

**Содержание:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование раздела** | **стр** |
| **1.** | **Пояснительная записка** | **4** |
| 1.1 | Цели и задачи программы | 4 |
| 1.2 | Формы и режим реализации программы | 5 |
| 1.3 | Ожидаемые результаты освоения программы | 5 |
| 1.4 | Формы контроля и подведения итогов | 6 |
| **2.** | **Учебный план и содержание программного материала** | **7** |
| 2.1 | Учебный план для групп 1-го года обучения | 7 |
| 2.2 | Учебный план для групп 2, 3-го года обучения | 8 |
| 2.3 | Содержание программного материала | 9 |
| 2.3.1. | Теоретическая подготовка | 9 |
| 2.3.2. | Общая и специальная физическая подготовка | 10 |
| 2.3.3 | Техническая подготовка | 11 |
| 2.4 | Методическое обеспечение программы | 12 |
| 2.5 | Воспитательная работа | 13 |
| **3.** | **Организационно-педагогические условия реализации программы** | **14** |
| 3.1. | Условия реализации программы | 14 |
| 3.2 | Перечень оборудования и спортивного инвентаря | 14 |
| 3.3 | Кадровое обеспечение | 14 |
| 3.4 | Учебно-информационное обеспечение | 14 |
|  | **Приложения** |  |
|  | Приложение 1 Календарный план-график | 15 |
|  | Приложение 2 Учебно-тематически1 план – график1-го года обучения  Учебно-тематически1 план – график 2,3-го года обучения | 16  20 |

**1.Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по боксу 1, 2, 3 года обучения разработана как совокупность мер, планов, действий на основе следующих нормативно-правовых актов:

* Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4 3648-20» Санитарно эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
* Устав МБУ ДО «ДЮСШ».

Разработка настоящей программы вызвана необходимостью создания определённой методической основы для подготовки легкоатлетов в условиях учреждения дополнительного образования. В программе учтены современные требования общества и нормативно-правовой базы, а так же обобщён накопленный опыт тренеров-преподавателей.

Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. 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. Благодаря занятиям легкой атлетикой ребенок учится правильным двигательным навыкам ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий и т.д., необходимых ему в повседневной жизни. Развивается ловкость, быстрота, сила и выносливость, точность и красота движений. Кроме этого, занятия 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.

*Направленность программы:*  физкультурно-­спортивная.

*Актуальность программы.* Данная программа является актуальной и востребованной для детей и их родителей, поскольку 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 и повышению социального статуса ребенка.

*Новизна данной программы* заключается в том, что с введением физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», который предусматривает сдачу обучающимися контрольных нормативов, предусмотрено уделить большее количество учебных часов на совершенствование навыков и умений различных видов техники легкоатлетического многоборья, развивая быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость повысить общую физическую подготовку, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности и в других видах спорта. В основе формирования способностей к занятиям легкой атлетике лежат два главных вида деятельности: это изучение теории и практика.

*Отличительной особенностью* данной программы является то, что она направлена не только на физическое развитие, совершенствование специальных умений и навыков технико-тактических качеств и развитию морально-волевых качеств, но и способствует общему развитию обучающихся.

* 1. **Цели и задачи программы**

**Цель** **программы**: гармоничное физическое развитие юных спортсменов, разносторонняя подготовка, укрепление здоровья.

**Основные задачи:**

1. *Личностные:*

* обеспечить всестороннюю физическую подготовку воспитанников;
* совершенствование техники избранного вида спорта;
* постепенное и неуклонное увеличение тренировочных нагрузок.

1. *Метапредметные*

* укрепить здоровье и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
* привлечь к самостоятельным, систематическим занятием физической культурой и спортом.

1. *Предметные*

* дать знания в области теории и методики легкой атлетики;
* воспитать трудолюбие, волевые качества, развивать и совершенствовать физические качества (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);
* достигать физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимые для подготовки к профессиональной деятельности.

При построении спортивной тренировки следует руководствоваться принципами:

* целевой направленности по отношению к спортивной деятельности;
* соразмеренности в развитии основных физических качеств;
* ведущих факторов, определяющих уровень мастерства и возрастной динамики развития юных спортсменов.

Реализация указанных принципов позволяет учитывать как возрастные особенности юных спортсменов, так и требования, которые будут предъявлены к ним в будущем на других этапах спортивной тренировки.

*Адресат программы*

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по легкой атлетике предназначена для обучающихся:

с 7 до 17 лет - базовый уровень подготовки – 1, 2, 3 год обучения.

На обучение по программе зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям боксом. Группы формируются с учетом возраста обучающихся.

* 1. **Формы и режим реализации программы**

*Уровень программы: базовый*

*Срок освоения* программы: 3 года.

Объем программы.

Программа рассчитана на 36 учебных недель, летний период работа по индивидуальным планам. Режим тренировочной работы в группах 1, 2, 3 года обучения составляет 6 часов в неделю (3 раза по 2 часа), составляет 216 часов в год.

*Форма обучения очная.*

*Основными формами занятий* являются:

* групповые занятия;
* комплексные учебно-тренировочные занятия;
* контрольные испытания;
* участие в соревнованиях по легкой атлетике;
* участие в городских спортивно-массовых мероприятиях.

*Режим занятий:* 3 раза в неделю по 2 часа с обязательным 15-минутным перерывом после 45 минут занятий.

Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни. Занятия для несовершеннолетних обучающихся в учреждении начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов.

*Наполняемость* в учебной группе 1,2, 3 года обучения -15 – 20 человек

* 1. Ожидаемые результаты освоения программы

По окончании срока реализации программы обучающиеся:

**Должны знать:** правила и виды соревнований по легкой атлетике, виды легкой атлетики, историю возникновения легкой атлетики в стране и мире, правила закаливания организма, правила психологической подготовки легкоатлета перед соревнованиями, проводить анализ результатов после соревнований.

**Должны уметь**: владеть всеми видами легкой атлетики**,** подготавливать инвентарь к тренировкам и соревнованиям. Соблюдать правила гигиены, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена, уметь развивать физические качества и овладения основами техники легкой атлетики.

