

Муниципальное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа муниципального образования «Цильнинский район» Ульяновской области

Рассмотрена и принята
на заседании Педагогического совета
ДЮСШ МО «Цильнинский район»
Протокол № 4 от «19 » июня 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор ДЮСШ МО
«Цильнинский район»
Е.П.Краснов
Приказ № 90 от « 22 » июня 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО
ВИДУ СПОРТА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»
(базовый уровень)**

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации программы : 3 года
Программа рассчитана на детей и подростков: 9-16 лет
Количество часов: 828 часов

Разработчик:
Митрофанов В.Г.- тренер-преподаватель

с.Новое Никулино
2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» разработана для предоставления образовательных услуг обучающимся возраста (с 9 до 16 лет) в условиях ДЮСШ МО «Цильнинский район». В сельских школах возникают трудности в комплектовании групп одного возраста, в связи малокомплектностью школ. Форма обучения – очная, также программа реализуется в дистанционной форме при помощи образовательных технологий на платформах «Zoom», «Skype», «Viber».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «легкая атлетика» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

-Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 29.06.2015), Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", Профессионального стандарта педагог дополнительного образования детей и взрослых (Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. N 298н), Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Распоряжения Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. №1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей», Указа Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года», «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)», Устава ДЮСШ «Цильнинский район» ,

Положения о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеразвивающей программы ДЮСШ МО «Цильнинский район» Ульяновской области.

Дополнительная общеразвивающая программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), по бегу на средние и длинные дистанции составлена на основе действующей учебной программы, нормативных документов Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, обобщения передаваемого опыта работы тренеров с юными легкоатлетами и других научных исследований.

В программе нашли отражение построение учебно-тренировочного процесса в спортивно оздоровительных группах основные задачи на различных этапах годичного цикла тренировки, распределении объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах, ранжирование соревнований по значимости и их календарный план. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств, методов контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Основная цель подготовки юных спортсменов в ДЮСШ - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, субъектов федерации, ведомств, активных строителей и защитников нашей Родины.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольные упражнения, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Актуальность программы «Легкая атлетика» обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Исследования гигиенистов свидетельствуют, что 82-85% дневного времени большинство обучающихся находятся в статистическом положении (сидя). У детей школьного возраста произвольная двигательная деятельность (ходьба, игры) занимает только 16-19% времени суток, из них на организационные формы

физического воспитания приходится лишь 1-3%, Общая двигательная активность детей с поступлением в школу падает почти на 50%, снижаясь от младших классов к старшим. Сокращение объема двигательной активности негативно влияет на здоровье. В результате многочисленных исследований выявлено, что среди детей дошкольного и школьного возраста практически здоровыми признаются немногие, около 14-15%. Единственная возможность нейтрализовать отрицательное явление при продолжительном и напряженном умственном труде - это активный отдых и организованная физическая деятельность.

Новизна: Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Педагогическая целесообразность: программа помогает ориентироваться в направлении выбора специализации вида спорта и улучшении спортивных результатов.

Адресат программы: предлагаемая программа по легкой атлетике предназначена для работы с учащимися 9—16 лет, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, для базового изучения раздела «Легкая атлетика», так как количество учебных часов, отведённых на изучение этого раздела в школьной программе недостаточно для качественного овладения всеми навыками. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Режим занятий по этапам и годам обучения:

Обучение рассчитано на 46 учебных недель, 6 часов в неделю, 1 занятие по 2 по 45 минут.

Объем программы: рассчитана на 3 года обучения:

Основной формой занятий является учебно-тренировочное занятие.

Занятия проводятся в спортивном зале или на улице при условии наличия открытых спортивных площадок.

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Наполняемость в группах составляет на спортивно-оздоровительном этапе - не менее 12 человек до 15 человек.

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

Форма обучения: очно-заочная

Уровень программы: базовый.

Отличительные особенности данной образовательной программы, от в уже существующих этой области заключается в том, что программа ориентирована на применение широкого комплекса различного дополнительного материала по легкой атлетике. Предусмотрено, чтобы каждое занятие было направлено на овладение основами легкой атлетики, на приобщение обучающихся к активной спортивной работе. Процесс строится на единстве активных и увлекательных методов и приемов учебной работы. Занятия легкой атлетикой являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразие дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, метания, и вовлекающего детей в соревновательную деятельность. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту, высокой работоспособности, развитию волевых качеств личности.

Инновационность программы - применение на занятиях инновационных методов обучения, которые позволяют осуществлять дифференцированный подход в системе физического воспитания.

Метод предполагает использование различных вариантов упражнений и их выбор в соответствии с возрастными особенностями физического состояния занимающихся и содержанием программы.

Опыт использования **информационных технологий** на занятиях показал, что данная технология способствует повышению эффективности и качества процесса обучения, его многоуровневую основу.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ : Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий легкой атлетикой.

Задачи программы :

1 года обучения

Личностные:

-развить у учащихся необходимые физические качества: силу, выносливость, быстроту, координацию движений (ловкость), гибкость в соответствии с сенситивными периодами;

-личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

Метапредметные:

-сформировать начальную спортивную подготовку;

-познакомить с историей возникновения легкой атлетике;

-привлечь максимально возможное число детей к систематическим занятиям спортом;

-развитие мотивации к занятиям физической культурой и спортом;

-воспитание ответственности, целеустремленности;

-воспитание и развитие интереса к легкой атлетике.

Предметные результаты характеризуют усвоенные учащимися специальные компетенции, опыт творческой, познавательной деятельности. Опыт коллективной деятельности в группе, социально-профессиональных ролей в системе самоуправления, ценностные установки, межличностной коммуникации.

Содержание программы

Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий. Наряду с общей специальной физической подготовкой учебный план предусматривает и такие важные разделы, как теоретическая подготовка, контрольно-переводные испытания, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия, медицинское обследование. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий).

Содержание учебно-тренировочной работы отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников. Основное внимание спортсмена и тренера нацелено на создание фундамента общей физической подготовки. Поэтому тренировочные занятия строятся с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость. Параллельно с этим проводится обучение основам техники видов легкой атлетики и других видов спорта. Соотношение ОФП и СФП находится в пределах 80-90/10-20% на первом году обучения.

Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания.

Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Годичный цикл тренировки имеет одно цикловое планирование. Начиная с сентября и по апрель, продолжается подготовительный период, затем соревновательный период.

На первом году обучения в группах начальной подготовки основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится

традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений. В зависимости от задачи занятия, которую ставит тренер, спортсмены выполняют ту либо иную работу.

Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые задания, спортивные игры.

В процессе тренировки спортсмены близко знакомятся с технической стороной видов легкой атлетики. С началом соревновательного периода проводятся соревнования на дистанции 30, 60, 100 м, прыжки в длину и высоту, проводится тестирование по программе общей физической подготовки .

Учебный план 1 года обучения

№	Раздел	Всего часов за год	Кол-во часов		Форма контроля
			Теория	Практика	
1.	Вводные занятия		2	-	Беседа, рассказ
2.	ОФП			120	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра. Беседа, рассказ
3	СФП			100	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра
4.	ТТП			20	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра
5.	Соревновательная деятельность			30	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра
6.	Диагностика и мониторинг			2	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра
7	Инструкторская и судейская подготовка			-	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра
8.	Итоговое занятие			2	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра

	Итого	276	2	274	
--	--------------	------------	----------	------------	--

Учебный план 2 года обучения

№	Раздел	Всего часов за год	Кол-во часов		Форма контроля
			Теория	Практика	
1.	Вводные занятия		2	-	Беседа, рассказ
2.	ОФП			100	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра. Беседа, рассказ
3	СФП			120	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра
4.	ТТП			20	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра
5.	Соревновательная деятельность			30	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра
6.	Диагностика и мониторинг			2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра
7	Инструкторская и судейская подготовка			-	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра
8.	Итоговое занятие			2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра
	Итого	276	2	274	

Учебный план 3 года обучения

№	Раздел	Всего часов за год	Кол-во часов		Форма контроля
			Теория	Практика	
1.	Вводные занятия		2	-	Беседа, рассказ
2.	ОФП			50	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра. Беседа, рассказ
3	СФП			130	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра
4.	ТТП			60	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра
5.	Соревновательная деятельность			30	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра
6.	Диагностика и мониторинг			2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра
7	Инструкторская и судейская подготовка			-	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра
8.	Итоговое занятие			2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра
	Итого	276	2	274	

Беговые упражнения

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике

Физическая культура человека

- закаливание организма.

Практическая часть: низкий старт, стартовый разгон и бег по дистанции 40-60 м, движение рук в беге, бег с ускорением.

2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега.

История развития легкой атлетики.

- легкая атлетика – как вид спорта.

Практическая часть: прыжки в длину с места; отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. Разбег в сочетании с отталкиванием. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.

Физическая культура (основные понятия).

– физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитие физических качеств.

Практическая часть: Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному приземлению. Разбег в сочетании с отталкиванием. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

Метание малого мяча

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

Физическая культура человека:

- основные приёмы самоконтроля.

Практическая часть: Метание теннисного мяча, стоя боком в направлении метания, выход в положение «натянутого лука» в финальном усилии; выполнение хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии; метание малого мяча с двух – трех шагов разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1 м) с расстояния 8-10 м.

Подвижные игры с элементами легкой атлетикой

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми. Способы двигательной деятельности

- проведение самостоятельных занятий прикладной физической культурой.

Практическая часть:

Игры с бегом: «Знамя», « Жмурки», « Ловишки», « Выручай!», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты. Игры с прыжками: «Кузнечики», « Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов» Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему».

Планируемые результаты

Должны знать:

1. выполнять упражнения, предназначенные для повышения основных физических качеств,
2. технику базовых упражнений легкой атлетики
3. учащийся будет меньше болеть, станет более дисциплинированным,
4. приобретет интерес к систематическим занятиям спортом.
5. необходимо выполнять упражнения, развивающие физические качества в объёме заданном программой.

Должны уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

Должны знать:

1. Бежать на короткие дистанции при групповом старте можно только по своей дорожке.
2. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности необходимо увеличить время, отведенное на разминку перед выполнением легкоатлетических упражнений (разминка должна быть более интенсивной).
3. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегают ногу и не стеснять кровообращение.
4. Во избежание столкновений и травм, исключить резко «стопорящую» остановку.
5. Не переходить беговую дорожку во время проведения забегов.
6. Знать значение стартовый разгон_способствует быстрому достижению максимальной скорости бега после выполнения старта. На его эффективность существенно влияют длина и способ выполнения первого и последующих шагов после старта. При стартовом разгоне постепенно увеличивается длина шагов и происходит плавное выпрямление туловища. Не существует четкой границы между стартовым разгоном и бегом по дистанции. Обычно разгон завершается, когда бегун достиг 90-95% своей максимальной скорости.

Должны уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);

- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;

-выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

-Стартовать в спринтерском беге используют низкий старт с колодок и без колодок. Для старта без колодок на беговой дорожке наносят стартовую линию, в 15 см от нее – вторую и в 30 см от второй – третью, за которой находятся занимающиеся. По команде « На старт!» бегуны ставят носок сильнейшей ноги вплотную ко второй линии, носок сзади стоящей ноги – к третьей, опускаются на одно колено и опираются руками о грунт на ширине плеч у стартовой линии. По команде «Внимание!» бегуны поднимаются в положение старта с опорой на одну руку и по команде « Марш!» начинают бег.

-Бежать по дистанции. В этой части бега бегун стремится достичь своей максимальной скорости и сохранить ее как можно дольше. Для поддержания высокой скорости бега необходимо соблюдать оптимальное соотношение длины и частоты шагов. Постановка ноги на грунт должна быть упругой. Это достигается за счет приземления ее на переднюю часть стопы и сгибания в коленном суставе. При отталкивании толчковая нога быстро выпрямляется в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. Бедро маховой ноги энергично выносится вперед-вверх. Руки работают широко и активно. Углы сгибания их в локтевых суставах постоянно меняются. При этом при выносе вперед рука сгибается, при отведении назад – разгибается. Бежать легко и свободно

-Финишировать. Существует несколько способов финиширования (плечом, грудью, пробеганием). В настоящее время наиболее эффективным считается пересечение финишной линии на полной скорости без специальных бросков или прыжков на ленточку. При этом выполняется наклон туловища на последнем шаге бега.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

1 год обучения

№	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				Лекц.з	2	Вводное занятие		Входная диагностика
2				Лекц.з	2	Краткий обзор развития физкультуры		Опрос
3				Лекц.з	2	Гигиена и самоконтроль занятий		Опрос
4				Лекц.з	2	Физиологические основы тренировки		Опрос
5				Лекц.з	2	Правила организация, и проведение соревнований		Опрос
6				практ.з	2	Упражнения для бицепса		
7				практ.з	2	Упражнения для трицепса		
8				практ.з	2	Упражнения для мышц кисти		
9				практ.з	2	Упражнения для дельтовидной мышцы		
10				практ.з	2	Упражнения для мышц предплечья		
11				практ.з	2	Статические упражнения для рук		
12				В парах	2	ОФП пресс: сгибание, разгибание туловища лежа на полу согнув ноги		
13				В парах	2	ОФП пресс: сгибание, разгибание туловища лежа на полу согнув ноги с отягощением		
14				В парах	2	Преодоление гимнастической полосы препятствий.		
15				В парах	2	Гимнастический «мост» из положения лежа самостоятельно. Гимнастическая полоса препятствий (по частям).		
16				В парах	2	Гимнастический «мост» из положения лежа с помощью. Эстафеты с предметами и без предметов.		

