МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Курчалоевская эколого – биологическая станция»

Принята
на заседании
Педагогического совета
«_28_»___08___2026 г.
Протокол № 1

Утверждаю
Директор МБУ ДО ЭБС
_____Р.Х.Солтамурадова
«_1__»_____09___2026 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 5A3758879FFE69F52E9869A3C327D1E1
Владелец: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "КУРЧАЛОЕВСКАЯ ЭКОЛОГО-БИОЛОГИЧЕСКАЯ СТАНЦИЯ"
Действителен: с 27.07.2026 до 20.10.2027

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Легкая атлетика»
Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программ: базовый

Возраст обучающихся: 12-15 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель: Нанаев Х.С.,
педагог дополнительного образования

г. Курчалой - 2026г.

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на Педагогическом совете учреждения. Зам. директора по НМР (УВР) / Методист

(Подпись) ФИО

«_26_»___08___2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа соответствует действующим федеральным, региональным нормативным документам Российской Федерации и локальным нормативным актам МБУ ДО "Курчалоевская ЭБС".

Содержание.

№	Раздел	Стр.
I.	**Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.**	
1.1.	Нормативно-правовая база	4
1.2.	Направленность (профиль) программы	4
1.3.	Уровень освоения программы	4
1.4.	Актуальность программы	4-5
1.5.	Отличительные особенности программы	5
1.6.	Цель и задачи программы	5-6
1.7.	Категория обучающихся	6
1.8.	Сроки реализации и объем программы	6
1.9.	Формы организации образовательной деятельности и режим занятий	6
1.10.	Планируемые результаты освоения программы	6-7
Раздел 2. Содержание программы		
2.1	Учебный (тематический) план	7-15
2.2	Содержание учебного плана	15-20
3.	**Раздел 3.** Формы аттестации и оценочные материалы.	20-22
4.	**Раздел 4.** Комплекс организационно-педагогических условий.	22
4.1	Материально-технические условия реализации программы.	22-23
4.2	Кадровое обеспечение программы.	23
4.3	Учебно-методическое обеспечение.	23-31
	Список литературы.	32
	Приложение 1. Календарный (учебный) график	33-44

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

1.1. Нормативная правовая база к разработке дополнительных общеобразовательных программ:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).
- Приказ Министерства Просвещения РФ № 629 от 27.07.2022 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с 01.03.2023 г.) (действует по 28 февраля 2029 г.).
-Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
-Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ".
-Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации.
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобразования и науки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 « О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» (в частях, не противоречивых современному законодательству).
- Положение о ДООП.

1.2. Направленность программы. Программа «Легкая атлетика. Старт» имеет физкультурно-спортивную направленность и учитывает специфику дополнительного образования в МБУ ДО «Курчалоевская ЭБС». Программа ориентирована на специальную физическую подготовку, повышение физкультурного уровня обучающихся до уверенного владения техническими и тактическими элементами легкой атлетики. Спортивная составляющая программы дает возможность участвовать в соревнованиях различного уровня, вплоть до всероссийских, а так же присвоение спортивных разрядов.

1.3.Уровень программы - базовый. Базовый уровень подготовки предлагает занятия обучающимся, желающим заниматься легкой атлетикой. Этот уровень направлен на улучшение физической подготовки, повышения технических навыков бега, прыжков, метания. Предварительный отбор обучающихся по специализациям в легкой атлетике, выявление способностей по разным видам легкой атлетики. Участие в районных региональных и Всероссийских соревнованиях. В результате деятельности по программе происходит воспитание волевых черт характера, наблюдается благотворное воздействие на все системы детского организма. Легкая атлетика развивает скорость, ловкость, силу, увеличивает выносливость.

1.4. Актуальность программы соответствует потребности современного общества и государственным идеям по формированию у подрастающего поколения навыков здорового образа жизни, способности активно включаться в разнообразные формы физкультурно-спортивной деятельности, использовать 4 ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Новизна программы учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше количество желающих заниматься спортом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Данная программа по форме организации образовательного

процесса является частью отделения «Легкая атлетика». Новизна ее заключается в возможности обучающегося поступить, по результатам тестирования физической подготовки, на один из предлагаемых уровней программы, осуществляя при этом индивидуальный подход, выбор обучающегося и преемственность процесса освоения знаний по легкой атлетике. После завершения части «Старт» и сдачи нормативов, обучающийся может перейти на следующий уровень подготовки, программу «Многоборье».

1.5.Отличительные особенности программы «Легкая атлетика» – состоят в освоении таких видов легкой атлетики как бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину и высоту. К отличительным особенностям программы относятся: Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста. Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий за счет активной физкультурной деятельности .Обращение особого внимания на воспитательный процесс: формирование целеустремленной личности, уверенной в своих силах, стремящейся к саморазвитию. Программ разработана на основе авторской программы Гуцуляк А.И. «Легкая атлетика. Старт».

Педагогическая целесообразность программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личному развитию и самоопределению, подготовить резерв по виду спорта. Впроцессе освоения материала у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом. Умственная нагрузка компенсируется у них физической нагрузкой. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как способствуют развитию дисциплины и внимания.

1.6. Цель и задачи программы.

Цель: формирование разносторонне развитой личности способной к социальной адаптации в обществе, готовой к самообразованию и совершенствованию в процессе занятий физической культурой и спортом, достижение высокого уровня развития двигательных способностей и приобщение к регулярным занятиям спортом.

Задачи:

Образовательные:

- способствовать получению знаний о физической культуре и избранному виду спорта;
- обеспечить расширение знаний об основных двигательных умениях и навыках;
- воспитывать понимание развития основных физических качеств (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту), необходимых для совершенствования умений и навыков, обучения;
- осваивать жизненно важные двигательные умения и навыки в процессе занятий спортом;
- разучить технико-тактические особенности видов легкой атлетики;
- ознакомить с методикой правильного подбора выполнения физических упражнений для подготовки к сдаче нормативов ГТО;
- ознакомить с правилами судейства соревнований.

Развивающие (метопредметные):

- добиваться достижения более высокого уровня развития двигательных способностей;
- способствовать ознакомлению с системами по укреплению здоровья;
- формировать навыки здорового образа жизни и гармонического физического развития;
- показать способы оказания первой медицинской помощи;
- способствовать вовлечению занимающихся в регулярные занятия легкой атлетикой;
- способствовать гармоничному физическому развитию детей и подростков;
- обучать навыкам применения полученных знаний о влиянии физической культуры и спорта на организм в повседневной жизни;
- способствовать созданию условий для раскрытия физического и духовного потенциала личности средствами легкой атлетики;

- прививать любовь к регулярным занятиям физической культурой и спортом, навыки здорового образа жизни.

Личностные (воспитательные):

- воспитывать чувство ответственности за командный результат;
- формировать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность, целеустремленность;
- воспитывать трудолюбие, ответственность за свои поступки и решения;
- научить эффективно взаимодействовать обучающихся разного возраста и уровня подготовки.

1.7. Адресат программы: Программа ориентирована на детей в возрасте от 12 до 15 лет, не имеющих противопоказаний по здоровью, по личному желанию ребенка и заявлению родителей (законного представителя). По программе могут заниматься обучающиеся , имеющие медицинский допуск от врача по группе здоровья для занятий физкультурой и спортом. Программу можно адаптировать и для ребят с ограничением в развитии.

1.8. Срок объем и освоения программы: Программа рассчитана на 1 год, 36 недель, Объём программы-144 часов в год.

1.9. Организационные формы обучения на групповых занятиях: фронтальная, групповая, индивидуальная. А также, занятия учебно-тренировочные, теоретические, соревновательные. Изучение некоторых теоретических и практических тем возможно в дистанционной и самостоятельной форме, по заданию педагога. Группы формируются по 15 человек из обучающихся разного возраста. Обучение проводится в форме учебно-тренировочных и теоретических занятий, тестирования развития общефизической и специальной подготовки занимающихся. Занятия проходят в спортивном зале, на спортивных площадках в свободное от учёбы в школе время.

Формы обучения обучающихся ориентированы на их индивидуальные и возрастные особенности. Занятия проходят по очной форме обучения, в течение всего учебного года. Режим занятий по Программе предполагает по два занятия в неделю по 2 академических часа для занятия, перерыв по 5-10 минут.

1.10. Планируемые результаты освоения программы:

Результаты освоения программы представлены личностными, метапредметными и предметными результатами. Результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Легкая атлетика».