# Способы определения результативности программы:

* контрольные нормативы по ОФП (повышение результатов вводной диагностики)
* визуальная оценка техники двигательных действий тренером - преподавателем,
* участие в городских соревнования по легкой атлетики;
* динамика достижений;
* выполнение спортивных разрядов по легкой атлетике;
* анализ документов, свидетельства общественного признания, анализ СМИ;
* удовлетворенность участников образовательной деятельности.
  1. Формы контроля и подведения итогов

**Контрольные нормативные требования**

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, опр деляющий эффективность учебно-тренировочной работы с легкоатлетами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности, путём: оценивания усвоения изучаемого материала;оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

**Цель:** контроль качества специального и физического развития обучающихся.

**Задачи:** определение уровня и учёт общей физической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

*Программа тестирования (описание тестов):*

* Бег 30м.- с высокого старта, сек.
* Челночный бег 3х10м., сек. Тест проводиться на ровной дорожке, отмеряется 10 метровый участок, начало и конец, которого отмечают линей 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.
* Поднимания туловища из положения лежа за 30 сек., кол-во раз (девочки)– выполняющий упражнение лежит на спине. Руки находятся за головой. Ноги нужно согнуть в коленях. Поднимаем туловище, касаясь локтями колен, при этом ноги не отрываем от поверхности.
* Подтягивание (мальчики), кол-во раз– выполняется из положения вис хватом, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибание рук подбородок выше перекладины.

*Время и сроки проведения контрольных испытаний:*

Контрольные испытания по ОФП обучающиеся отделения сдают в начале года с01 по 15 октября и в конце учебного года с 01 по 15 мая на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

**Нормативы общей физической и специальной подготовленности**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/ п** | **Контрольные упражнения** | **девушки** | | | **юноши** | | |
| **1-й год** | **2-й год** | **3-й год** | **1-й год** | **2-й год** | **3-й год** |
| 1 | Бег 30м , сек | 6,5 | 6,0 | 5,8 | 6,5 | 6,0 | 5,5 |
| 2 | Прыжок в длину, см | 155 | 160 | 165 | 165 | 170 | 180 |
| 3 | Челночный бег  3 х 10 м, сек | 8,5 | 8,2 | 8,0 | 8,1 | 7,9 | 7,7 |
| 4 | Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек, кол-во раз | 13 | 15 | 18 | 18 | 20 | 24 |
| 5 | Подтягивание |  |  |  | 3 | 4 | 5 |

К концу 1-ого года обучения обучающиеся должны освоить технику бега (специально-беговые упражнения).

К концу 2-ого года обучения обучающиеся должны овладевать всеми видами легкой атлетики.

К концу 3-ого года обучения обучающиеся должны выполнять нормы ОФП.

1. **Учебный план и содержание программного материала**

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Она строится на основе следующих методических положений:

1. ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;
2. увеличение темпов роста нагрузок от времени выбора спортивной специализации на последующих этапах подготовки;
3. соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню физической подготовленности юных спортсменов;
4. учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем организма спортсмена.

2.1.Учебный план для групп 1 года обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов, тема | Количество часов | Всего  часов |
| **1** | **Теория** |  | 6 |
| **1.1** | Вводное занятие. История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России. | 1 |  |
| **1.2** | Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание самоконтроль. | 1 |  |
| **1.3** | Правила организации учебного занятия, нормы безопасного поведения. | 2 |  |
| **1.4** | Самоконтроль, врачебный контроль, понятие о травмах. Оказание первой помощи. | 2 |  |
| **2** | **Общая физическая подготовка (ОФП)** |  | 82 |
| **2.1** | Выносливость | 12 |  |
| **2.2** | Быстрота | 20 |  |
| **2.3** | Гибкость | 7 |  |
| **2.4** | Сила | 24 |  |
| **2.5** | Ловкость | 7 |  |
| **2.6** | Подвижные игры | 12 |  |
| **3** | **Специальная физическая подготовка (СФП)** |  | 60 |
| **3.1** | Скоростно-силовая подготовка | 16 |  |
| **3.2** | Специальная выносливость | 20 |  |
| **3.3** | Специальная сила | 24 |  |
| **4** | **Техническая подготовка** |  | 56 |
| **4.1** | Бег | 24 |  |
| **4.2** | Прыжки в длину | 20 |  |
| **4.3** | Бег с препятствиями | 6 |  |
| **4.4** | Метания | 6 |  |
| **5** | **Контрольно**-**переводные испытания** |  | 4 |
| **6** | **Участие** **в** **соревнованиях (кол-во)** |  | 8 |
|  | **Итого часов** |  | 216 |

2.2. Учебный план для групп 2, 3 годов обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов, тема | Количество часов | Всего  часов |
| **1** | **Теория** |  | 6 |
| **1.1** | Вводное занятие. История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России. | 1 |  |
| **1.2** | Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание самоконтроль. | 1 |  |
| **1.3** | Правила организации учебного занятия, нормы безопасного поведения. | 2 |  |
| **1.4** | Самоконтроль, врачебный контроль, понятие о травмах. Оказание первой помощи. | 2 |  |
| **2** | **Общая физическая подготовка (ОФП)** |  | 82 |
| **2.1** | Выносливость | 12 |  |
| **2.2** | Быстрота | 20 |  |
| **2.3** | Гибкость | 7 |  |
| **2.4** | Сила | 24 |  |
| **2.5** | Ловкость | 7 |  |
| **2.6** | Подвижные игры | 12 |  |
| **3** | **Специальная физическая подготовка (СФП)** |  | 60 |
| **3.1** | Скоростно-силовая подготовка | 16 |  |
| **3.2** | Специальная выносливость | 20 |  |
| **3.3** | Специальная сила | 24 |  |
| **4** | **Техническая подготовка** |  | 56 |
| **4.1** | Бег | 24 |  |
| **4.2** | Прыжки в длину | 20 |  |
| **4.3** | Бег с препятствиями | 6 |  |
| **4.4** | Метания | 6 |  |
| **5** | **Контрольно**-**переводные испытания** |  | 4 |
| **6** | **Участие** **в** **соревнованиях (кол-во)** |  | 8 |
|  | **Итого часов** |  | 216 |