17				В парах	2	ОФП пресс: сведение прямых ног и рук лежа на полу		
18				практ.з	2	Прыжки на двух и на одной ноге с акцентом на проталкивание вверх – вперед		
19				Соревнования	2	Контрольные упражнения		Тестирование физ. качеств
20				практ.з	2	Прыжки на двух и на одной ноге с акцентом на проталкивание вверх – вперед с отягощением в виде поясов от 1 до 3-5 кг.		
21				практ.з	2	Прыжки в выпаде на месте и с продвижением вперед без отягощения и с отягощением		
22				практ.з	2	Запрыгивание на гимнастические снаряды (конь, козел) с 3-7 шагов.		
23				практ.з	2	Прыжки с разбега 5-9 шагов через препятствие (барьер, планка).		
24				практ.з	2	Упражнение со штангой (приседания) со средним и малым весом		
25				В парах	2	ОФП спина: вис лицом к гимнастической стенке, отведение ног назад		
26				В парах	2	Элементы баскетбола: стойка игрока, перемещения, передачи от груди на месте.		
27				В парах	2	Элементы баскетбола: повороты без мяча и с мячом, ведение на месте.		
28				В парах	2	Элементы баскетбола: ведение шагом и бегом по прямой, передачи после поворотов.		

29				В парах	2	Элементы баскетбола: ведение с изменением направления и скорости. Подвижная игра «Гонки мячей».		
30				Соревнования		Соревнования		
31				практич.з	2	Акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты» и т.д		
32				практич.з	2	Упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах;		
33				В парах	2	Преодоление гимнастической полосы препятствий.		
34				практич.з	2	Прыжки на двух и на одной ноге с акцентом на проталкивание вверх – вперед		
35				практика	2	Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Общее представление о двигательном действии.		
36				практика	2	Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Техника действия.		
37				практика	2	Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Практика.		
38				Теория практика	2	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП.		
39				практика	2	Общеразвивающие упражнения. Подвижные и спортивные игры.		
40				практика	2	Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Общее представление о двигательном действии.		
41				практика	2	Общеразвивающие упражнения. Подвижные и спортивные игры.		
42				практика	2	Специальные упражнения для		

						овладения техники: бега, прыжков и метания.		
43				практика	2	Специальные упражнения в парах (с партнером)		
44				практика	2	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП.		
45				практика	2	Барьерный бег. Общее представление о двигательном действии.		
46				практика	2	Барьерный бег. Техника действия.		
47				практика	2	Барьерный бег. Практика.		
48				практика	2	Барьерный бег. Закрепление пройденного материала.		
49				теория	2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека		
50				практика	2	Общеразвивающие упражнения. Подвижные и спортивные игры.		
51				практика	2	Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подъёмы туловища лёжа, приседания, висы на перекладине. Разминка ОФП.		
52				практика	2	Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подъёмы туловища лёжа, приседания, висы на перекладине. Разминка ОФП.		
53				практика	2	Упражнения для увеличения гибкости. Разминка ОФП.		
54				практика	2	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП.		

55				практ.3	2	Различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение		
----	--	--	--	---------	---	--	--	--

						подвижности в суставах;		
56				практ.з	2	Бег с низкого старта на коротких отрезках 20 на время		
57				практ.з	2	Бег с низкого старта на коротких отрезках 30м на время		
58				практ.з	2	Бег с низкого старта на коротких отрезках 40м на время		
59				практ.з	2	Бег с низкого старта на коротких отрезках 50м на время		
60				Соревнования	2	Контрольные упражнения		Тестирование физ. Качеств
61				практ.з	2	Бег с низкого старта на коротких отрезках 80м на время		
62				практ.з	2	Бег с низкого старта на коротких отрезках 100 м на время		
63				практ.з	2	Бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении 150-160 см)		
64				практ.з	2	Различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.		
65				практ.з	2	Максимальная работа рук;		
66				практ.з	2	Выполнение специальных беговых упражнений на частоту		
67				практ.з	2	Повторный бег на отрезках 150 м,		
68				практ.з	2	Повторный бег на отрезках 200 м,		
69				практ.з	2	Повторный бег на отрезках 300 м,		
70				практ.з	2	Повторный бег на отрезках 500 м		
71				практ.з	2	Бег на отрезках 150 м с максимальной скоростью		
72				практ.з	2	Бег на отрезках 200 м с максимальной		

						скоростью		
73				практ.з	2	Бег на отрезках 300 м с максимальной скоростью		
74				практ.з	2	Бег на отрезках 500 м с максимальной скоростью		
75				практ.з	2	Переменный бег на отрезках 200, 300, 500 м		
76				практ.з	2	Кросс		
77				практ.з	2	ОРУ с теннисным мячом. Метание теннисного мяча на дальность.		
78				практ.з	2	Метание малого мяча в цель		
79				Соревнования	2	Контрольные упражнения		Тестирование физ. качеств
80				практ.з	2	Ходьба в полном приседе по линии		
81				практ.з	2	Ходьба в полном приседе по гимнастической скамейке.		
82				практ.з	2	Кувырки (кувырки вперед и кувырки назад)		
83				практ.з	2	Спец. Беговые упражнения по размеченным точкам (фишкам)		
84				практ.з	2	Различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах;		
85				практ.з	2	Упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах;		
86			практ.з	практ.з	2	Акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты» и т.д		
87				Игровая	2	Прыжки в высоту. Общее представление о двигательном действии.		
88				Игровая	2	Прыжки в высоту. Техника действия.		