Личностные результаты формируемые в ходе изучения программы, отражают:

- будет сформировано ответственное отношение к занятиям, готовность обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию;
- будет сформировано развитие нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- получит навыки коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе занятий;
- будет сформировано понимание ценности здорового и безопасного образа жизни;
- будет знать правила безопасного поведения во время занятий и соревнований. **Развивающие результаты** характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности:
- будет стремиться самостоятельно определять цели своего обучения;
- будет сформировано умение соотносить свои действия на занятиях с планируемыми результатами;
- будет уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- будет иметь представление об основах самоконтроля, самооценки;
- получит навыки организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Образовательные результаты характеризуют опыт обучающихся в теоретической и

практической деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программного материала:
- будет понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- будет знать систему знаний об истории легкой атлетике, правилах, организации и проведении соревнований по легкой атлетике;
- освоит умение подбирать физические упражнения для самостоятельных занятий по легкой атлетике с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- получит навыки в организации самостоятельных систематических занятий с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма.

В результате освоения программы обучающиеся будут знать:
- теоретические и методические основы системы физического воспитания;
- анатомо-физиологические особенности развития своего организма и влияние различных упражнений на его развитие;
- технику отдельных видов легкой атлетики;
- правила соревнований по легкой атлетике;
- методы врачебного контроля в процессе тренировочных занятий и соревнований по легкой атлетике.

В результате освоения программы обучающиеся должны уметь:
- оказать первую доврачебную помощь;
- выполнять элементы основных видов легкой атлетики;
- уметь составить комплекс упражнений по общей физической подготовке и специальной физической подготовке;
- помогать организовывать и проводить соревнования по легкой атлетике.

В результате освоения программы обучающиеся будут владеть:
- техникой элементов избранного вида легкой атлетики;
- методикой проведения упражнений по общефизической подготовке и специальной физической подготовке - методикой освоения элементов обучения видам легкой атлетики; - навыками судейства.

Умения и навыки проверяются во время участия в районных, региональных соревнованиях. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится в течение года. Обучающиеся выполняют контрольные нормативы. Система диагностики - тестирование физических качеств.

Раздел 2. Учебный (тематический) план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Теоретическая подготовка, основы знаний.					
1.1.	Введение в программу. Инструктаж по ТБ. Профилактика травматизма. Врачебный контроль. Гигиена. Техническая. ОФП.	2	-	2	Беседа, опрос, тестирование.
1.2.	Кросс. Упражнения с барьерами. Общие физические упражнения (ОФП).	2	1	2	Наблюдение, опрос, тестовые задания.
1.3.	Скоростная выносливость. ОФП.	2	-	2	Наблюдение, опрос,

	Гибкость.				тестовые задания.
1.4.	Кросс. Общие развивающие упражнения (ОРУ). Бег на короткие дистанции (Спринт)	2	1	1	Наблюдение, опрос, тестовые задания.
1.5.	Интервальный бег. ОРУ. Гибкость.	2	-	2	Наблюдение, опрос, тестовые задания.
1.6.	Спринт. Прыжковые упражнения. ОФП.	2	-	2	Наблюдение, опрос, тестирование физических качеств.
Раздел 2 . Общая физическая подготовка.					
2.1.	Восстановительный кросс. ОРУ. Гибкость.	2	1	1	Наблюдение. Оценка техники выполнения отдельных элементов передвижения, остановок, поворотов и стоек.
2.2.	Спринт. Изучение техники низкого старта. ОРУ.	2	1	1	Наблюдение. Оценка техники выполнения отдельных элементов передвижения, остановок, поворотов и стоек.
2.3.	Переменный бег. ОФП. Гибкость.	2	1	1	Наблюдение. Оценка техники выполнения отдельных элементов передвижения, остановок, поворотов и стоек.
2.4.	Выносливость. ОФП. Упражнения на координацию.	2	1	1	Наблюдение. Оценка техники выполнения отдельных элементов передвижения, остановок, поворотов и стоек.
2.5.	Прыжковые упражнения. Спринт. ОРУ.	2	1	1	Наблюдение. Оценка техники выполнения отдельных элементов прыжка.

2.6.	Усвоение техники низкого старта. Эстафеты. ОФП.	2	1	1	Наблюдение. Оценка техники выполнения отдельных элементов передвижения, бега.
2.7.	Кросс. Упражнения с барьерами. ОФП. Гибкость.	2	1	1	Наблюдение. Оценка техники выполнения нормативов. Контрольное занятие.
Раздел 3. Вид спорта.					
3.1.	Прыжки в длину. Эстафеты. ОФП.	2	1	1	Оценка техники выполнения элементов легкой атлетики, выполнение тестирования по видам спорта.
3.2.	Кросс. Упражнения с отягощением. Ускорения 60м.	2	1	1	Наблюдение. Оценка техники выполнения элементов легкой атлетики.
3.3.	Упражнения с барьерами. Повторный бег. ОФП.	2	1	1	Наблюдение. Оценка техники выполнения элементов легкой атлетики.
3.4.	Кросс. Упражнения на трибунах. ОФП. Гибкость.	2	1	1	Наблюдение. Оценка техники выполнения элементов легкой атлетики.
3.5.	Переменный бег. ОРУ. Упражнения на координацию.	2	1	1	Наблюдение. Оценка техники выполнения элементов легкой атлетики.
3.6.	Упражнения на частоту и координацию. Спринт. ОФП.	2	1	1	Наблюдение. Оценка техники выполнения элементов легкой атлетики.

3.7.	Восстановительный кросс. ОРУ. Упражнения на гибкость.	2	1	1	Наблюдение. Оценка техники выполнения упражнений по легкой атлетики.
3.8.	Фартлек. ОФП. Изучение тактики бега.	2	1	1	Наблюдение. Оценка техники выполнения упражнений по легкой атлетики.
3.9.	Переменный бег. ОРУ. Гибкость.	2	-	2	Наблюдение. Оценка техники выполнения упражнений по легкой атлетики.
3.10.	Упражнения на координацию. Спринт. ОФП.	2	1	1	Наблюдение. Оценка техники выполнения упражнений по легкой атлетики.
3.11.	Кросс. Упражнения с барьерами. ОФП. Гибкость.	2	1	1	Наблюдение. Оценка техники выполнения упражнений по легкой атлетики.
1.12.	Метание. Упражнение с отягощением. ОРУ.	2	1	1	Наблюдение. Оценка техники выполнения упражнений по легкой атлетики.
3.13.	Выносливость. Спринт. ОФП.	2	1	1	Наблюдение. Оценка техники выполнения упражнений по легкой атлетики.
3.14.	Кросс. Специальные беговые упражнения (СБУ). ОФП.	2	1	1	Наблюдение. Оценка техники выполнения упражнений по легкой атлетики.
3.15.	Фартлек. ОФП. Упражнения на гибкость.	2	1	1	Наблюдение. Оценка техники выполнения упражнений по легкой атлетики.

3.16.	Кросс с переменной скоростью. ОРУ.	2	1	1	Наблюдение. Оценка техники выполнения упражнений по легкой атлетики.
3.17.	Выносливость. Ускорения. ОФП.	2	-	2	Наблюдение. Оценка техники выполнения нормативов.
3.18.	Фартлек. Гибкость. ОРУ.	2	-	2	Наблюдение. Оценка техники выполнения нормативов.
3.19.	Повторный бег. СБУ. ОФП.	2	1	1	Наблюдение. Оценка техники выполнения нормативов.
3.20.	Упражнения с барьерами. Ускорения. ОРУ.	2	1	1	Наблюдение. Оценка техники выполнения нормативов.
3.21.	Кросс. Упражнения на трибунах. ОФП.	2	1	1	Наблюдение. Оценка техники выполнения нормативов. Контрольное занятие.
3.22.	Фартлек. Спринт. ОФП. Изучение разрядной сетки.	2	-	2	Наблюдение. Оценка техники выполнения нормативов.
3.23.	Кросс. СБУ. Упражнения на координацию.	2	1	1	Наблюдение. Оценка техники выполнения нормативов.
3.24.	Выносливость. ОФП. Гибкость.	2	1	1	Наблюдение. Оценка техники выполнения нормативов.
3.25	Техническая. Спринт. СБУ. ОРУ.	2	1	1	Наблюдение. Оценка техники выполнения нормативов.
3.26.	Переменный бег в горку.	2	1	1	Наблюдение.