2.3. Содержание программного материала

**2.3.1.Теоретическая подготовка**

***1.История развития легкой атлетики.***

Легкая атлетика как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

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

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

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Средства закаливания организма - солнце, воздух, вода. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение закаливания, основы и принципы. Режим и питание. Значение правильного питания. Назначение жиров, белков, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизнедеятельности. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Режим - учебный, отдыха, питания, тренировки, сна. Распорядок спортсмена. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

***3.Правила организации учебного процесса, нормы безопасного поведения***

Санитарные требования к спортивному залу. Требования к инвентарю для проведения учебного процесса. Правильный отбор инвентаря. Санитарные требования к спортивному залу. Требования к инвентарю для проведения учебного процесса. Правильный отбор инвентаря. Санитарные требования к спортивному залу. Требования к инвентарю для проведения учебного процесса. Правильный отбор инвентаря.

***4.Самоконтроль***

Сущность самоконтроля и роль его при занятиях. Значение врачебного исследования оценки физического развития и степени тренированности. Понятие о тренированности, утомлении, перетренированности. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля. Самоконтроль – важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели: пульс, дыхание, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие.

***5.Врачебный контроль. Оказание первой медицинской помощи.***

Основы спортивного массажа: понятие массажа и его влияние на кожу, связочно- суставной аппарат, мышцы, кровеносную, лимфатическую, дыхательную и нервную систему, обмен веществ. Виды последовательности массажных приемов: поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, похлопывание, рубление, потряхивание, встряхивание, валяние, (согревающий, успокаивающий, возбуждающий, восстановительный).

Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для легкоатлета меры их профилактики, (во время занятий могут возникнуть различные травмы, и тогда надо своевременно и быстро оказать первую доврачебную помощь).

**2.3.2.Общая и специальная физическая подготовка**

**Общефизическая подготовка** направлена на общее развитие и укрепление организма, **специальная** – на развитие всех органов и систем применительно к требованиям избранного вида легкой атлетики. Для **общей физической подготовки** используют в большей мере упражнения, оказывающие общее воздействие, а **для специальной** – строго направленные. С каждым годом обучения доля общефизической подготовки уменьшается, а специальной - увеличивается.

Одной из главных задач как общей, так и специальной физической подготовки является развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.

Под **общей физической подготовленностью** понимают физическое состояние человека, которое приобретается в результате физической подготовки, и характеризуются высокой физической работоспособностью, хорошим развитием физических качеств, разносторонним двигательным опытом. ОФП способствует укреплению здоровья, совершенствованию работы всех органов и систем организма человека, развитию основных двигательных качеств (быстроты, выносливости, гибкости, силы, ловкости).

Типичными средствами ОФП легкоатлета являются основная гимнастика, подвижные и спортивные игры, кроссы, упражнения с набивными мячами и другими предметами.

**Развитие силы (силовая подготовка)**

Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса /подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений, упражнения с отягощениями /штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера. Упражнения на снарядах и со снарядами. Упражнения из других видов спорта. Подвижные и спортивные игры.

**Развитие быстроты (скоростная подготовка)**

Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени. Подвижные и спортивные игры.

**Развитие выносливости**

Кроссы по гладкой и пересеченной местности, длительное время, упражнения из других видов спорта, лыжи, коньки, плавание, ходьба. Подвижные спортивные игры.

**Развитие ловкости (координационная подготовка)**

Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений.

Выполнение упражнений из непривычного, неудобного, положения.

Подвижные и спортивные игры.

**Развитие гибкости**

Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды, степени подвижности в суставах, упражнение из других видов спорта, гимнастика, акробатика.

**Специальная физическая подготовка** используется для целенаправленного развития физических качеств, которые определяют подготовленность спортсменов в избранном виде легкой атлетики. Физические качества (сила, выносливость, ловкость и гибкость) развиваются в тесной взаимосвязи. Специальные упражнения **для бегунов** (бег с высоким поднимаем бедра, семенящий бег, движения руками - как при беге, беговые движения ногами, лежа на спине и «стоя на лопатках», прыжковый бег, прыжки на одной и двух ногах и др.). Специальные упражнения **прыгуна в длину**(подпрыгивание на двух ногах, многократные прыжки с одной ноги на другую, многократные прыжки на двух ногах через препятствия, выпрыгивания из глубокого приседа и полуприседа, выпрыгивания вверх из положения стоя на одной ноге на гимнастической скамейке, мах согнутой ногой из положения стоя и др.). Специальные упражнения **для метателя** (жим штанги двумя руками ,правая нога впереди, жим штанги из положения штанги на плечах, поднимание штанги к груди, полуприседания с быстрым вставанием, броски мяча двумя руками снизу - вперед, броски мяча двумя руками назад через голову, комплекс упражнений с гимнастической палкой на верхний плечевой пояс и др.) .

В специально физическую подготовку входит развитие специальных качеств как: скоростно-силовые качества, специальная выносливость, специальная сила.

**Скоростно-силовая подготовка** - процесс воспитания и совершенствования, способность обучающегося выполнять упражнения, требующие проявления взрывной силы (способность проявлять наибольшую силу в наименьшее время).

**Специальная выносливость** - способность эффективно выполнять спортивную работу, несмотря на возникшее утомление.

**Специальная сила** - способность проявлять наибольшую силу в наименьшее время. Проявление силы с максимальным ускорением (например, сила, развиваемая при отталкивании прыгуна).

**2.3.3.Техническая подготовка**

В процессе тренировок юные спортсмены начинают знакомство с технической стороной. Виды лёгкой атлетики: бег на короткие, средние и длинные дистанции; барьерный бег; прыжки в длину; прыжки в высоту; толкание ядра; метание мяча.