89				Игровая	2	Прыжки в высоту. Практика.		
90				Игровая	2	Прыжки в высоту. Закрепление пройденного материала.		
91				Игровая	2	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП		
92				Игровая	2	Прыжки в высоту. Общее представление о двигательном действии.		
93				Соревнования	2	Контрольные упражнения		Тестирование физ. качеств
94				Соревнования	2	Соревнования среди групп ОФП		Итоговая диагностика
95				практ.з	2	Специальные прыжковые упражнения на месте и в движении.		
96				практ.з	2	Специальные упражнения на тренажерах (для развития силы, скоростно – силовых качеств, быстроты, выносливости)		
97				практ.з	2	Специальные упражнения для овладения техники: бега, прыжков и метания.		
98				практ.з	2	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП.		
99				практ.з	2	Прыжки в длину. Общее представление о двигательном действии.		
100				практ.з	2	Прыжки в длину. Техника действия.		
101				практ.з	2	Прыжки в длину. Практика.		
102				практ.з	2	Прыжки в длину. Закрепление пройденного материала..		
103				практ.з	2	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП		

104				практ.з	2	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП		
105				практ.з	2	Общеразвивающие упражнения. Подвижные и спортивные игры.		
106				практ.з	2	Развитие выносливости. Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время.		
107				практ.з	2	Подвижные спортивные игры.		
108				практ.з	2	Развитие ловкости (координационная подготовка). Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений.		
109				практ.з	2	Бег на отрезках 300 м с максимальной скоростью		
110				практ.з	2	Бег на отрезках 500 м с максимальной скоростью		
111				практ.з	2	Переменный бег на отрезках 200, 300, 500 м		
112				практ.з	2	Кросс		
113				практ.з	2	ОРУ с теннисным мячом. Метание теннисного мяча на дальность.		
114				практ.з	2	Метание малого мяча в цель		
115				Соревнования	2	Контрольные упражнения		Тестирование физ. качеств
116				практ.з	2	Ходьба в полном приседе по линии		
117				практ.з	2	Ходьба в полном приседе по гимнастической скамейке.		
118				практ.з	2	Кувырки (кувырки вперед и кувырки назад)		
119				практ.з	2	Спец. Беговые упражнения по размеченным точкам (фишкам)		
120				практ.з	2	Различные упражнения на гибкость,		

						способствующие на увеличение подвижности в суставах;		
121				практ.з	2	Упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах;		
122				практ.з	2	Акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты» и т.д		
123				Игровая	2	Прыжки в высоту. Общее представление о двигательном действии.		
124				Игровая	2	Прыжки в высоту. Техника действия.		
125				Игровая	2	Прыжки в высоту. Практика.		
126				Игровая	2	Прыжки в высоту. Закрепление пройденного материала.		
127				Игровая	2	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП		
128				Игровая	2	Прыжки в высоту. Общее представление о двигательном действии.		
129				Соревнования	2	Контрольные упражнения		Тестирование физ. качеств
130				Соревнования	2	Соревнования среди групп ОФП		Итоговая диагностика
131				практ.з	2	Специальные прыжковые упражнения на месте и в движении.		
132				практ.з	2	Специальные упражнения на тренажерах (для развития силы, скоростно – силовых качеств, быстроты, выносливости)		
133				практ.з	2	Специальные упражнения для овладения техники: бега, прыжков и метания.		

134				Игровая	2	Прыжки в высоту. Общее представление о двигательном действии.		
135				Игровая	2	Прыжки в высоту. Техника действия.		
136				Игровая	2	Прыжки в высоту. Практика.		
137				Игровая	2	Прыжки в высоту. Закрепление пройденного материала.		
138				Игровая	2	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП		
ИТОГО 276 часов								

2 год обучения

№	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				Лекц.з	2	Вводное занятие		Входная диагностика
2				Лекц.з	2	Краткий обзор развития физкультуры		Опрос
3				Лекц.з	2	Гигиена и самоконтроль занятий		Опрос
4				Лекц.з	2	Физиологические основы тренировки		Опрос
5				Лекц.з	2	Правила организация, и проведение соревнований		Опрос
6				практ.з	2	Упражнения для бицепса		
7				практ.з	2	Упражнения для трицепса		
8				практ.з	2	Упражнения для мышц кисти		
9				практ.з	2	Упражнения для дельтовидной мышцы		
10				практ.з	2	Упражнения для мышц предплечья		
11				практ.з	2	Статические упражнения для рук		
12				В парах	2	ОФП пресс: сгибание, разгибание туловища лежа на полу согнув ноги		

13				В парах	2	ОФП пресс: сгибание, разгибание туловища лежа на полу согнув ноги с отягощением		
14				В парах	2	Преодоление гимнастической полосы препятствий.		
15				В парах	2	Гимнастический «мост» из положения лежа самостоятельно. Гимнастическая полоса препятствий (по частям).		
16				В парах	2	Гимнастический «мост» из положения лежа с помощью. Эстафеты с предметами и без предметов.		
17				В парах	2	ОФП пресс: сведение прямых ног и рук лежа на полу		
18				практ.3	2	Прыжки на двух и на одной ноге с акцентом на проталкивание вверх – вперед		
19				Соревнования	2	Контрольные упражнения		Тестирование физ. качеств
20				практ.3	2	Прыжки на двух и на одной ноге с акцентом на проталкивание вверх – вперед с отягощением в виде поясов от 1 до 3-5 кг.		
21				практ.3	2	Прыжки в выпаде на месте и с продвижением вперед без отягощения и с отягощением		
22				практ.3	2	Запрыгивание на гимнастические снаряды (конь, козел) с 3-7 шагов.		
23				практ.3	2	Прыжки с разбега 5-9 шагов через препятствие (барьер, планка).		
24				практ.3	2	Упражнение со штангой (приседания) со средним и малым весом		

25				В парах	2	ОФП спина: вис лицом к гимнастической стенке, отведение ног назад		
26				В парах	2	Элементы баскетбола: стойка игрока, перемещения, передачи от груди на месте.		
27				В парах	2	Элементы баскетбола: повороты без мяча и с мячом, ведение на месте.		
28				В парах	2	Элементы баскетбола: ведение шагом и бегом по прямой, передачи после поворотов.		
29				В парах	2	Элементы баскетбола: ведение с изменением направления и скорости. Подвижная игра «Гонки мячей».		
30				Соревнования		Соревнования		
31				практик.з	2	Акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты» и т.д		
32				практик.з	2	Упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах;		
33				В парах	2	Преодоление гимнастической полосы препятствий.		
34				практик.з	2	Прыжки на двух и на одной ноге с акцентом на проталкивание вверх – вперед		
35				практика	2	Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Общее представление о двигательном действии.		
36				практика	2	Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Техника действия.		
37				практика	2	Бег на короткие, средние и длинные		