	ОФП. Гибкость.				Оценка техники выполнения нормативов.
3.27.	Кросс. Статодинамика. Изучение соревновательных условий по легкой атлетике.	2	-	2	Наблюдение. Оценка техники выполнения нормативов.
3.28.	Восстановительный бег. ЛФК.	2	-	2	Наблюдение. Оценка техники выполнения нормативов.
3.29.	Темповый кросс. ОРУ Гибкость. Контрольные нормативы.	2	1	1	Наблюдение. Оценка техники выполнения нормативов.
3.30.	Кросс. Упражнения с барьерами. Гибкость.	2	-	2	Наблюдение. Оценка техники выполнения нормативов.
3.31.	Интервальный бег. Упражнения на координацию.	2	1	1	Наблюдение. Оценка техники выполнения нормативов. Тестирование физических качеств.
Раздел 4. Вариативные предметные области.					
4.1.	Различные виды спорта и подвижные игры: - Акробатические упражнения.	2	1	1	Наблюдение. Оценка техники выполнения отдельных элементов, выполнение физической подготовки.
4.2.	Восстановительный бег. ОФП. Изучение тактики бега на 400м. Баскетбол.	2	1	1	Наблюдение. Оценка техники выполнения отдельных элементов, выполнение физической подготовки.
4.3.	Переменный бег. Упражнения на координацию. Гибкость. Футбол.	2	1	1	Наблюдение. Оценка техники выполнения отдельных элементов, выполнение физической

					подготовки.
4.4.	Кросс. Упражнения с барьерами. ОРУ.	2	-	2	Наблюдение. Оценка техники выполнения отдельных элементов, выполнение физической подготовки.
4.5.	Интервальный бег. ОФП. Гибкость. Футбол.	2	1	1	Наблюдение. Оценка техники выполнения отдельных элементов, выполнение физической подготовки.
4.6.	Техническая. СБУ. Спринт. ОРУ.	2	1	1	Наблюдение. Оценка техники выполнения нормативов. Тестирование физических качеств.
Раздел 5. Специальная физическая подготовка.					
5.1.	Переменный бег. Упражнения на координацию. Гибкость.	2	1	1	Наблюдение. Оценка техники выполнения упражнений по специальной подготовке.
5.2.	Кросс. ОФП. Изучение психофизических зависимостей у спортсменов.	2	1	1	Наблюдение. Оценка техники выполнения упражнений по специальной подготовке.
5.3.	Выносливость. ОФП. ЛФК.	2	1	1	Наблюдение. Оценка техники выполнения упражнений по специальной подготовке.
5.4.	Кросс. ОФП. Гибкость.	2	1	1	Наблюдение. Оценка техники выполнения упражнений по специальной подготовке.
5.5.	Интервальный бег. Упражнения на координацию. ОРУ.	2	1	1	Наблюдение. Оценка техники выполнения упражнений по специальной

					подготовке.
5.6.	Кросс. Упражнения на статодинамику. Гибкость.	2	1	1	Наблюдение. Оценка техники выполнения упражнений по специальной подготовке.
5.7.	Фартлек. ОФП. Выявление ошибок в технике бега.	2	1	1	Наблюдение. Оценка техники выполнения упражнений по специальной подготовке.
5.8.	Кросс. Спринт. ОРУ. Гибкость.	2	1	1	Наблюдение. Оценка техники выполнения упражнений по специальной подготовке.
5.9.	Бег в горку. СБУ. Упражнения на координацию.	2	-	2	Наблюдение. Оценка техники выполнения упражнений по специальной подготовке.
5.10.	Развивающий бег. Гибкость. ОРУ.	2	1	1	Наблюдение. Оценка техники выполнения упражнений по специальной подготовке.
5.11.	Выносливость. ОФП. ЛФК.	2	1	1	Наблюдение. Оценка техники выполнения упражнений по специальной подготовке.
5.12.	Техническая. Спринт. СБУ. ОРУ.	2	1	1	Наблюдение. Оценка техники выполнения упражнений по специальной подготовке.
5.13.	Переменный бег в горку. ОФП. Гибкость.	2	1	1	Наблюдение. Оценка техники выполнения упражнений по специальной подготовке.
5.14.	Кросс. Статодинамика. Изучение	2	-	2	Наблюдение. Оценка техники выполнения контрольных

	присвоения разрядов.				нормативов.
Раздел 6. Самостоятельная работа. Контрольные испытания и соревнования.					
6.1.	Метание. Эстафеты. ОРУ. Гибкость.	2	1	1	Наблюдение. Опрос. Беседа. Выполнение нормативов.
6.2.	Переменный бег. ОРУ. Отработка низкого старта.	2	1	1	Наблюдение. Опрос. Беседа. Выполнение нормативов.
6.3.	Кросс. Упражнения на координацию. Гибкость.	2	1	1	Наблюдение. Опрос. Беседа. Выполнение нормативов.
6.4.	Выносливость. Упражнения на координацию. ОФП.	2	-	2	Наблюдение. Опрос. Беседа. Выполнение нормативов.
6.5.	Кросс. Спринт. ОРУ. Гибкость.	2	-	2	Наблюдение. Беседа. Выполнение нормативов.
6.6.	Прыжковые упражнения. Спринт. ОФП.	2	-	2	Наблюдение. Выполнение нормативов.
6.7.	Фартлек. ОФП. Гибкость.	2	-	2	Наблюдение. Турнир.
6.8.	Соревнование итоги года. Средние дистанции.	2	-	2	Наблюдение. Тестирование физических качеств. Соревнование.
Итого		**144**	**50**	**95**	

2.1.Содержание учебного плана

Раздел подготовки 1. Обязательные предметные области:

Теория и методика физической культуры и спорта. Теоретическая подготовка есть элемент практических знаний, тесно связанный с физической, технической и волевой подготовкой. Теоретические занятия могут проводиться как непосредственно в тренировке, так и самостоятельными занятиями в форме лекций, бесед с демонстрацией схем, кинограмм и других наглядных пособий. Необходимо помнить, что подбор сведений по каждой теме должен соответствовать уровню развития, возрасту занимающихся с соблюдением принципа «от простого к сложному».

Теория: Тема № 1. Меры безопасности и профилактика травматизма. Правила поведения в спортивном зале и на стадионе. Правила пользования спортивным инвентарем. Спортивный травматизм и меры его предупреждения (Приложение № 1). Раны и их разновидности, ушибы,

растяжения, разрывы мышц и связок, сухожилий. Кровотечения их виды и меры остановки. Повреждения костей (ушибы, переломы). Доврачебная помощь пострадавшим.
Теория: Тема № 2. Физическая культура и спорт в России. Физическая культура как составляющая общенациональной культуры, одно из основных средств воспитания всесторонне развитой личности, адаптированной к жизни в современном обществе, обладающей активным гражданским самосознанием. История развития физической культуры и спорта. История развития легкой атлетики как вида спорта. Подвиги спортсменов во время Великой Отечественной войны. История выступления российских легкоатлетов на олимпийских играх, чемпионатах Европы и мира.
Теория: Тема № 3. Единая Всесоюзная спортивная классификация по легкой атлетике. Роль спортивной классификации в стимулировании массовости спорта, росте мастерства юных спортсменов, совершенствовании методов тренировки. Краткий разбор положений действующей спортивной классификации. Почетные звания и спортивные разряды установленные ЕВСК. Лучшие легкоатлеты России и мира. Современный уровень результатов в легкой атлетике.
Теория: Тема № 4. Спортивная гигиена и режим. Профилактика вредных привычек. Общие гигиенические требования к занимающимся легкой атлетикой с учетом специфических особенностей. Режим дня, учебных и спортивных занятий, отдыха. Гигиенические требования к спортивной одежде. Гигиена сна и питания, питьевой режим, регулирование веса спортсмена. Понятие здорового образа жизни (ЗОЖ). Использование естественных 11 факторов природы для закаливания организма, народные методы оздоровления и профилактики простудных заболеваний. Вред алкоголизма, наркомании и курения табака.
Теория: Тема № 5. Общие сведения о строении и функциях организма. Влияние физической культуры и спорта на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и её развитие. Мышечный и связочный аппарат, общие сведения о расположении основных мышечных групп. влияние физических упражнений на их развитие, увеличение массы и работоспособность. Дыхательная и сердечно-сосудистая системы, нервная система. Понятие о разумном сочетании работы и отдыха, утомлении и восстановлении энергетических затрат. Перетренировка- как временное нарушение координации функций организма и снижение работоспособности. Методы восстановления.
Теория: Тема № 6. Врачебный контроль, самоконтроль. Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях легкой атлетикой. Задачи, формы и организация врачебного контроля, совместная работа врачей и тренеров. Понятие спортивной формы. Методы её диагностики. Учёт объективных и субъективных показателей: вес, рост, спирометрия, динамометрия, пульс, давление, общее самочувствие. Дневник самоконтроля спортсмена. **Теория:** Тема № 7. Основы техники видов легкой атлетики. Общее понятие о технике спортивного упражнения. Основы техники бега: цикл движений, чередование одноопорного и безопорного положения, рациональная работа рук и ног, длина и чистота шага. Основы техники прыжков: классификация прыжков. Основы техники метаний. Классификация метаний.
Теория: Тема № 8. Основы спортивной тренировки. Единство процессов обучения и тренировки в формировании и совершенствовании двигательных навыков. Последовательность изучения видов легкой атлетики. Многоборная направленность - основной принцип тренировки юных легкоатлетов. Этапы обучения - создание представления, разучивание, совершенствование. Методические приемы и средства. Организация занятия, его структура, содержание, формы проведения. Характеристика и назначение частей занятия. Основные средства тренировки - общие физические, специальные физические, технико-тактические. Режим, периоды и циклы тренировки спортсменов различного возраста. Подготовительный, соревновательный, переходный периоды. Круглогодичность спортивной тренировки, индивидуальный план, дневник тренировки.
Теория: Тема № 9. Соревнования по легкой атлетике. Правила соревнований в различных видах легкой атлетики. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные. Подведение итогов, система зачетов. Теоретические сведения осваиваются учениками в

процессе практических занятий и отрабатываются во время привлечения их к организации и судейству внутренних соревнований, во время выполнения самостоятельных заданий и проведения тестов и зачетов.