На этом этапе необходимо:

* создать общее представление о двигательном действии и установку на овладение им;
* научить частям (фазам или элементам) техники действия, не освоенным ранее;
* предупредить или устранить ненужные движения и грубые искажения техники.

Процесс обучение техники строится следующим образом: рассказ; показ; опробование.

**Техническая подготовка** – это процесс обучения основы техники действий выбранного вида в легкой атлетике.

Правильно организованный тренировочный процесс позволяет овладеть современной техникой легкоатлетических упражнений.

Техника - это наиболее рациональный, эффективный способ выполнения упражнений для достижения наилучшего результата. Сущность ее состоит в том, что спортсмен разумно использует свои способности для решения двигательной задачи. Техника проявляется как в форме, так и во внутреннем содержании движений. Форма характеризуется направлением движений, их амплитудой, скоростью, ритмом. Содержание - целью действий, деятельностью центральной нервной системы, напряжением и расслаблением мышц, волевыми усилиями и т.д.

Важным условием приобретения того или технического приема является сознательное отношение спортсмена к учебному процессу, осмысливание каждого движения. Не копируя технику чемпионов или рекордсменов, нужно уметь анализировать и научно обосновывать рациональность всех движений.

Совершенствование техники избранного вида легкой атлетики происходит тем успешнее, чем богаче запас двигательных навыков. Такой запас создается посредством широкого применения различных общеразвивающих и специальных упражнений, спортивных и подвижных игр, упражнений из других видов спорта.

Процесс овладения техникой совершенствования в ней непрерывен. Ее изучают как новички, так и мастера спорта международного класса. С повышением уровня развития физических качеств изменяется и техника выполнения упражнения. Эти две стороны подготовленности спортсмена тесно взаимосвязаны. В технической подготовке большую роль играют двигательные ощущения, которые позволяют вносить коррекцию в образование или совершенствование навыка. Для контроля за своими движениями можно выполнять

упражнения перед зеркалом или использовать технические средства (просмотр кинокольцовок, видеомагнитофонных записей; анализ данных срочной информации о динамических и кинематических характеристиках движений).

Совершенствование техники проводится на учебных занятиях, где одновременно решаются и другие задачи. Упражнениям технического характера отдается предпочтение, но обычно они выполняются вначале занятия, после разминки. Упражнения повторяют, пока изучаемое движение выполняется свободно, без излишних напряжений и искажений. При появлении усталости упражнения для совершенствования техники обычно прекращаются, хотя в некоторых случаях их следует продолжать, так как этого требует выполнение избранного вида легкой атлетики в соревновательных условиях. Интервалы отдыха должны быть достаточными для восстановления работоспособности. Упражнения для совершенствования техники отражены в заданиях для обучения техники бега, прыжков в высоту, в длину и методики бега, прыжков и метания мяч.

2.4. Методическое обеспечение программы

Изучение программного материала по всем разделам программы, проводится в форме теоретических, учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Теоретические занятия могут проводиться в форме лекций и бесед с демонстрацией наглядных пособий и показом учебных фильмов. Для спортсменов младшего возраста теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде бесед во время учебно-тренировочного занятия (не более 15-20 мин).

При проведении учебно-тренировочных занятий важно соблюдать последовательность в нарастании объёма и интенсивности физических нагрузок, сложности и трудности упражнений. Главное внимание в занятиях с группами подростков и новичков должно уделяться разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья, изучению отдельных технических приёмов.

Особенно важно уделять особое внимание общей физической подготовке в учебно-тренировочных занятиях с юными легкоатлетами, так как она лежит в основе специальной физической подготовки и создаёт базу для наиболее быстрого овладения техническим мастерством. Всесторонняя физическая подготовка не должна терять своего значения на протяжении всех лет тренировки, являясь важным аспектом тренировочного процесса.

При планировании тренировочных нагрузок рекомендуется придерживаться определённой последовательности во владении техническими приёмами и в распределении нагрузки.

В подготовительном периоде в большом объёме применяются упражнения для развития физических качеств, а так же отработка отдельных приёмов и комбинаций.

В основном периоде большее внимание уделяется повышению уровня тренированности и достижению занимающимися спортивной формы, тренировки проводятся к будущим соревнованиям (по времени и форме). Основное внимание уделяется совершенствованию технической и психологической подготовке.

Участие в соревнованиях является важнейшим моментом в процессе подготовки легкоатлетов, так как в ходе их проявляются все стороны подготовки, а так же и ошибки, которые не всегда можно увидеть в процессе тренировок.

Уровень соревнований должен соответствовать уровню психологической, физической и технической подготовок и органически вплетаться в тренировочный процесс.

По окончанию соревнований необходимо сделать анализ результатов выступления всех участников соревнований, указав на допущенные ошибки и наметить пути их исправления

Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике проводятся в форме комплексных занятий, с использованием материала различных отделов программы в комплексе.

Примерная схема расположения материала в комплексных занятиях:

1-й вид комплексного занятия для решения задач физической, технической подготовки:

1. Подготовительная часть

1.1.Упражнения общей разминки.

1.2.Упражнения специальной разминки.

2. Основная часть

2.1. Упражнения на быстроту и ловкость.

2.2. Упражнения на совершенствование основных физических качеств.

2.3. Технические упражнения.

2.4.Тренировка или упражнения на выносливость.

3.Заключительная часть

3.1. Упражнения для расслабления мышечного аппарата.

3.2.Дыхательные упражнения.

2-й вид комплексного занятия для решения задач физической и технической подготовки:

1.Подготовительная часть

1.1.Общеразвивающие упражнения.

1.2.Упражнения на ловкость и гибкость.

2. Основная часть

2.1. Изучение техники легкой атлетики.

2.2. Упражнения, направленные на развитие быстроты.

2.3. Совершенствование основных физических качеств.

3.Заключительная часть

3.1. Подвижные и / или спортивные игры.

3.2. Упражнения для расслабления мышечного аппарата.

2.5.Воспитательная работа

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правит тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия.

План воспитательной работы

Цель воспитательной работы: формирование гармонично развитой личности, духовно-нравственное и патриотическое воспитание обучающихся.

