50м. Игры.	Шк 12	Медицинский контроль наблюдение тренировочное упражнение
19	Итого: модуль 4 – 36 часов.						
<b>Модуль 5. 2 Базовый этап.</b>							
1		18-20	Гр.тр	2	Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 10 - 30м. Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (20 см) на дистанции 30 м. Броски набивных мячей массой до 1 - 2 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди). Спорт. игры.	Шк 12	наблюдение тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ
2		18-20	Гр.тр	2	Воспитание общей выносливости. Чередование ходьбы и бега до 1000м. Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом. Прыжки через скакалку; пробегание коротких отрезков из различных исходных положений. Спорт игры.	Шк 12	наблюдение тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ
3		18-20	Гр.тр	2	Повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции от 20 до 60 метров. Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 10 - 30м. спорт. игры.	Шк 12	наблюдение тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ

4		18-20	Гр.тр	2	Тестирование и участие в контрольно – переводных испытаниях – тренировка.	Шк 12	тесты
5		18-20	Гр.тр	2	Воспитание общей выносливости. Чередование ходьбы и бега до 1000м. Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой. Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом. Прыжки через скакалку; пробегание коротких отрезков из различных исходных положений. Спорт. игры.	Шк 12	наблюдение тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ
6		18-20	Гр.тр	2	Воспитание скоростных качеств. челн бег 3*10. Техника низкого старта. прыжки и прыжковые упр. Отрезки 20 - 50м. игры.	Шк 2	наблюдение
7		18-20	Гр.тр	2	Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 10 - 30м. Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (20 см) на дистанции 30 м. Броски набивных мячей массой до 1 - 2 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди). спорт . игры.	Шк 12	наблюдение тренировочное упражнение самоанализ
8		18-20	Гр.тр	2	Воспитание общей выносливости. Чередование ходьбы и бега до 1500м. Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом. Спорт. игры.	Шк 12	наблюдение тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ
9		18-20	Гр.тр	2	Медико–восстановительные мероприятия и медицинский контроль. Повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции от 20 до 60 метров. Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 10 - 30м. спорт. игры.	Шк 12	наблюдение тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ
10		18-20	Гр.тр	2	Воспитание силовых качеств. закрепление осанки. Упражнения на тренажерах. Упражнения с гантелями, грифом. Бег с различным положением туловища. Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах.	Шк 12	наблюдение тренировочное упражнение самоанализ
11		18-20	Гр.тр	2	Воспитание общей выносливости. Чередование ходьбы и бега до 1500 м. закрепление осанки. Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом. Спорт. игры.	Шк 12	наблюдение тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ
12		18-20	Гр.тр	2	Повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции от 20 до 60 метров. Беговые упр. в макс темпе.	Шк 12	наблюдение контрольное задание



				Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 10 - 30м. спорт. игры.		спортивная игра самоанализ
13	18-20	Гр.тр	2	Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 10 - 30м. Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (20 см) на дистанции 30 м. Броски набивных мячей массой до 1 - 2 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди). спорт . игры.	Шк 12	наблюдение тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ
14	18-20	Гр.тр	2	Воспитание общей выносливости. Чередование ходьбы и бега до 1500м. Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой. Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом. Прыжки через скакалку; пробегание коротких отрезков из различных исходных положений. Спорт. игры.	Шк 12	наблюдение контрольное задание спортивная игра самоанализ
15	18-20	Гр.тр	2	Воспитание скоростных качеств, челночный бег 3*10.Техника низкого старта. прыжки и прыжковые упр. Отрезки 50м. Игры.	Шк 12	наблюдение контрольное задание самоанализ
16	18-20	Гр.тр	2	Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 30м. Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (20 см) на дистанции 40 м. Броски набивных мячей массой до 3 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди). Спорт. игры.	Шк 12	наблюдение контрольное задание спортивная игра самоанализ
17	18-20	Гр.тр	2	Воспитание общей выносливости. Чередование ходьбы и бега до 1500м. Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом. Спорт . игры.	Шк 12	наблюдение контрольное задание спортивная игра самоанализ
18	18-20	Гр.тр	2	Воспитание скоростных качеств, челночный бег 3*10.Техника низкого старта. прыжки и прыжковые упр. Отрезки 30 – 60 м. игры.	Шк 12	наблюдение контрольное задание самоанализ
19	Итого: модуль 5 – 36 часов.					
Модуль 6. Основной соревновательный этап.						
1	18-20	Гр.тр	2	Воспитание силовых качеств. закрепление осанки. Упражнения на тренажерах. Упражнения с гантелями, грифом. Бег с различным положением туловища.	Шк 12	наблюдение тренировочное упражнение самоанализ
2	18-20	Гр.тр	2	Воспитание общей выносливости. Чередование ходьбы и бега до 1500м. Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой. Разновидности прыжков на	Шк 12	наблюдение тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ

					одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом. Прыжки через скакалку; пробегание коротких отрезков из различных исходных положений. Спорт. игры.		
3		18-20	Гр.тр	2	Соревнование	Шк 12	наблюдение контрольное задание самоанализ
4		18-20	Гр.тр	2	Воспитание силовых качеств. закрепление осанки. Упражнения на тренажерах. Упражнения с гантелями, грифом. Бег с различным положением туловища.	Шк 12	наблюдение тренировочное упражнение самоанализ
5		18-20	Гр.тр	2	Воспитание общей выносливости. Чередование ходьбы и бега до 1500м. Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой. Спортивные игры.	Шк 12	наблюдение контрольное задание спортивная игра самоанализ
6		18-20	Гр.тр	2	Воспитание скоростных качеств, челночный бег 3*10. Техника низкого старта. прыжки и прыжковые упр. Отрезки 30 – 60 м. игры.	Шк 12	наблюдение контрольное задание спортивная игра самоанализ
7		18-20	Гр.тр	2	Воспитание общей выносливости. Чередование ходьбы и бега до 1500м. Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой. Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом. Прыжки через скакалку; пробегание коротких отрезков из различных исходных положений. Спорт. игры.	Шк 12	наблюдение контрольное задание спортивная игра самоанализ
8		18-20	Гр.тр	2	Соревнование	Шк 12	наблюдение контрольное задание самоанализ
9		18-20	Гр.тр	2	Правила поведения на улице. Где ненужно ходить на улице? Дисциплина на улице. Составление маршрута движения в школу. Места наиболее интенсивного движения в районе школы. Воспитание силовых качеств. закрепление осанки. Упражнения на тренажерах. Упражнения с гантелями, грифом. Бег с различным положением туловища.	Шк 12	наблюдение тренировочное упражнение самоанализ
10		18-20	Гр.тр	2	Воспитание общей выносливости. Чередование ходьбы и бега до 1500 м. Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой. Спорт игры.	Шк 12	наблюдение тренировочное упражнение спортивная игра самоанализ
11		18-20	Гр.тр	2	Воспитание скоростных качеств, челночный бег 3*10. Техника	Шк 12	наблюдение

					низкого старта. Прыжки и прыжковые упр. Отрезки 30м. игры.		тренировочное упражнение самоанализ
12		18-20	Гр.тр	2	Воспитание силовых качеств. закрепление осанки. Упражнения на тренажерах. Упражнения с гантелями, грифом. Бег с различным положением туловища.	Шк 12	наблюдение тренировочное упражнение самоанализ
13		18-20	Гр.тр	2	Тестирование и участие в контрольно – переводных испытаниях – тренировка.	Шк 12	тесты
14		18-20	Гр.тр	2	Повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции от 20 до 80 метров, беговые упражнения в макс темпе. Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 30м. спорт. игры.	Шк 12	наблюдение контрольное задание спортивные игры самоанализ
15		18-20	Гр.тр	2	Соревнование	Шк 12	наблюдение самоанализ
16		18-20	Гр.тр	2	Воспитание общей выносливости. Чередование ходьбы и бега до 2000м. Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой. Спорт. игры.	Шк 12	наблюдение контрольное задание спортивная игра самоанализ
17		18-20	Гр.тр	2	Итоговое занятие. Анализ достижений, награждение активных учащихся. Прогноз на будущее.	Шк 12	общий анализ самоанализ
18	Итого: модуль 6 – 36 часов						
	Всего 216 часов						