Раздел подготовки 2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Теория: Средства общей физической подготовки. Средствами общей физической подготовки занимающихся легкой атлетикой являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах ознакомительного уровня в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), на месте и в движении. Индивидуально, с партнером и в группе. Упражнения со снарядами (скакалка, набивные мячи) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения. Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям, заимствованным из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт, гребля, акробатика, гимнастика).

Практика: Средства общей физической подготовки являются:

Тема 1. Строевые упражнения: (используются в целях организации занятий, воспитания дисциплинированности и формирования правильной осанки). - строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий; - команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д. -расчет, повороты и полуобороты на месте и в движении; - построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.

Тема 2. Ходьба и бег: - ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения; - ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы; - ходьба с высоким поднимание бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами; - ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук; - бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом. Тема 3. Общеразвивающие упражнения без предметов: - для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.) - для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног) - для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением) - для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой) - упражнения с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления).

Тема 4. Общеразвивающие упражнения с предметами: - с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки 13 вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением) - с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с палкой за плечами и за спиной; -с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных и.п.

Раздел подготовки 3. Вид спорта.

Теория: Обучение основам техники легкоатлетических упражнений, обучение технике высокого и низкого стартов, обучение основам техники бега на короткие дистанции и специальным беговым упражнениям. Обучение основам техники метания т/мяча с места, с полного разбега, обучение техники финального усилия. Обучение основам техники прыжка в

длину с места. Повышение уровня физической подготовленности: развитие гибкости, быстроты, выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств.
Практика: Средства и методы обучения спортивной технике:
Тема 1. Спринтерский бег: применение специальных подводящих упражнений: бег из различных стартовых положений. бег с ускорением от 20 до 60 м с последующим бегом по инерции, специальные беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения, правильные движения рук во время выхода со старта, бега по дистанции. Специально подобранные подвижные и спортивные игры (салки, лапта и т.д.) по упрощенным правилам; упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений; эстафеты, разнообразные прыжковые упражнения, спринтерский бег от 20 до 120 м с различной интенсивностью, разнообразные упражнения, направленные на общефизическую подготовку. Участие в соревнованиях в беге на 60,100.300м, по ОФП. Тема 2. Метание мяча: подводящие и подготовительные упражнения для рук, имитация отведения руки в метании, правильные движения рук в сочетании с шагами разбега, техника финального УСИЛИЯ (выполнение без мячей, с мячами). Метание с места в цель, с 3х шагов разбега. Метание камней, т/мячей, броски набивного мяча. Медленный бег, кроссовый, подвижные игры (н-р: русская лапта), эстафеты, спортивные игры, плавание, гимнастика. Упражнения для развития силы всех мышечных групп, направленные на развитие подвижности в плечевом, локтевом, тазобедренном суставах. Тема 3. Прыжки в длину с разбега: Прыжки с места. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Прыжки в «шаге» на толчковую ногу, на маховую ногу, с 3х,5ти,10ти шагов. Прыжки с отталкиванием от препятствия высотой 20-30 см (гимнастический мостик). Прыжки через препятствие высотой 50-60 см с разбега. Прыжки с приземлением на две ноги, начало разбега с одной и той же ноги. Различные прыжки в длину с акцентом на толчковую, маховую ногу, многоскоки, прыжки через скамейку. Спринтерский бег на отрезках 20,30,40,60м с высокого старта. Кроссовый бег. Подвижные, спортивные игры, плавание.
Раздел подготовки 4. Вариативные предметные области.
Теория: Различные виды спорта и подвижные игры как средства повышения общего физического развития и разнообразия процесса обучения.
Практика:
Тема 1. Упражнения на гимнастических снарядах: Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, бревно). Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.
Тема 2. Акробатические упражнения: Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх.
Тема 3. Баскетбол: Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.
Тема 4. Футбол: Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрошенным правилам.
Тема 5. Подвижные игры и эстафеты: Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелезанием. Комбинированные эстафеты.
Раздел подготовки 5. Специальная физическая подготовка.

Теория: Понятие о специальной физической подготовке, средства и методы специальной подготовки, подбор комплексов упражнений для развития специальных физических качеств.
Практика: Тема № 1. Упражнения для развития быстроты: Упражнения для развития стартовой скорости: 1. Рывки по сигналу на 5- 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лёжа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. 2. Эстафеты с элементами старта.3. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «вызов номеров», «Рывок за линию». Упражнения для развития дистанционной скорости: 1. Ускорение под уклон 3 –5 градуса. 2. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнёрами. 3. Бег прыжками. 4. Эстафетный бег. 5. Пробегание препятствий на 15 скорость. 6. Переменный бег на дистанции 100 – 150 м (15 –20 м с максимальной скоростью, 10 –15 м медленно). 7. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать». 8. Бег с препятствиями на скорость с набивным мячом. 9. Переменный бег с набивным мячом на дистанции 100 –150 м (15 –20 м с максимальной скоростью, 10 –15 м медленно).
Тема 2. Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое: 1. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного – на бег спиной вперёд, боком приставным шагом, прыжками и т. д.). 2. Бег с изменением направления (до 180о). 3. Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.). «Челночный» бег: 2х10, 4х5, 4х10, 2х15 м 4.«Челночный» бег с изменением способа передвижения. 5. Бег с «тенью» (повторение движений партнёра, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). 6. Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.); 7. «Челночный» бег: 2х10, 4х5, 4х10, 2х15м. 8. Выполнение различных элементов техники бега.
Тема № 3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. 1. Приседания с последующим быстрым выпрямлением. 2. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без.3. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. 4. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. 5. Прыжки в глубину. 6. Спрыгивание с высоты 40 - 80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7 -10м. 7. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. 8. Броски набивного мяча на дальность за счёт энергичного маха ногой вперёд. 9. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» 10. Вбрасывание набивного мяча на дальность.
Тема № 4. Упражнения для развития специальной выносливости.
1. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений.
2. Переменный бег с несколькими повторениями в серии.
3. Кросс с переменной скоростью.
4. Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (например, повторные рывки с последующим пробеганием нескольких стоек и разворотом, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками).
5. Игровые упражнения с набивным мячом большой интенсивности, тренировки увеличенной продолжительности. 6. Упражнения с набивным мячом. Упражнения для развития ловкости.
1. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками.
2. То же с поворотом в прыжке на 24 90 –180градусов.
3. Прыжки вверх, кувырки вперёд и назад, в сторону через правое и левое плечо.
4. Эстафеты с элементами 16 акробатики.
5. Подвижные игры: «Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами»
6. Прыжки с места и с разбега.
Раздел подготовки 6. Самостоятельная работа. Контрольные испытания и соревнования.

Теория: Самостоятельная работа обучающихся рассматривается как организационная форма обучения система педагогических условий, обеспечивающих управление учебной деятельностью обучающихся по освоению знаний и умений учебно-тренировочной деятельности. Самостоятельная работа обучающихся - это планируемая учебная, учебно - исследовательская работа, направленная на выполнение поставленной цели: поиск знаний, их осмысление, закрепление, обобщение и систематизация, формирование и развитие умений, выполняемая во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Цель самостоятельной работы: - систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся; - углубления и расширения знаний; - формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную и специальную литературу; - развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности; - формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации.

Практика: Выполнение заданий педагога ДО по теоретической подготовке.

Итоговая аттестация проводится для оценки уровня достижений обучающихся по завершении освоения дополнительной общеразвивающей программы с целью определения изменения уровня развития детей.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Программа контроля. Программа контроля составлена в соответствии с Положением о внутренней системе оценок, форм, порядке и периодичности входной, текущей, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБУ ДО "Курчалоевская ЭБС".

Для определения успешности освоения материала и качества учебного процесса программой предусмотрен регулярный контроль знаний, умений и навыков обучающихся. Предполагаются следующие виды диагностических исследований: входящая, текущая и итоговая диагностика.