Задачи:

* создание условий для успешного развития и совершенствования умственных и физических качеств, развитие творческих способностей каждого воспитанника;
* формирование патриотических чувств, морально-этических и волевых качеств детей;
* совершенствование навыков здорового образа жизни;
* профилактика правонарушений;
* создание ситуации успеха для каждого юного спортсмена.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Мероприятия | Сроки выполнения |
| 1 | Беседа с обучающимися «Правила внутреннего распорядка обучающихся МБУ ДО «ДЮСШ» | сентябрь |
| 2 | Инструктаж по пожарной безопасности и правилам дорожного движения | сентябрь январь |
| 3 | Установить распорядок дежурств по уборке мест занятий после тренировки | сентябрь-июль |
| 4 | Проведение родительских собраний | сентябрь, декабрь, март, июнь |
| 5 | Индивидуальные беседы с родителями | по необходимости |
| 6 | Контроль за успеваемостью обучающихся в школе | постоянно в течение года |
| 7 | Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий | согласно Календарю спортивно­-массовых мероприятий |
| 8 | Участие в городских спортивно-массовых мероприятиях | в течение года |
| 9 | Традиционные праздники, посвященные знаменательным датам | по календарю |
| 10 | Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта» | октябрь |
| 11 | Беседа: «Осторожно - тонкий лед». | Ноябрь, март |
| 12 | Беседа о мерах пожарной безопасности в период новогодних и рождественских праздников | декабрь |
| 13 | Беседа: «Действия во время непогоды, сильный ветер, метель» | январь |
| 14 | Беседа о правилах поведения на водоемах зимой во время оттепели | февраль |
| 15 | Профилактическая беседа о вреде курения и приема алкогольных напитков | март |
| 16 | Беседа «Профилактика детского травматизма в быту» | апрель |
| 17 | Участие в акции «Зажги свечу памяти» | май |
| 18 | Организация работы с обучающимися в летний период (школьный летний оздоровительный лагерь и др.) | июнь |

3.Организационно-педагогические условия реализации программы

3.1. Условия реализации программы

Используемая материально-техническая база МБУ ДО «ДЮСШ» и спортивных залов общеобразовательных учреждений:

* наличие спортивного зала; стадиона, спортивной площадки
* наличие оборудования и спортивного инвентаря.

3.2.Перечень оборудования и спортивного инвентаря:

* эстафетные палочки;
* гимнастические скамейки;
* гимнастические маты;
* форма спортивная (шорты, ласины, футболка, спортивный костюм, кроссовки.);
* шиповки;
* мячи футбольные
* мячи для большого тенниса;
* мячи набивные;
* скакалки.

3.3. Кадровое обеспечение

Учебно-тренировочную и воспитательную работу осуществляют 3 штатных тренера-преподавателя и 2 тренера – преподавателя (внешние совместители), имеющие высшее педагогическое образование, квалификацию «педагог по физической культуре».

3.4. Учебно-информационное обеспечение

Используемая литература

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

Приложение 1

к дополнительной общеобразовательной

(общеразвивающей) программе по легкой атлетике

Календарный план - график

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год  обучения | Дата начала реализации | Дата окончания реализации | Режим  Занятий в неделю / в год | Количество учебных недель/часов | Разделы  Программы\* |
| 1 год | 1 сентября | 31 мая | 6 часов в неделю (3 занятия по 2 часа) / 108 занятий в год | 36 недель /  216 часов в  год | Теоретическая подготовка, ОФП, СФП, техническая подготовка. Участие в соревнованиях. Контрольно-переводные нормативы. |
| 2 год | 1 сентября | 31 мая | 6 часов в неделю (3 занятия по 2 часа) / 108 занятий в год | 36 недель /  216 часов в  год | Теоретическая подготовка, ОФП, СФП, техническая подготовка. Участие в соревнованиях. Контрольно-переводные нормативы. |
| 3 год | 1 сентября | 31 мая | 6 часов в неделю (3 занятия по 2 часа) / 108 занятий в год | 36 недель /  216 часов в  год | Теоретическая подготовка, ОФП, СФП, техническая подготовка. Участие в соревнованиях. Контрольно-переводные нормативы. |