						дистанции. Практика.		
38				Теория практика	2	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП.		
39				практика	2	Общеразвивающие упражнения. Подвижные и спортивные игры.		
40				практика	2	Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Общее представление о двигательном действии.		
41				практика	2	Общеразвивающие упражнения. Подвижные и спортивные игры.		
42				практика	2	Специальные упражнения для овладения техникой: бега, прыжков и метания.		
43				практика	2	Специальные упражнения в парах (с партнером)		
44				практика	2	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП.		
45				практика	2	Барьерный бег. Общее представление о двигательном действии.		
46				практика	2	Барьерный бег. Техника действия.		
47				практика	2	Барьерный бег. Практика.		
48				практика	2	Барьерный бег. Закрепление пройденного материала.		
49				теория	2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека		
50				практика	2	Общеразвивающие упражнения. Подвижные и спортивные игры.		
51				практика	2	Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подъёмы туловища лёжа, приседания, висы на перекладине. Разминка ОФП.		
52				практика	2	Силовые упражнения: сгибание и		

						разгибание рук в упоре лежа, подъёмы туловища лёжа, приседания, висы на перекладине. Разминка ОФП.		
53				практика	2	Упражнения для увеличения гибкости. Разминка ОФП.		
54				практика	2	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП.		

55				практ.з	2	Различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах;		
56				практ.з	2	Бег с низкого старта на коротких отрезках 20 на время		
57				практ.з	2	Бег с низкого старта на коротких отрезках 30м на время		
58				практ.з	2	Бег с низкого старта на коротких отрезках 40м на время		
59				практ.з	2	Бег с низкого старта на коротких отрезках 50м на время		
60				Соревнования	2	Контрольные упражнения		Тестирование физ. Качеств
61				практ.з	2	Бег с низкого старта на коротких отрезках 80м на время		
62				практ.з	2	Бег с низкого старта на коротких отрезках 100 м на время		
63				практ.з	2	Бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении 150-160 см)		
64				практ.з	2	Различные упражнения у		

						гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.		
65				практ.з	2	Максимальная работа рук;		
66				практ.з	2	Выполнение специальных беговых упражнений на частоту		
67				практ.з	2	Повторный бег на отрезках 150 м,		
68				практ.з	2	Повторный бег на отрезках 200 м,		
69				практ.з	2	Повторный бег на отрезках 300 м,		
70				практ.з	2	Повторный бег на отрезках 500 м		
71				практ.з	2	Бег на отрезках 150 м с максимальной скоростью		
72				практ.з	2	Бег на отрезках 200 м с максимальной скоростью		
73				практ.з	2	Бег на отрезках 300 м с максимальной скоростью		
74				практ.з	2	Бег на отрезках 500 м с максимальной скоростью		
75				практ.з	2	Переменный бег на отрезках 200, 300, 500 м		
76				практ.з	2	Кросс		
77				практ.з	2	ОРУ с теннисным мячом. Метание теннисного мяча на дальность.		
78				практ.з	2	Метание малого мяча в цель		
79				Соревнования	2	Контрольные упражнения		Тестирование физ. качеств
80				практ.з	2	Ходьба в полном приседе по линии		
81				практ.з	2	Ходьба в полном приседе по гимнастической скамейке.		
82				практ.з	2	Кувырки (кувырки вперед и кувырки назад)		

83				практ.з	2	Спец. Беговые упражнения по размеченным точкам (фишкам)		
84				практ.з	2	Различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах;		
85				практ.з	2	Упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах;		
86			практ.з	практ.з	2	Акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты» и т.д		
87				Игровая	2	Прыжки в высоту. Общее представление о двигательном действии.		
88				Игровая	2	Прыжки в высоту. Техника действия.		
89				Игровая	2	Прыжки в высоту. Практика.		
90				Игровая	2	Прыжки в высоту. Закрепление пройденного материала.		
91				Игровая	2	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП		
92				Игровая	2	Прыжки в высоту. Общее представление о двигательном действии.		
93				Соревнования	2	Контрольные упражнения		Тестирование физ. качеств
94				Соревнования	2	Соревнования среди групп ОФП		Итоговая диагностика
95				практ.з	2	Специальные прыжковые упражнения на месте и в движении.		
96				практ.з	2	Специальные упражнения на тренажерах (для развития силы,		

						скоростно – силовых качеств, быстроты, выносливости)		
97				практ.з	2	Специальные упражнения для овладения техникой: бега, прыжков и метания.		
98				практ.з	2	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП.		
99				практ.з	2	Прыжки в длину. Общее представление о двигательном действии.		
100				практ.з	2	Прыжки в длину. Техника действия.		
101				практ.з	2	Прыжки в длину. Практика.		
102				практ.з	2	Прыжки в длину. Закрепление пройденного материала..		
103				практ.з	2	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП		
104				практ.з	2	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП		
105				практ.з	2	Общеразвивающие упражнения. Подвижные и спортивные игры.		
106				практ.з	2	Развитие выносливости. Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время.		
107				практ.з	2	Подвижные спортивные игры.		
108				практ.з	2	Развитие ловкости (координационная подготовка). Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений.		
109				практ.з	2	Бег на отрезках 300 м с максимальной скоростью		
110				практ.з	2	Бег на отрезках 500 м с максимальной скоростью		
111				практ.з	2	Переменный бег на отрезках 200, 300,		

						500 м		
112				практ.з	2	Кросс		
113				практ.з	2	ОРУ с теннисным мячом. Метание теннисного мяча на дальность.		
114				практ.з	2	Метание малого мяча в цель		
115				Соревнования	2	Контрольные упражнения		Тестирование физ. качеств
116				практ.з	2	Ходьба в полном приседе по линии		
117				практ.з	2	Ходьба в полном приседе по гимнастической скамейке.		
118				практ.з	2	Кувырки (кувырки вперед и кувырки назад)		
119				практ.з	2	Спец. Беговые упражнения по размеченным точкам (фишкам)		
120				практ.з	2	Различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах;		
121				практ.з	2	Упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах;		
122				практ.з	2	Акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты» и т.д		
123				Игровая	2	Прыжки в высоту. Общее представление о двигательном действии.		
124				Игровая	2	Прыжки в высоту. Техника действия.		
125				Игровая	2	Прыжки в высоту. Практика.		
126				Игровая	2	Прыжки в высоту. Закрепление пройденного материала.		
127				Игровая	2	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП		