Входящая диагностика осуществляется в начале в виде тестовых заданий, анкетирования или беседы, где определяется глубина знаний обучающихся по физкультурно-спортивной направленности.

Текущая диагностика осуществляется как при помощи педагогического наблюдения на каждом занятии, так и после каждой темы и раздела программы: тесты, сдача контрольных нормативов, соревнования, игра.

Основным методом промежуточной аттестации по программе являются:

- метод педагогического наблюдения;
- участие в соревнованиях различного уровня;
- сдача контрольных нормативов. В основе текущего и промежуточного контроля лежит тестирование физической подготовленности согласно таблице норм ВФСК ГТО, а также соревновательная деятельность.

Итоговая диагностика проводится в конце года на заключительном занятии, где обучающиеся демонстрируют свои умения и навыки в форме соревнования, тестирования.

Мониторинг результатов обучения ребёнка по программе .

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Баллы
1. Теоретическая подготовка максимум 20 баллов			
1.1. Теоретические знания (поосновным разделам учебно - тематического плана программы):	соответствие теоретических знаний программным	Минимальный уровень (менее S объема знаний) Средний уровень (более	2б

- знание истории вида спорта и спортсменов-героев; - знание техники безопасности, оказания первой помощи и самоконтроля; - знание методики развития основных физических качеств; - знание основ методики тренировки; - знание основ строения и функций организма; -знание основ здорового образа жизни;	требованиям.	S объема знаний) Максимальный уровень (практически весь объем знаний).	5б 10б
1.2. - владение специальной терминологией; - знание правил проведения и судейства соревнований.	осмысленность и правильность использования терминов.	Минимальный уровень (избегает употреблять специальные термины) Средний уровень (сочетает терминологию с бытовой) Максимальный уровень (употребляет осознанно).	2 б 5 б 10 б
Вывод	**Уровень теоретической подготовки**	**Низкий Средний высокий**	**2-6 7-14 15-20**
2. Практическая подготовка максимум 20 баллов			
2.1. Практические умения: -умение ставить цели и задачи подготовки на занятие; тактических элементов; -умение составить комплекс упражнений для самостоятельного занятия; -умение анализировать выполнение техники -умение подобрать упражнения из разных видов спорта для упражнений общей физической подготовки; -умение оказать первую помощь при несчастном случае; -умение провести разминку с обучающимися младшего возраста.	-соответствие практических умений и навыков требованиям программы; -владение знаниями и умение их применить;	Минимальный уровень (не может повторить цели и задачи занятия; не может объяснить последовательность выполнения упражнения; не может показать упражнения для разминки; не может объяснить правила техники безопасности и оказать первую помощь). Средний уровень (не может сформулировать цели и задачи после объяснения педагога темы занятия; путается в анализе ошибок в технике выполнения упражнения; показывает	2 б 5 б

2.2. Творческие умения: - умение поставить задачи занятия после объяснения педагога темы; -умение проанализировать технику выполнения упражнения и выявить ошибку; -умение подобрать упражнения для специальной физической подготовки для развития определенного физического качества; -умение провести игры и эстафеты для разминки перед\после занятием.	**2.2.** Креативность выполнения практических заданий.	упражнения без объяснения и голосового сопровождения; знает правила техники безопасности, но не может оказать первую помощь). Начальный (элементарный) уровень развития креативности (ребёнок в состоянии выполнять простейшие практические задания) Репродуктивный (выполняет задание на основе образца) Творческий уровень (выполняет практические задания с элементами творчества).	2 б 5 б 10 б
Вывод	**Уровень практической подготовки**	**Низкий** **Средний** **высокий**	**2-6** **7-14** **15-20**

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий.
4.1.Материально-техническое обеспечение образовательной программы:
Занятия, как правило, должны проводиться на свежем воздухе. Для этого на базе МБОУ "Майртупской СШ№3" имеется спортивная площадка, оснащенная оборудованием:

1	Барьер легкоатлетический универсальный	5
2	Брус для отталкивания	1
3	Диск массой 1,0 кг	1
4	Диск массой 1,5 кг	1
5	Диск массой 1,75 кг	1
6	Диск массой 2,0 кг	1
7	Копье массой 600г	1
8	Копье массой 700г	1
9	Молот массой 3,0 кг	1
10	Молот массой 4,0 кг	1
11	Молот массой 5,0 кг	1
12	Молот массой 6,0 кг	1
13	Палочка эстафетная штук	3

14	Планка для прыжков в высоту	3
15	Секундомер	2
16	Скамейка гимнастическая	2
17	Стартовые колодки пар	3
18	Стенка гимнастическая	1
19	Ядро массой 4,0 кг	2

4.2. Кадровое обеспечение разработки и реализации общеобразовательной программы осуществляется педагогами дополнительного образования, что закреплено профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

4.3. Учебно-методическое обеспечение

	Название учебной темы	Форма занятий	Название и форма методического материала	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса
Раздел 1. Теоретическая подготовка, основы знаний.				
1.	Введение в программу. Инструктаж по ТБ. Профилактика травматизма. Врачебный контроль. Гигиена. Техническая. ОФП.	Фронтальная, Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Методическая разработка. Инструктаж по ТБ. Методическое пособие.	Словесный, наглядный, практический методы обучения.
2.	Кросс. Упражнения с барьерами. Общие физические упражнения (ОФП).	Фронтальная, Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Методические разработки. Инструктаж по ТБ. Комплект лабораторного оборудования и инвентаря для занятий по общей физической подготовке(гантели, маты, мячи, скакалки и др.); - оборудование для осуществления педагогического контроля; - спортивная форма и инвентарь; - медикаменты для оказания доврачебной помощи; - оборудование для проведения соревнований; Оборудование для проведения теоретических занятий.	Словесный, наглядный, практический методы обучения.
3.	Скоростная выносливость. ОФП. Гибкость.	Фронтальная, Теоретическая подготовка. Практическая работа.		Словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые.
4.	Кросс. Общие развивающие упражнения (ОРУ). Бег на короткие дистанции (Спринт).	Фронтальная, Теоретическая подготовка. Практическая работа.		Словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые.
5.	Интервальный бег. ОРУ. Гибкость.	Фронтальная, Теоретическая подготовка. Практическая работа.		Словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые.

6.	Спринт. Прыжковые упражнения. ОФП.	Фронтальная, Теоретическая подготовка. Практическая работа.	- оборудование для демонстрации видеоматериалов; - методические пособия, специальная литература, материалы периодической печати.	Наглядный, практический методы обучения, тестовые задания.
Раздел 2 . Общая физическая подготовка.				
7.	Восстановительный кросс. ОРУ. Гибкость	Фронтальная, Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Методические разработки. Инструктаж по ТБ. Комплект лабораторного оборудования и инвентаря для занятий по общей физической подготовке(гантели, маты, мячи, скакалки и др.); - оборудование для осуществления педагогического контроля; - спортивная форма и инвентарь; - медикаменты для оказания доврачебной помощи; - оборудование для проведения соревнований; Оборудование для проведения теоретических занятий. - оборудование для демонстрации видеоматериалов; - методические пособия, специальная литература, материалы периодической печати.	Словесный, наглядный, практический методы обучения.
8.	Спринт. Изучение техники низкого старта. ОРУ.	Фронтальная, индивидуальная. Теоретическая подготовка. Практическая работа.		Словесный, наглядный, практический методы обучения.
9.	Переменный бег. ОФП. Гибкость.	Фронтальная, групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.		Словесный, наглядный, практический методы обучения.
10.	Выносливость. ОФП. Упражнения на координацию.	Фронтальная, групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.		Словесный, наглядный, практический методы обучения.
11.	Прыжковые упражнения. Спринт. ОРУ.	Фронтальная, групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.		Словесный, наглядный, практический методы обучения. Игра.
12.	Усвоение техники низкого старта. Эстафеты. ОФП.	Фронтальная, парная. Практическая работа.		Словесный, наглядный, практический методы обучения. Игра.
13.	Кросс. Упражнения с барьерами. ОФП. Гибкость.	Фронтальная, парная. Практическая работа.		Словесный, наглядный, практический методы обучения. Контрольное занятие.