\*ОФП - общая физическая подготовка

СФП - специальная физическая подготовка

Приложение 2

к дополнительной общеобразовательной

(общеразвивающей) программе по легкой атлетике

1. Учебно-тематический план – график

для групп 1-го года обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Дата проведения** | **Раздел, тема занятия** | **Кол-во часов** | **Место проведения, адрес** | **Форма Контроля** |
| 1 |  | Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Лёгкоатлетическая разминка. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 2 |  | Диагностика. Контрольные нормативы. | 2 | стадион | зачет |
| 3 |  | Высокий старт. Бег с ускорением | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 4 |  | Повторный бег. Низкий старт. Бег на короткие дистанции | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 5 |  | Развитие гибкости. Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 6 |  | Техника метания мяча. Метания мяча на дальность | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 7 |  | Техника эстафетного бега. Подвижные игры | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 8 |  | Техника спортивной ходьбы. ОФП – подвижные игры | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 9 |  | Специальные беговые упражнения. Бег на средние дистанции 800м. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 10 |  | Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 11 |  | Гигиена спортсмена и закаливание. Повторный бег 2х60 м. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 12 |  | Равномерный бег 1000-1200 м. СБУ. Спортивные игры | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 13 |  | Кросс в сочетании с ходьбой до 1000-1500 м. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 14 |  | Кроссовая подготовка. Подвижные игры и эстафеты | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 15 |  | Круговая тренировка. Развитие координации, силовых и скоростно-силовых качеств. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 16 |  | Бег на средние дистанции 500-800м. ОФП | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 17 |  | История развития легкоатлетического спорта. Низкий старт, стартовый разбег | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 18 |  | Бег по повороту. Спортивные игры, эстафеты. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 19 |  | Кроссовая подготовка. Челночный бег | 2 | Зал | Текущий контроль |
| 20 |  | Метание мяча. Подвижные игры | 2 | Зал | Текущий контроль |
| 21 |  | Кросс 2000м. Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка | 2 | Зал | Текущий контроль |
| 22 |  | Бег 1000м. Встречная эстафета | 2 | Зал | Текущий контроль |
| 23 |  | Метания . Упражнения для развития гибкости. | 2 | Зал | Текущий контроль |
| 24 |  | Бег1000м. упражнения для развития мышц брюшного пресса. | 2 | Зал | Текущий контроль |
| 25 |  | Прыжковые упражнения. Подвижные игры. | 2 | Зал | Текущий контроль |
| 26 |  | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Силовые упражнения. | 2 | Зал | Текущий контроль |
| 27 |  | Равномерный бег Акробатические упражнения. | 2 | Зал | Текущий контроль |
| 28 |  | Развитие силы. Эстафета. | 2 | Зал | Текущий контроль |
| 29 |  | Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места. | 2 | Зал | Текущий контроль |
| 30 |  | Эстафетный бег. Упражнения на гибкость. | 2 | Зал | Текущий контроль |
| 31 |  | Ознакомление с правилами соревнований. Бег 400м | 2 | Зал | Текущий контроль |
| 32 |  | ОФП – прыжковые упражнения. Круговая эстафета | 2 | Зал | Текущий контроль |
| 33 |  | Места занятий, их оборудование и подготовка. Прыжок в длину с разбега | 2 | Зал | Текущий контроль |
| 34 |  | Челночный бег 3х10м и 6х10 м. Подвижные игры | 2 | Зал | Текущий контроль |
| 35 |  | Ознакомление с прыжком в высоту (виды прыжков) | 2 | Зал | Текущий контроль |
| 36 |  | Ознакомление с правилами соревнований. Бег 60, 100м | 2 | Зал | Текущий контроль |
| 37 |  | Бег 500-800м.ОФП – прыжковые упражнения. Гигиена спортсмена и закаливание | 2 | Зал | Текущий контроль |
| 38 |  | Места занятий, их оборудование и подготовка. Прыжок в длину с разбега | 2 | Зал | Текущий контроль |
| 39 |  | Челночный бег 3х10м и 6х10 м | 2 | Зал | Текущий контроль |
| 40 |  | Прыжок в высоту. Подвижные игры | 2 | Зал | Текущий контроль |
| 41 |  | Развитие гибкости. Судейство соревнований | 2 | Зал | Текущий контроль |
| 42 |  | РРазвитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча | 2 | Зал | Текущий контроль |
| 43 |  | Кроссовая подготовка. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. | 2 | Зал | Текущий контроль |
| 44 |  | Специально-беговые упражнения. Техническая подготовка | 2 | Зал | Текущий контроль |
| 45 |  | Техническая подготовка. Подвижные игры. | 2 | Зал | Текущий контроль |
| 46 |  | Техника выполнения низкого старта. Подвижные игры | 2 | Зал | Текущий контроль |
| 47 |  | Техника выбегания с низкого старта. Бег 20.30м | 2 | Зал | Текущий контроль |
| 48 |  | Техника бега по дистанции в спринте. Бег 40,50,60м | 2 | Зал | Текущий контроль |
| 49 |  | Техника финиширования в беге на короткие дистанции. Бег с ускорением. | 2 | Зал | Текущий контроль |
| 50 |  | Закрепление бега на короткие дистанции. Бег 30м, 60м | 2 | Зал | Текущий контроль |