128				Игровая	2	Прыжки в высоту. Общее представление о двигательном действии.		
129				Соревнования	2	Контрольные упражнения		Тестирование физ. качеств
130				Соревнования	2	Соревнования среди групп ОФП		Итоговая диагностика
131				практ.з	2	Специальные прыжковые упражнения на месте и в движении.		
132				практ.з	2	Специальные упражнения на тренажерах (для развития силы, скоростно – силовых качеств, быстроты, выносливости)		
133				практ.з	2	Специальные упражнения для овладения техники: бега, прыжков и метания.		
134				Игровая	2	Прыжки в высоту. Общее представление о двигательном действии.		
135				Игровая	2	Прыжки в высоту. Техника действия.		
136				Игровая	2	Прыжки в высоту. Практика.		
137				Игровая	2	Прыжки в высоту. Закрепление пройденного материала.		
138				Игровая	2	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП		

ИТОГО 276 часов

3 год обучения

№	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				Лекц.з	2	Вводное занятие		Входная диагностика
2				Лекц.з	2	Краткий обзор развития физкультуры		Опрос
3				Лекц.з	2	Гигиена и самоконтроль занятий		Опрос
4				Лекц.з	2	Физиологические основы тренировки		Опрос
5				Лекц.з	2	Правила организация, и проведение соревнований		Опрос
6				практ.з	2	Упражнения для бицепса		
7				практ.з	2	Упражнения для трицепса		
8				практ.з	2	Упражнения для мышц кисти		
9				практ.з	2	Упражнения для дельтовидной мышцы		
10				практ.з	2	Упражнения для мышц предплечья		
11				практ.з	2	Статические упражнения для рук		
12				В парах	2	ОФП пресс: сгибание, разгибание туловища лежа на полу согнув ноги		
13				В парах	2	ОФП пресс: сгибание, разгибание туловища лежа на полу согнув ноги с отягощением		
14				В парах	2	Преодоление гимнастической полосы препятствий.		
15				В парах	2	Гимнастический «мост» из положения лежа самостоятельно. Гимнастическая полоса препятствий (по частям).		
16				В парах	2	Гимнастический «мост» из положения лежа с помощью. Эстафеты с предметами и без предметов.		
17				В парах	2	ОФП пресс: сведение прямых ног и рук		

						лежа на полу		
18				практ.з	2	Прыжки на двух и на одной ноге с акцентом на проталкивание вверх – вперед		
19				Соревнования	2	Контрольные упражнения		Тестирование физ. качеств
20				практ.з	2	Прыжки на двух и на одной ноге с акцентом на проталкивание вверх – вперед с отягощением в виде поясов от 1 до 3-5 кг.		
21				практ.з	2	Прыжки в выпаде на месте и с продвижением вперед без отягощения и с отягощением		
22				практ.з	2	Запрыгивание на гимнастические снаряды (конь, козел) с 3-7 шагов.		
23				практ.з	2	Прыжки с разбега 5-9 шагов через препятствие (барьер, планка).		
24				практ.з	2	Упражнение со штангой (приседания) со средним и малым весом		
25				В парах	2	ОФП спина: вис лицом к гимнастической стенке, отведение ног назад		
26				В парах	2	Элементы баскетбола: стойка игрока, перемещения, передачи от груди на месте.		
27				В парах	2	Элементы баскетбола: повороты без мяча и с мячом, ведение на месте.		
28				В парах	2	Элементы баскетбола: ведение шагом и бегом по прямой, передачи после поворотов.		
29				В парах	2	Элементы баскетбола: ведение с		

						изменением направления и скорости. Подвижная игра «Гонки мячей».		
30				Соревнования		Соревнования		
31				практ.з	2	Акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты» и т.д		
32				практ.з	2	Упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах;		
33				В парах	2	Преодоление гимнастической полосы препятствий.		
34				практ.з	2	Прыжки на двух и на одной ноге с акцентом на проталкивание вверх – вперед		
35				практика	2	Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Общее представление о двигательном действии.		
36				практика	2	Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Техника действия.		
37				практика	2	Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Практика.		
38				Теория практика	2	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП.		
39				практика	2	Общеразвивающие упражнения. Подвижные и спортивные игры.		
40				практика	2	Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Общее представление о двигательном действии.		
41				практика	2	Общеразвивающие упражнения. Подвижные и спортивные игры.		
42				практика	2	Специальные упражнения для овладения техникой: бега, прыжков и		

						метания.		
43				практика	2	Специальные упражнения в парах (с партнером)		
44				практика	2	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП.		
45				практика	2	Барьерный бег. Общее представление о двигательном действии.		
46				практика	2	Барьерный бег. Техника действия.		
47				практика	2	Барьерный бег. Практика.		
48				практика	2	Барьерный бег. Закрепление пройденного материала.		
49				теория	2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека		
50				практика	2	Общеразвивающие упражнения. Подвижные и спортивные игры.		
51				практика	2	Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подъёмы туловища лёжа, приседания, висы на перекладине. Разминка ОФП.		
52				практика	2	Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подъёмы туловища лёжа, приседания, висы на перекладине. Разминка ОФП.		
53				практика	2	Упражнения для увеличения гибкости. Разминка ОФП.		
54				практика	2	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП.		
55				практ.з	2	Различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах;		

56				практ.з	2	Бег с низкого старта на коротких отрезках 20 на время		
57				практ.з	2	Бег с низкого старта на коротких отрезках 30м на время		
58				практ.з	2	Бег с низкого старта на коротких отрезках 40м на время		
59				практ.з	2	Бег с низкого старта на коротких отрезках 50м на время		
60				Соревнования	2	Контрольные упражнения		Тестирование физ. Качеств
61				практ.з	2	Бег с низкого старта на коротких отрезках 80м на время		
62				практ.з	2	Бег с низкого старта на коротких отрезках 100 м на время		
63				практ.з	2	Бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении 150-160 см)		
64				практ.з	2	Различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.		
65				практ.з	2	Максимальная работа рук;		
66				практ.з	2	Выполнение специальных беговых упражнений на частоту		
67				практ.з	2	Повторный бег на отрезках 150 м,		
68				практ.з	2	Повторный бег на отрезках 200 м,		
69				практ.з	2	Повторный бег на отрезках 300 м,		
70				практ.з	2	Повторный бег на отрезках 500 м		
71				практ.з	2	Бег на отрезках 150 м с максимальной скоростью		
72				практ.з	2	Бег на отрезках 200 м с максимальной		