Раздел 3. Вид спорта.				
14.	Прыжки в длину. Эстафеты. ОФП.	Фронтальная, групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Методические разработки. Инструктаж по ТБ. Комплект лабораторного оборудования и инвентаря для занятий по общей физической подготовке(гантели, маты, мячи, скакалки и др.); - оборудование для осуществления педагогического контроля; - спортивная форма и инвентарь; - медикаменты для оказания доврачебной помощи; - оборудование для проведения соревнований; Оборудование для проведения теоретических занятий. - оборудование для демонстрации видеоматериалов; - методические пособия, специальная литература, материалы периодической печати.	Словесный, наглядный, практический методы обучения.
15.	Кросс. Упражнения с отягощением. Ускорения 60м.	Фронтальная, групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.		Словесный, наглядный, практический методы обучения. Игра.
16.	Упражнения с барьерами. Повторный бег. ОФП.	Фронтальная, групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.		Словесный, наглядный, практический методы обучения. Игра.
17.	Кросс. Упражнения на трибунах. ОФП. Гибкость.	Фронтальная, групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.		Словесный, наглядный, практический методы обучения. Игра.
18.	Переменный бег. ОРУ. Упражнения на координацию.	Индивидуальная. Теоретическая подготовка. Практическая работа.		Словесный, наглядный, практический методы обучения. Игра.
19.	Упражнения на частоту и координацию. Спринт. ОФП.	Фронтальная, групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.		Словесный, наглядный, практический методы обучения. Игра.
20.	Восстановительный кросс. ОРУ. Упражнения на гибкость.	Фронтальная. Теоретическая подготовка. Практическая работа.		Словесный, наглядный, методы обучения. Игра. Обсуждение.
21.	Фартлек. ОФП. Изучение тактики бега.	Фронтальная, индивидуальная. Теоретическая подготовка. Практическая работа.		Словесный, наглядный, практический методы обучения.
22.	Переменный бег.	Фронтальная, групповая,		Словесный, наглядный,

	ОРУ. Гибкость.	индивидуальная. Теоретическая подготовка. Практическая работа.		практический методы обучения.
23.	Упражнения на координацию. Спринт. ОФП.	Фронтальная, групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.		Словесный, наглядный, практический методы обучения.
24.	Кросс. Упражнения с барьерами. ОФП. Гибкость.	Фронтальная. Теоретическая подготовка. Практическая работа.		Словесный, наглядный, практический методы обучения. Игра.
25.	Метание. Упражнение с отягощением. ОРУ.	Индивидуальная. Практическая работа.		Словесный, наглядный. Контрольное занятие.
26.	Выносливость. Спринт. ОФП.	Фронтальная, индивидуальная. Теоретическая подготовка. Практическая работа.		Словесный, наглядный, практический методы обучения. Игра.
27.	Кросс. Специальные беговые упражнения (СБУ). ОФП.	Фронтальная, индивидуальная. Теоретическая подготовка. Практическая работа.		Словесный, наглядный, практический методы обучения. Игра.
28.	Фартлек. ОФП. Упражнения на гибкость.	Групповая, индивидуальная. Теоретическая подготовка. Практическая работа.		Словесный, наглядный, практический методы обучения.
29.	Кросс с переменной скоростью. ОРУ.	Фронтальная, групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.		Словесный, наглядный, практический методы обучения. Игра.

30.	Выносливость. Ускорения. ОФП.	Фронтальная. Теоретическая подготовка. Практическая работа.		Словесный, наглядный, практический методы обучения. Игра.
31.	Фартлек. Гибкость. ОРУ.	Фронтальная, групповая. Практическая работа.		Словесный, наглядный, практический методы обучения. Игра.
32.	Повторный бег. СБУ. ОФП.	Групповая, индивидуальная. Практическая работа.		Словесный, наглядный, практический методы обучения.
33.	Упражнения с барьерами. Ускорения. ОРУ.	Фронтальная, индивидуальная. Практическая работа.		Словесный, наглядный, практический методы обучения.
34.	Кросс. Упражнения на трибунах. ОФП.	Фронтальная, групповая, Практическая работа.		Наглядный, практический методы обучения.
35.	Фартлек. Спринт. ОФП. Изучение разрядной сетки.	Фронтальная. Практическая работа.		Наглядный, практический методы обучения.
36.	Кросс. СБУ. Упражнения на координацию.	Фронтальная. Практическая работа.		Словесный, наглядный, практический методы обучения.
37.	Выносливость. ОФП. Гибкость.	Фронтальная, групповая. Практическая работа.		Словесный, наглядный, практический методы обучения. Игра.
38.	Техническая. Спринт. СБУ. ОРУ.	Групповая, индивидуальная. Практическая работа.		Словесный, наглядный, практический методы обучения. Игра.
39.	Переменный бег в горку. ОФП. Гибкость.	Фронтальная, групповая, индивидуальная. Практическая работа.		Словесный, наглядный, практический методы обучения. Игра.

40.	Кросс. Статодинамика. Изучение соревновательных условий по легкой атлетике.	Фронтальная, групповая. Практическая работа.		Словесный, наглядный, практический методы обучения.
41.	Восстановительный бег. ЛФК.	Фронтальная, групповая. Практическая работа.		Словесный, наглядный, практический методы обучения.
42.	Темповый кросс. ОРУ Гибкость. Контрольные нормативы.	Фронтальная, Практическая работа.		Словесный, наглядный, практический методы обучения.
43.	Кросс. Упражнения с барьерами. Гибкость.	Фронтальная, групповая. Практическая работа.		Словесный, наглядный, практический методы обучения. Игра.
44.	Интервальный бег. Упражнения на координацию.	Фронтальная, групповая. Практическая работа.		Словесный, наглядный, практический методы обучения. Контрольное занятие.
Раздел 4. Вариативные предметные области.				
45.	Различные виды спорта и подвижные игры: - Акробатические упражнения.	Фронтальная, групповая, Практическая работа.	Методические разработки. Инструктаж по ТБ. Комплект лабораторного оборудования и инвентаря для занятий по общей физической подготовке(гантели, маты, мячи, скакалки и др.); - оборудование для осуществления педагогического контроля; - спортивная форма и инвентарь; - медикаменты для оказания доврачебной помощи; - оборудование для проведения соревнований;	Словесный, наглядный, практический методы обучения. Игра.
46.	Восстановительный бег. ОФП. Изучение тактики бега на 400м. Баскетбол.	Фронтальная, групповая. Практическая работа.		Словесный, наглядный, практический методы обучения. Игра.
47.	Переменный бег. Упражнения на координацию. Гибкость. Футбол.	Групповая, индивидуальная. Практическая работа.		Словесный, наглядный, практический методы обучения. Игра.
48.	Кросс. Упражнения с барьерами. ОРУ.	Групповая, индивидуальная. Практическая работа.		Словесный, наглядный, практический методы обучения.

49.	Интервальный бег. ОФП. Гибкость. Футбол.	Групповая, индивидуальная. Практическая работа.	Оборудование для проведения теоретических занятий. - оборудование для демонстрации видеоматериалов; - методические пособия, специальная литература, материалы периодической печати.	Словесный, наглядный, практический методы обучения. Игра.
50.	Техническая. СБУ. Спринт. ОРУ.	Групповая, индивидуальная. Практическая работа.		Словесный, наглядный, практический методы обучения.
Раздел 5. Специальная физическая подготовка.				
51.	Переменный бег. Упражнения на координацию. Гибкость.	Фронтальная, групповая. Практическая работа.	Методические разработки. Инструктаж по ТБ. Комплект лабораторного оборудования и инвентаря для занятий по общей физической подготовке(гантели, маты, мячи, скакалки и др.); - оборудование для осуществления педагогического контроля; - спортивная форма и инвентарь; - медикаменты для оказания доврачебной помощи; - оборудование для проведения соревнований; Оборудование для проведения теоретических занятий. - оборудование для демонстрации видеоматериалов; - методические пособия, специальная литература, материалы периодической печати.	Наглядный, практический методы обучения.
52.	Кросс. ОФП. Изучение психофизических зависимостей у спортсменов.	Фронтальная, групповая. Практическая работа.		Словесный, наглядный, практический методы обучения. Тестирование физических качеств.
53.	Выносливость. ОФП. ЛФК.	Групповая, индивидуальная. Практическая работа.		Словесный, наглядный, практический методы обучения. Игра.
54.	Кросс. ОФП. Гибкость.	Фронтальная, индивидуальная. Практическая работа.		Словесный, наглядный, практический методы обучения.
55.	Интервальный бег. Упражнения на координацию. ОРУ.	Фронтальная, групповая. Практическая работа..		Словесный, наглядный, практический методы обучения. Игра.
56.	Кросс. Упражнения на статодинамику. Гибкость.	Фронтальная. Теоретическая подготовка. Практическая работа.		Словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые.
57.	Фартлек. ОФП. Выявление ошибок в технике бега.	Фронтальная, групповая. Практическая работа.		Словесный, наглядный, практический методы обучения.