| 51 |  | Развитие быстроты. Подвижные игры. Барьеры | 2 | Зал | Текущий контроль |
| 52 |  | Кроссовая подготовка. Встречная эстафета | 2 | Зал | Текущий контроль |
| 53 |  | Кроссовая подготовка. Круговая тренировка | 2 | Зал | Текущий контроль |
| 54 |  | Кроссовая подготовка. Развитие силовых качеств. | 2 | Зал | Текущий контроль |
| 55 |  | Кроссовая подготовка. Круговая тренировка | 2 | Зал | Текущий контроль |
| 56 |  | Кроссовая подготовка. Встречная эстафета | 2 | Зал | Текущий контроль |
| 57 |  | Кроссовая подготовка. Прыжки с места и с разбега с доставанием предметов | 2 | Зал | Текущий контроль |
| 58 |  | Прыжки через препятствия. Эстафеты | 2 | Зал | Текущий контроль |
| 59 |  | Психологическая подготовка. Прыжки через препятствие | 2 | Зал | Текущий контроль |
| 60 |  | Развитие силовых качеств. Барьеры | 2 | Зал | Текущий контроль |
| 61 |  | Встречная эстафета. Подвижные игры | 2 | Зал | Текущий контроль |
| 62 |  | Кроссовая подготовка. Упражнения для мышц брюшного пресса | 2 | Зал | Текущий контроль |
| 63 |  | Бег с ускорением из разных положений по сигналу | 2 | Зал | Текущий контроль |
| 64 |  | Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки; | 2 | Зал | Текущий контроль |
| 65 |  | Развитие силовых и координационных качеств | 2 | Зал | Текущий контроль |
| 66 |  | Кроссовая подготовка. прыжки с места и с разбега с доставанием предметов | 2 | Зал | Текущий контроль |
| 67 |  | Психологическая подготовка. Развитие силовых качеств | 2 | Зал | Текущий контроль |
| 68 |  | Гигиена спортсмена и закаливание. Развитие силовых качеств. | 2 | Зал | Текущий контроль |
| 69 |  | Упражнения с отягощением для рук и для ног | 2 | Зал | Текущий контроль |
| 70 |  | Обще-развивающие упражнения. Спортивные игры | 2 | Зал | Текущий контроль |
| 71 |  | Кроссовая подготовка. Судейство соревнований | 2 | Зал | Текущий контроль |
| 72 |  | Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки; | 2 | Зал | Текущий контроль |
| 73 |  | Развитие силовых качеств. Барьеры | 2 | Зал | Текущий контроль |
| 74 |  | Гигиена спортсмена и закаливание | 2 | Зал | Текущий контроль |
| 75 |  | Психологическая подготовка. Барьеры | 2 | Зал | Текущий контроль |
| 76 |  | Кроссовая подготовка. Судейство соревнований | 2 | Зал | Текущий контроль |
| 77 |  | Кроссовая подготовка. Психологическая подготовка. | 2 | Зал | Текущий контроль |
| 78 |  | Упражнения с отягощением для рук и для ног | 2 | Зал | Текущий контроль |
| 79 |  | Прыжки с места и с разбега с доставанием предметов | 2 | Зал | Текущий контроль |
| 80 |  | Психологическая подготовка. Развитие гибкости. | 2 | Зал | Текущий контроль |
| 81 |  | Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки; | 2 | Зал | Текущий контроль |
| 82 |  | Бег с ускорением из разных положений по сигналу | 2 | Зал | Текущий контроль |
| 83 |  | Гигиена спортсмена и закаливание. Развитие скоростной выносливости. | 2 | Зал | Текущий контроль |
| 84 |  | Упражнения с отягощением для рук и для ног. Развитие гибкости. | 2 | Зал | Текущий контроль |
| 85 |  | Развитие силовых качеств. Барьеры | 2 | Зал | Текущий контроль |
| 86 |  | Судейство соревнований. Интервальный бег. | 2 | Зал | Текущий контроль |
| 87 |  | Барьерные упражнения. Эстафеты | 2 | Зал | Текущий контроль |
| 88 |  | Развитие скоростно-силовых качеств. Барьеры | 2 | Зал | Текущий контроль |
| 89 |  | Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки; | 2 | Зал | Текущий контроль |
| 90 |  | Психологическая подготовка. Развитие гибкости. | 2 | Зал | Текущий контроль |
| 91 |  | Судейство соревнований. Барьеры. Круговая тренировка. | 2 | Зал | Текущий контроль |
| 92 |  | Упражнения с отягощением для рук и для ног | 2 | Зал | Текущий контроль |
| 93 |  | Судейство соревнований. Барьеры | 2 | Зал | Текущий контроль |
| 94 |  | Прыжковые упражнения. Подвижные игры. | 2 | Зал | Текущий контроль |
| 95 |  | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Силовые упражнения. | 2 | Зал | Текущий контроль |
| 96 |  | Развитие силовых качеств. Барьеры. Развитие гибкости. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 97 |  | Развитие скоростно-силовых качеств. Барьеры | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 98 |  | Психологическая подготовка. Развитие гибкости. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 99 |  | Развитие скоростно-силовых качеств. Барьеры | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 100 |  | Развитие силовых качеств. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 101 |  | Диагностика. Контрольные нормативы | 2 | стадион | Зачет |
| 102 |  | Судейство соревнований. Развитие скоростно-силовых качеств. Барьеры | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 103 |  | Бег с ускорением из разных положений по сигналу | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 104 |  | Бег по повороту. Спортивные игры, эстафеты. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 105 |  | Кроссовая подготовка. Челночный бег | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 106 |  | Метание мяча. Подвижные игры | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 107 |  | Кросс 2000м. Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 108 |  | Кросс 2500м. Встречная эстафета | 2 | стадион | Текущий контроль |