						скоростью		
73				практ.з	2	Бег на отрезках 300 м с максимальной скоростью		
74				практ.з	2	Бег на отрезках 500 м с максимальной скоростью		
75				практ.з	2	Переменный бег на отрезках 200, 300, 500 м		
76				практ.з	2	Кросс		
77				практ.з	2	ОРУ с теннисным мячом. Метание теннисного мяча на дальность.		
78				практ.з	2	Метание малого мяча в цель		
79				Соревнования	2	Контрольные упражнения		Тестирование физ. качеств
80				практ.з	2	Ходьба в полном приседе по линии		
81				практ.з	2	Ходьба в полном приседе по гимнастической скамейке.		
82				практ.з	2	Кувырки (кувырки вперед и кувырки назад)		
83				практ.з	2	Спец. Беговые упражнения по размеченным точкам (фишкам)		
84				практ.з	2	Различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах;		
85				практ.з	2	Упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах;		
86			практ.з	практ.з	2	Акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты» и т.д		
87				Игровая	2	Прыжки в высоту. Общее представление о двигательном действии.		

88				Игровая	2	Прыжки в высоту. Техника действия.		
89				Игровая	2	Прыжки в высоту. Практика.		
90				Игровая	2	Прыжки в высоту. Закрепление пройденного материала.		
91				Игровая	2	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП		
92				Игровая	2	Прыжки в высоту. Общее представление о двигательном действии.		
93				Соревнования	2	Контрольные упражнения		Тестирование физ. качеств
94				Соревнования	2	Соревнования среди групп ОФП		Итоговая диагностика
95				практ.з	2	Специальные прыжковые упражнения на месте и в движении.		
96				практ.з	2	Специальные упражнения на тренажерах (для развития силы, скоростно – силовых качеств, быстроты, выносливости)		
97				практ.з	2	Специальные упражнения для овладения техники: бега, прыжков и метания.		
98				практ.з	2	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП.		
99				практ.з	2	Прыжки в длину. Общее представление о двигательном действии.		
100				практ.з	2	Прыжки в длину. Техника действия.		
101				практ.з	2	Прыжки в длину. Практика.		
102				практ.з	2	Прыжки в длину. Закрепление пройденного материала..		

103				практ.з	2	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП		
104				практ.з	2	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП		
105				практ.з	2	Общеразвивающие упражнения. Подвижные и спортивные игры.		
106				практ.з	2	Развитие выносливости. Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время.		
107				практ.з	2	Подвижные спортивные игры.		
108				практ.з	2	Развитие ловкости (координационная подготовка). Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений.		
109				практ.з	2	Бег на отрезках 300 м с максимальной скоростью		
110				практ.з	2	Бег на отрезках 500 м с максимальной скоростью		
111				практ.з	2	Переменный бег на отрезках 200, 300, 500 м		
112				практ.з	2	Кросс		
113				практ.з	2	ОРУ с теннисным мячом. Метание теннисного мяча на дальность.		
114				практ.з	2	Метание малого мяча в цель		
115				Соревнования	2	Контрольные упражнения		Тестирование физ. качеств
116				практ.з	2	Ходьба в полном приседе по линии		
117				практ.з	2	Ходьба в полном приседе по гимнастической скамейке.		
118				практ.з	2	Кувьрки (кувьрки вперед и кувьрки назад)		

119				практ.з	2	Спец. Беговые упражнения по размеченным точкам (фишкам)		
120				практ.з	2	Различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах;		
121				практ.з	2	Упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах;		
122				практ.з	2	Акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты» и т.д		
123				Игровая	2	Прыжки в высоту. Общее представление о двигательном действии.		
124				Игровая	2	Прыжки в высоту. Техника действия.		
125				Игровая	2	Прыжки в высоту. Практика.		
126				Игровая	2	Прыжки в высоту. Закрепление пройденного материала.		
127				Игровая	2	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП		
128				Игровая	2	Прыжки в высоту. Общее представление о двигательном действии.		
129				Соревнования	2	Контрольные упражнения		Тестирование физ. качеств
130				Соревнования	2	Соревнования среди групп ОФП		Итоговая диагностика
131				практ.з	2	Специальные прыжковые упражнения на месте и в движении.		
132				практ.з	2	Специальные упражнения на тренажерах (для развития силы,		

						скоростно – силовых качеств, быстроты, выносливости)		
133				практ.з	2	Специальные упражнения для овладения техники: бега, прыжков и метания.		
134				Игровая	2	Прыжки в высоту. Общее представление о двигательном действии.		
135				Игровая	2	Прыжки в высоту. Техника действия.		
136				Игровая	2	Прыжки в высоту. Практика.		
137				Игровая	2	Прыжки в высоту. Закрепление пройденного материала.		
138				Игровая	2	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП		
ИТОГО 276 часов								

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Включает спортивные сооружения (спортивный зал, спортивная площадка), оборудование и инвентарь для проведения соревнований, тренировки и восстановления. Продуктивность тренировочных занятий во многом зависит от технических средств обучения: тренажеров, автоматических систем управления (АСУ). Они применяются на всем протяжении подготовки спортсменов. Применение тренажеров дает возможность индивидуализировать учебно-тренировочный процесс и повысить интенсивность тренировочных занятий.

Планка для прыжков в высоту

Стойка для прыжков в высоту

Лента финишная

Рулетка измерительная (10 м, 50 м)

Мячи для метания

Легкоатлетическая дорожка

Спортивный инвентарь.

Помещение (спортивный зал, спортивная площадка), пригодное для проведения теоретических и практических занятий по программе в группе 10-15 человек и тренера-преподавателя.

Наглядные пособия: Плакаты тренировочных нагрузок легкоатлетов на этапе начальной и высокой квалификации.

Информационное обеспечение:

Иллюстрированный материал (книги, плакаты, фотографии, журналы)

Интернет источники

Кадровое обеспечение:

Право на занятие педагогической деятельностью имеют лица, имеющие среднее профессиональное или высшее образование и отвечающие квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и профессиональных стандартах. (Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», глава 5, статья 46). Тренер-преподаватель, реализующий Программу, должен соответствовать квалификационной характеристике и квалификационной категории, обладающий знаниями и умениями по тематике программы.

Формы тестирования

- **сдача нормативов** (спринт, прыжки, бег на средние дистанции, кросс)

- **соревнования** (показывают уровень физической подготовленности учащихся, наличие призовых мест)

- **тестирование** (при выполнении которых нужно показать максимально возможный двигательный результат). Программа предполагает проведение входной и итоговой диагностики. Диагностика результатов реализации программы происходит в процессе анализа и оценки результатов итоговых

тестов и соревнований. Основными критериями диагностики являются: одним из способов увлечь детей в коллективе является участие в соревнованиях – как на уровне образовательного учреждения, так и на более высоких уровнях (район, город, область).