58.	Кросс. Спринт. ОРУ. Гибкость.	Фронтальная, групповая. Практическая работа.		Словесный, наглядный, практический методы обучения.
59.	Бег в горку. СБУ. Упражнения на координацию.	Фронтальная. Практическая работа.		Словесный, наглядный, практический методы обучения.
60.	Развивающий бег. Гибкость. ОРУ.	Групповая, индивидуальная. Практическая работа.		Словесный, наглядный, практический методы обучения.
61.	Выносливость. ОФП. ЛФК.	Групповая, индивидуальная. Практическая работа.		Словесный, наглядный, практический методы обучения. Игра.
62.	Техническая. Спринт. СБУ. ОРУ.	Групповая, индивидуальная. Практическая работа.		Словесный, наглядный, практический методы обучения. Игра.
63.	Переменный бег в горку. ОФП. Гибкость.	Групповая, индивидуальная. Практическая работа.		Словесный, наглядный, тестирование физических качеств.
64.	Кросс. Статодинамика. Изучение присвоения разрядов.	Групповая, индивидуальная. Практическая работа.		Словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выполнение тестов.
Раздел 6. Самостоятельная работа. Контрольные испытания и соревнования.				
65.	Метание. Эстафеты. ОРУ. Гибкость.	Фронтальная, групповая. Практическая работа.	Методические разработки. Инструктаж по ТБ. Комплект лабораторного оборудования и инвентаря для занятий по общей физической подготовке(гантели, маты, мячи, скакалки и др.); - оборудование для осуществления педагогического контроля; - спортивная	Словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выполнение тестов.
66.	Переменный бег. ОРУ. Отработка низкого старта.	Групповая, индивидуальная. Практическая работа.		Словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Тестирование.

67.	Кросс. Упражнения на координацию. Гибкость.	Групповая, индивидуальная. Практическая работа.	форма и инвентарь; - медикаменты для оказания доврачебной помощи; - оборудование для проведения соревнований; Оборудование для проведения теоретических занятий. - оборудование для демонстрации видеоматериалов; - методические пособия, специальная литература, материалы периодической печати.	Наглядный, практический методы обучения. Тестирование.
68.	Выносливость. Упражнения на координацию. ОФП.	Групповая, индивидуальная. Практическая работа.		Словесный, наглядный, тестирование физических качеств. Игра.
69.	Кросс. Спринт. ОРУ. Гибкость.	Групповая, индивидуальная. Практическая работа.		Словесный, наглядный, практический методы обучения. Игра.
70.	Прыжковые упражнения. Спринт. ОФП.	Групповая, индивидуальная. Практическая работа.		Словесный, наглядный, практический методы обучения. Игра.
71.	Фартлек. ОФП. Гибкость.	Групповая, индивидуальная. Практическая работа.		Словесный, наглядный. Турнир.
72.	Соревнование итоги года. Средние дистанции.	Индивидуальная. Практическая работа.		Наглядный, Соревнование. Тестирование физических качеств.

Список использованной литература по виду спорта:

1. Авторский коллектив под общ. Ред. Ю.Г. Травина Легкая атлетика. Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (подготовка спортсменов по бегу на выносливость и спортивной ходьбе) утв. Комитетом по Ф К и С , 1985г
2. Гагуа Е.Д Тренировка спринтера.. - М.: Олимпия Пресс, ТерраСпорт, 2011г
3. Зеличенок В.Б., Никитушкин В. Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. - М.: Терра-Спорт, 2000 г.
4. Комарова А. Д. Легкая атлетика (многоборья) Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (нормативная часть) Государственным комитетом СССР по физической культуре и спорту1989 г.
5. Коробов А. В., Городенцев В.Н.. Легкая атлетика. Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (учебно-тренировочные группы 1,2, годобуч.), утв. Комитетом по Ф К и С , 1985 г.
6. Никитушкин В. Г. Легкая атлетика. (бег на короткие дистанции) Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско- 34 юношеских школ олимпийского резерва. (нормативная часть) Комитетом по Ф К и С , 1989 г.
7. Паршиков А.Т., Мильштейн О.А. Спорт и личность.., Методические рекомендации. Изд-во «Советский спорт» М. 2008 г.
8. Попов В. Б. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. - М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт,2001г 33
9. Суслов Ф. П, Гиппенрейтер Е.Б. Подготовка спортсменов в горных условиях., - М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2010 г.
10. Тер-Ованесян . И. А. Подготовка легкоатлета: современный взглядМ.: Терра-Спорт, 2000 г.
11. Ушаков А.А. Легкая атлетика. Примерная учебная программа для Детско-юношеских спортивных школ, специализированных Детско-юношеских школ олимпийского резерва, утв.Федеральным агентством по Ф К и С , 2005 г.

Литература для обучающихся и родителей:

12. Борзов, В. Ф. Секреты скорости / В. Ф. Борзов. - М., 1973. - 64 с.
13. Быкова, Т. Как прыгнуть выше головы / Т. Быкова. - М. : Физкультура и спорт, 1990. - 62 с
14. Попов, В. Б. 1001 упражнение для легкоатлетов. / В. Б. Попов. -М. : Физкультура, образование и наука, 1995. - 52 с.

Перечень интернет-ресурсов:

1. Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования РФ //http://www.apkppro.ru .
2. Библиотека международной спортивной информации //http://bmsi.ru/.
3. Виртуальный ресурс ФизкультУРА // http://www.fizkult-ura.com/judo .
4. Всероссийская федерация легкой атлетики http://rusathletics.info/.
5. Методическая служба // http://metodist.lbz.ru/ .
6. Министерство образования и науки РФ //http://www.mon.gov.ru .
7. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации //. http://www.minsport.gov.ru/.
8. Официальный сайт Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края // http://www.kubansport.ru/
9. Правовая информация // http://www.pravinfo.ru/index.htm
10. Страница ВК Федерации легкой атлетики Республики Крым https://vk.com/club135429722 34 3.

Приложение №1

Календарный учебный график.
Объединение «Легкая атлетика» - 1 группа

N п/п	Плановая дата и время проведения занятия	Фактическая дата и время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.			Фронтальная. Теоретическая подготовка.	2	Введение в программу. Инструктаж по ТБ. Профилактика травматизма. Врачебный контроль. Гигиена. Техническая. ОФП.		Беседа, опрос, тестирование.
2.			Фронтальная. Теоретическая подготовка.	2	Кросс. Упражнения с барьерами. Общие физические упражнения (ОФП).		Наблюдение, опрос, тестовые задания.
3.			Фронтальная. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	2	Скоростная выносливость. ОФП. Гибкость.		Наблюдение, опрос, тестовые задания.
4.			Фронтальная. Теоретическая . Практическая работа.	2	Кросс. Общие развивающие упражнения (ОРУ). Бег на короткие дистанции (Спринт)		Наблюдение, опрос, тестовые задания.
5.			Фронтальная, индивидуальная Теоретическая подготовка. Практическая работа.	2	Интервальный бег. ОРУ. Гибкость.		Наблюдение, опрос, тестовые задания.
6.			Фронтальная, индивидуальная Теоретическая подготовка. Практическая	2	Спринт. Прыжковые упражнения. ОФП.		Наблюдение, опрос, тестирование физических

			работа.				качеств.
7.			Фронтальная, индивидуальная Теоретическая подготовка. Практическая работа.	2	Восстановительный кросс. ОРУ. Гибкость.		Наблюдение. Оценка техники выполнения отдельных элементов передвижения, остановок, поворотов и стоек.
8.			Фронтальная, индивидуальная Теоретическая подготовка. Практическая работа.	2	Спринт. Изучение техники низкого старта. ОРУ.		Наблюдение. Оценка техники выполнения отдельных элементов передвижения, остановок, поворотов и стоек.
9.			Фронтальная, индивидуальная Теоретическая подготовка. Практическая работа.	2	Переменный бег. ОФП. Гибкость.		Наблюдение. Оценка техники выполнения отдельных элементов передвижения, остановок, поворотов и стоек.
10.			Фронтальная, индивидуальная Теоретическая подготовка. Практическая работа.	2	Выносливость. ОФП. Упражнения на координацию.		Наблюдение. Оценка техники выполнения отдельных элементов передвижения, остановок, поворотов и стоек.
11.			Фронтальная, индивидуальная Теоретическая подготовка. Практическая работа.	2	Прыжковые упражнения. Спринт. ОРУ.		Наблюдение. Оценка техники выполнения отдельных элементов

							прыжка.
12.			Фронтальная, индивидуальная Теоретическая подготовка. Практическая работа.	2	Усвоение техники низкого старта. Эстафеты. ОФП.		Наблюдение. Оценка техники выполнения отдельных элементов передвижения, бега.
13.			Фронтальная, Теоретическая подготовка.	2	Кросс. Упражнения с барьерами. ОФП. Гибкость.		Наблюдение. Оценка техники выполнения нормативов. Контрольное занятие.
14.			Фронтальная, индивидуальная Теоретическая подготовка. Практическая работа.	2	Прыжки в длину. Эстафеты. ОФП.		Оценка техники выполнения элементов легкой атлетики, выполнение тестирования по видам спорта.
15.			Фронтальная, групповая, индивидуальная Теоретическая подготовка. Практическая работа.	2	Кросс. Упражнения с отягощением. Ускорения 60м.		Наблюдение. Оценка техники выполнения элементов легкой атлетики.
16.			Фронтальная, индивидуальная Теоретическая подготовка. Практическая работа.	2	Упражнения с барьерами. Повторный бег. ОФП.		Наблюдение. Оценка техники выполнения элементов легкой атлетики.