1. Учебно-тематический план – график

для групп 2,3 года обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Дата проведения** | **Раздел, тема занятия** | **Кол-во часов** | **Место проведения, адрес** | **Форма Контроля** |
| 1 |  | Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Лёгкоатлетическая разминка. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 2 |  | Диагностика. Контрольные нормативы. | 2 | стадион | зачет |
| 3 |  | ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 4 |  | ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 5 |  | ОФП. Низкий старт, стартовый разбег. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 6 |  | ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 7 |  | ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 8 |  | ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 9 |  | Совершенствование техники спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 10 |  | Совершенствование техники спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 11 |  | Совершенствование техники спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 12 |  | Совершенствование техники спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 13 |  | Совершенствование техники спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 14 |  | Совершенствование техники спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 15 |  | ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 16 |  | ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 17 |  | ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 18 |  | Прыжки в высоту и длину. Общие основы техники прыжков. | 2 | зал | Текущий контроль |
| 19 |  | ОФП. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. | 2 | зал | Текущий контроль |
| 20 |  | ОФП. Совершенствование техники прыжков в длину способом «прогнувшись» | 2 | зал | Текущий контроль |
| 21 |  | ОФП. Совершенствование техники прыжков в длину способом «прогнувшись» | 2 | зал | Текущий контроль |
| 22 |  | ОФП. Совершенствование техники прыжков в длину способом «прогнувшись» | 2 | зал | Текущий контроль |
| 23 |  | ОФП. Совершенствование техники прыжков в длину способом «прогнувшись» | 2 | зал | Текущий контроль |
| 24 |  | Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижная игра. | 2 | зал | Текущий контроль |
| 25 |  | ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры. | 2 | зал | Текущий контроль |
| 26 |  | ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры. | 2 | зал | Текущий контроль |
| 27 |  | ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры. | 2 | зал | Текущий контроль |
| 28 |  | Совершенствование техники прыжков в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег. | 2 | зал | Текущий контроль |
| 29 |  | Совершенствование техники прыжков в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег. | 2 | зал | Текущий контроль |
| 30 |  | Совершенствование техники прыжков в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег. | 2 | зал | Текущий контроль |
| 31 |  | Совершенствование техники прыжков в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег. | 2 | зал | Текущий контроль |
| 32 |  | Совершенствование техники прыжков в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег. | 2 | зал | Текущий контроль |
| 33 |  | ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета. | 2 | зал | Текущий контроль |
| 34 |  | ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета. | 2 | зал | Текущий контроль |
| 35 |  | Контрольное занятие: прыжки в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра | 2 | зал | Текущий контроль |
| 36 |  | ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. | 2 | зал | Текущий контроль |
| 37 |  | ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. | 2 | зал | Текущий контроль |
| 38 |  | ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг. | 2 | зал | Текущий контроль |
| 39 |  | ОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг. | 2 | зал | Текущий контроль |
| 40 |  | Бег на средние дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники). | 2 | зал | Текущий контроль |
| 41 |  | Стартовый разгон. Челночный бег 3 \* 10м и 6 \* 10 м. Встречная эстафета. | 2 | зал | Текущий контроль |
| 42 |  | Стартовый разгон. Челночный бег 3 \* 10м и 6 \* 10 м. Встречная эстафета. | 2 | зал | Текущий контроль |
| 43 |  | Стартовый разгон. Челночный бег 3 \* 10м и 6 \* 10 м. Встречная эстафета. | 2 | зал | Текущий контроль |
| 44 |  | ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м. | 2 | зал | Текущий контроль |
| 45 |  | ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. | 2 | зал | Текущий контроль |
| 46 |  | ОФП. Кроссовый бег 1000 м. | 2 | зал | Текущий контроль |
| 47 |  | ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м. | 2 | зал | Текущий контроль |
| 48 |  | ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра. | 2 | зал | Текущий контроль |
| 49 |  | ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольное занятие. | 2 | зал | Текущий контроль |
| 50 |  | Совершенствование техники бега на длинные дистанции. | 2 | зал | Текущий контроль |
| 51 |  | ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра | 2 | зал | Текущий контроль |
| 52 |  | ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра | 2 | зал | Текущий контроль |
| 53 |  | ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра | 2 | зал | Текущий контроль |
| 54 |  | Совершенствование техники спринтерского бега. | 2 | зал | Текущий контроль |
| 55 |  | Совершенствование техники спринтерского бега | 2 | зал | Текущий контроль |
| 56 |  | Совершенствование техники спринтерского бега | 2 | зал | Текущий контроль |
| 57 |  | ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. | 2 | зал | Текущий контроль |
| 58 |  | ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. | 2 | зал | Текущий контроль |
| 59 |  | ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись» | 2 | зал | Текущий контроль |
| 60 |  | ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись» | 2 | зал | Текущий контроль |
| 61 |  | ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись» | 2 | зал | Текущий контроль |
| 62 |  | ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на технику | 2 | зал | Текущий контроль |
| 63 |  | Соревнования по прыжкам в длину с места. Бег в медленном темпе. | 2 | зал | Текущий контроль |
| 64 |  | ОФП. Совершенствование техники метания мяча | 2 | зал | Текущий контроль |
| 65 |  | ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг. | 2 | зал | Текущий контроль |
| 66 |  | ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Бег в медленном темпе | 2 | зал | Текущий контроль |
| 67 |  | ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Бег в медленном темпе | 2 | зал | Текущий контроль |
| 68 |  | ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижная игра. | 2 | зал | Текущий контроль |
| 69 |  | ОРУ. Встречная эстафета. Эстафета 4 по 100. Подвижные игры | 2 | зал | Текущий контроль |
| 70 |  | ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижная игра. | 2 | зал | Текущий контроль |
| 71 |  | ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижная игра. | 2 | зал | Текущий контроль |
| 72 |  | ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижная игра. | 2 | зал | Текущий контроль |
| 73 |  | ОРУ со скакалками. Встречная эстафета. | 2 | зал | Текущий контроль |
| 74 |  | ОРУ Круговая тренировка | 2 | зал | Текущий контроль |
| 75 |  | ОРУ Круговая тренировка | 2 | зал | Текущий контроль |
| 76 |  | Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. | 2 | зал | Текущий контроль |
| 77 |  | Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. | 2 | зал | Текущий контроль |
| 78 |  | Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. | 2 | зал | Текущий контроль |
| 79 |  | Контрольный занятие: метание мяча в цель 1\*1 м с расстояния 8 м.. Подвижные игры | 2 | зал | Текущий контроль |
| 80 |  | ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м. | 2 | зал | Текущий контроль |
| 81 |  | ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. | 2 | зал | Текущий контроль |
| 82 |  | ОФП. Кроссовый бег 1000 м. | 2 | зал | Текущий контроль |
| 83 |  | ОФП с набивными мячами. Бег в равномерном темпе 1000 м. | 2 | зал | Текущий контроль |
| 84 |  | ОРУ. Челночный бег 3\*10 м. Подвижная игра. | 2 | зал | Текущий контроль |
| 85 |  | ОРУ со скакалками. Встречная эстафета. | 2 | зал | Текущий контроль |
| 86 |  | ОРУ Круговая тренировка | 2 | зал | Текущий контроль |
| 87 |  | Совершенствование техники спринтерского бега. | 2 | зал | Текущий контроль |
| 88 |  | Совершенствование техники спринтерского бега. | 2 | зал | Текущий контроль |
| 89 |  | ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижная игра. | 2 | зал | Текущий контроль |
| 90 |  | ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижная игра. | 2 | зал | Текущий контроль |
| 91 |  | Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Подвижные игры | 2 | зал | Текущий контроль |
| 92 |  | Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Спортивные игры | 2 | зал | Текущий контроль |
| 93 |  | ОРУ со скакалками. Встречная эстафета. | 2 | зал | Текущий контроль |
| 94 |  | Стартовый разгон. Челночный бег 3 \* 10м и 6 \* 10 м. Встречная эстафета. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 95 |  | Стартовый разгон. Челночный бег 3 \* 10м и 6 \* 10 м. Встречная эстафета. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 96 |  | ОРУ. Бег по пересеченной местности. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 97 |  | ОРУ. Бег по пересеченной местности. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 98 |  | ОРУ. Бег по пересеченной местности. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 99 |  | ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 100 |  | ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 101 |  | Диагностика. Контрольные нормативы. | 2 | стадион | Зачет |
| 102 |  | ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 103 |  | ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 104 |  | ОФП. Низкий старт с последующим ускорением 20-25 м. Бег 100 м. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 105 |  | ОФП. Низкий старт с последующим ускорением 20-25 м. Бег 100 м. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 106 |  | ОФП. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 107 |  | ОФП. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 108 |  | ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. | 2 | стадион | Текущий контроль |