Поощрением учащихся являются благодарственные письма, грамоты, дипломы, памятные подарки.

Оценочные материалы Диагностика результатов реализации программы происходит в процессе анализа и оценки физических качеств, в ходе наблюдения за деятельностью детей; участие в соревнованиях. Основными мерилками оценки являются: способность в овладении новой техники преодоления дистанции.

Тесты ОФП направлены на уровень физической подготовленности в области таких качеств как сила, ловкость, гибкость, выносливость, скорость.

Методические материалы

Программа тестирования:

- Бег 30м.- с высокого старта, сек.
- Челночный бег 3x10м., сек. Тест проводится на ровной дорожке отмеряют 10 метровый участок, начало и конец, которого отмечают линейкой старта. За чертой два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний круг за финишной чертой кладут кубик. Спортсмен становится за ближней чертой на стартовую линию и по команде « марш» начинает бежать в сторону финишной черты, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней - финишной черте, пробегая ее.

- Прыжок в длину с места, см- выполняется толчком двух ног от линии. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки.

- Складка за 30 сек., кол-во раз (девочки) - выполняющий упражнение лежит на спине. Руки находятся за головой. Ноги нужно поднять и незначительно согнуть в коленях, при этом бедра должны располагаться в вертикальном положении. Поднимаем туловище вертикально, при этом ноги не отрывает от поверхности.

- Подтягивание (мальчики), кол-во раз - выполняется из положения вис хватом, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подборок выше перекладины.

ДЕВУШКИ

№ п/п	Упражнение	оценка	Возраст									
			6-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Бег 30 метров, сек	5	7,0	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8	4,6	4,5
		4	7,5	6,5	6,3	6,1	5,9	5,7	5,5	5,3	5,1	5,0
		3	8,1	7,0	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,5
2	Прыжок в длину, см	5	150	160	170	180	190	200	210	220	230	235
		4	140	150	160	170	180	190	200	210	220	225
		3	130	140	150	160	170	180	190	200		

					0 15 0							
3	Челночный бег 3 x 10 м, сек	5	8,6	8,4	8,0	7,7	7,5	7,3	7,2	7,0	6,8	6,6
		4	9,0	8,8	8,4	8,1	7,9	7,7	7,6	7,4	7,2	7,0
		3	9,4	9,2	8,8	8,5	8,3	8,1	8,0	7,8	7,6	7,4
4	Складка за 30 сек, кол- во раз	5	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28
		4	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26
		3	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24

ЮНОШИ

№ п/ п	Упражнения	оценка	ВОЗРАСТ									
			6-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Бег 30 метров, сек	5	6,5	6,2	5,9	5,6	5,3	5,0	4,7	4,4	4,2	4,
		4	7,0	6,7	6,4	6,1	5,8	5,5	5,2	4,9	4,7	0
		3	7,5	7,2	6,8	6,6	6,3	6,0	5,8	5,4	5,2	4, 5, 5, 0
2	Прыжок в длину, см	5	16	17	18	19	20	21	22	230	24	2
		4	0	0	0	0	0	0	0	220	0	5
		3	15	16	17	18	19	20	21	210	23	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
		14	15	16	17	18	19	20	20	22	4	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2 3 0	
3	Челночный бег 3 x 10 м, сек	5	8,1	7,9	7,7	7,5	7,3	7,1	7,0	6,8	6,6	6,
		4	8,4	8,3	8,1	7,9	7,7	7,5	7,4	7,2	7,0	5
		3	8,8	8,7	8,5	8,3	8,1	7,9	7,8	7,6	7,4	6, 9 7, 3
4	Подтягивание, кол-во раз	5	6	8	10	12	14	16	18	20	22	2
		4	4	6	8	10	12	14	16	18	20	4
		3	2	4	6	8	10	12	14	16	18	2 2 2 0

Особенности организации образовательного процесса – очная форма обучения.

Методы обучения – *словесный* (замечание, установочные указания и т.п.), *наглядный* (видеосюжеты, кинофильмы), *игровой* (движения, действия, задания, выполняемые с учебной воспитательной и тренировочной целями в форме игры)

Методы воспитания – убеждение, поощрение (благодарственные письма, грамоты, дипломы, памятные подарки, мотивация (признание со стороны других людей))

Формы организации образовательного процесса- групповая.

Формы организации учебного занятия – беседа, игра, мастер-класс. Практическое занятие прыжков в длину, изучение системы поэтапного совершенствования техники прыжка, аспекты спортивной подготовки.

Педагогические технологии – технология группового взаимообучения, игровой деятельности, разноуровневого обучения, здоровьесберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия –

1. Организационное начало занятия
2. Постановка цели и задач данного занятия
3. Актуализация знаний (постановка проблемного вопроса, выяснение путей решения)
4. Объяснение нового материала
5. Закрепление знаний и способов действий
6. Контрольный (выявление качества и уровня овладения знаниями)
7. Подведение итогов занятия (оценка успешности достижения цели)
8. Рефлексивный

Список используемой литературы:

Основная для педагога:

1. Алабин В.Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: Учебное пособие. - Челябинск, 1977.
2. Вацула И. и др. Азбука тренировки легкоатлета. - Минск: Полымя, 1986, с. 55-57.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
4. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
5. Губа В., Вольф М., Никитушкин В. Современные проблемы ранней спортивной ориентации. - М., 1998.
6. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000.
7. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции): Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (нормативная часть). - М.: Советский спорт, 1989.

Дополнительная для педагога:

8. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (100, 200, 400 м): Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М., 1985.
9. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
10. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора и игровые виды спорта. - М., 1998.
11. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М., 1995.
12. Озолин Э. С. Спринтерский бег. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.

14. Платонов В.Н Подготовка квалифицированных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1986.
15. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР). Положение о специализированных классах по видам спорта с продленным днем обучения и с углубленным учебно-тренировочным процессом в общеобразовательных школах. - М.: Советский спорт, 1987.
16. Психология: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. В.М. Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 1987.

Литература для обучающихся:

17. Система подготовки спортивного резерва / Под общ. ред. В. Г. Никитушкина. - М.: ВНИИФК, 1994.
18. Теория спорта / Под общ. ред. В.Н. Платонова. - Киев: Вища школа, 1987.
19. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1974.
20. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1987.