17.			Фронтальная, индивидуальная Теоретическая подготовка. Практическая работа.	2	Кросс. Упражнения на трибунах. ОФП. Гибкость.		Наблюдение. Оценка техники выполнения элементов легкой атлетики.
18.			Фронтальная, индивидуальная Теоретическая подготовка. Практическая работа.	2	Переменный бег. ОРУ. Упражнения на координацию.		Наблюдение. Оценка техники выполнения элементов легкой атлетики.
19.			Фронтальная, индивидуальная Теоретическая подготовка. Практическая работа.	2	Упражнения на частоту и координацию. Спринт. ОФП.		Наблюдение. Оценка техники выполнения элементов легкой атлетики.
20.			Фронтальная, индивидуальная Теоретическая подготовка. Практическая работа.	2	Восстановительный кросс. ОРУ. Упражнения на гибкость.		Наблюдение. Оценка техники выполнения упражнений по легкой атлетики.
21.			Фронтальная, индивидуальная Теоретическая подготовка. Практическая работа.	2	Фартлек. ОФП. Изучение тактики бега.		Наблюдение. Оценка техники выполнения упражнений по легкой атлетики.
22.			Фронтальная, индивидуальная Теоретическая подготовка. Практическая работа.	2	Переменный бег. ОРУ. Гибкость.		Наблюдение. Оценка техники выполнения упражнений по легкой атлетики.
23.			Фронтальная, групповая, индивидуальная Теоретическая	2	Упражнения на координацию. Спринт. ОФП.		Наблюдение. Оценка техники выполнения

			подготовка. Практическая работа.				упражнений по легкой атлетики.
24.			Фронтальная, индивидуальная Теоретическая подготовка. Практическая работа.	2	Кросс. Упражнения с барьерами. ОФП. Гибкость.		Наблюдение. Оценка техники выполнения упражнений по легкой атлетики.
25.			Фронтальная, индивидуальная Теоретическая подготовка. Практическая работа.	2	Метание. Упражнение с отягощением. ОРУ.		Наблюдение. Оценка техники выполнения упражнений по легкой атлетики.
26.			Фронтальная, индивидуальная Теоретическая подготовка. Практическая работа.	2	Выносливость. Спринт. ОФП.		Наблюдение. Оценка техники выполнения упражнений по легкой атлетики.
27.			Фронтальная, индивидуальная Теоретическая подготовка. Практическая работа.	2	Кросс. Специальные беговые упражнения (СБУ). ОФП.		Наблюдение. Оценка техники выполнения упражнений по легкой атлетики.
28.			Фронтальная, индивидуальная Теоретическая подготовка. Практическая работа.	2	Фартлек. ОФП. Упражнения на гибкость.		Наблюдение. Оценка техники выполнения упражнений по легкой атлетики.
29.			Фронтальная, индивидуальная Теоретическая подготовка. Практическая работа.	2	Кросс с переменной скоростью. ОРУ.		Наблюдение. Оценка техники выполнения упражнений по легкой атлетики.

30.			Фронтальная, индивидуальная Теоретическая подготовка. Практическая работа.	2	Выносливость. Ускорения. ОФП.		Наблюдение. Оценка техники выполнения нормативов.
31.			Фронтальная, индивидуальная Теоретическая подготовка. Практическая работа.	2	Фартлек. Гибкость. ОРУ.		Наблюдение. Оценка техники выполнения нормативов.
32.			Фронтальная, индивидуальная Теоретическая подготовка. Практическая работа.	2	Повторный бег. СБУ. ОФП.		Наблюдение. Оценка техники выполнения нормативов.
33.			Фронтальная, индивидуальная Теоретическая подготовка. Практическая работа.	2	Упражнения с барьерами. Ускорения. ОРУ.		Наблюдение. Оценка техники выполнения нормативов.
34.			Фронтальная, индивидуальная Теоретическая подготовка. Практическая работа.	2	Кросс. Упражнения на трибунах. ОФП.		Наблюдение. Оценка техники выполнения нормативов. Контрольное занятие.
35.			Фронтальная, индивидуальная Теоретическая подготовка. Практическая работа.	2	Фартлек. Спринт. ОФП. Изучение разрядной сетки.		Наблюдение. Оценка техники выполнения нормативов.
36.			Фронтальная, групповая, индивидуальная Теоретическая подготовка. Практическая работа.	2	Кросс. СБУ. Упражнения на координацию.		Наблюдение. Оценка техники выполнения нормативов.

37.			Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	2	Выносливость. ОФП. Гибкость.		Наблюдение. Оценка техники выполнения нормативов.
38.			Фронтальная , индивидуальная Теоретическая подготовка. Практическая работа.	2	Техническая. Спринт. СБУ. ОРУ.		Наблюдение. Оценка техники выполнения нормативов.
39.			Фронтальная, индивидуальная Теоретическая подготовка. Практическая работа.	2	Переменный бег в горку. ОФП. Гибкость.		Наблюдение. Оценка техники выполнения нормативов.
40.			Фронтальная, индивидуальная Теоретическая подготовка. Практическая работа.	2	Кросс. Статодинамика. Изучение соревновательных условий по легкой атлетике.		Наблюдение. Оценка техники выполнения нормативов.
41.			Фронтальная, индивидуальная Теоретическая подготовка. Практическая работа.	2	Восстановительный бег. ЛФК.		Наблюдение. Оценка техники выполнения нормативов.
42.			Фронтальная, индивидуальная Теоретическая подготовка. Практическая работа.	2	Темповый кросс. ОРУ Гибкость. Контрольные нормативы.		Наблюдение. Оценка техники выполнения нормативов.
43.			Фронтальная, индивидуальная Теоретическая подготовка. Практическая работа.	2	Кросс. Упражнения с барьерами. Гибкость.		Наблюдение. Оценка техники выполнения нормативов.
44.			Фронтальная, индивидуальная Теоретическая подготовка.	2	Интервальный бег. Упражнения на координацию.		Наблюдение. Оценка техники выполнения

			Практическая работа.				нормативов. Тестирование физических качеств.
45.			Фронтальная, индивидуальная Теоретическая подготовка. Практическая работа.	2	Различные виды спорта и подвижные игры: - Акробатические упражнения.		Наблюдение. Оценка техники выполнения отдельных элементов, выполнение физической подготовки.
46.			Фронтальная, индивидуальная Теоретическая подготовка. Практическая работа.	2	Восстановительный бег. ОФП. Изучение тактики бега на 400м. Баскетбол.		Наблюдение. Оценка техники выполнения отдельных элементов, выполнение физической подготовки.
47.			Фронтальная, индивидуальная Теоретическая подготовка. Практическая работа.	2	Переменный бег. Упражнения на координацию. Гибкость. Футбол.		Наблюдение. Оценка техники выполнения отдельных элементов, выполнение физической подготовки.
48.			Фронтальная, индивидуальная Теоретическая подготовка. Практическая работа.	2	Кросс. Упражнения с барьерами. ОРУ.		Наблюдение. Оценка техники выполнения отдельных элементов, выполнение физической подготовки.
49.			Фронтальная, индивидуальная Теоретическая подготовка. Практическая работа.	2	Интервальный бег. ОФП. Гибкость. Футбол.		Наблюдение. Оценка техники выполнения отдельных элементов, выполнение

							физической подготовки.
50.			Фронтальная, индивидуальная Теоретическая подготовка. Практическая работа.	2	Техническая. СБУ. Спринт. ОРУ.		Наблюдение. Оценка техники выполнения нормативов. Тестирование физических качеств.
51.			Фронтальная, индивидуальная Теоретическая подготовка. Практическая работа.	2	Переменный бег. Упражнения на координацию. Гибкость.		Наблюдение. Оценка техники выполнения упражнений по специальной подготовке.
52.			Фронтальная, групповая, индивидуальная Теоретическая подготовка. Практическая работа.	2	Кросс. ОФП. Изучение психофизических зависимостей у спортсменов.		Наблюдение. Оценка техники выполнения упражнений по специальной подготовке.
53.			Фронтальная, групповая, индивидуальная Теоретическая подготовка. Практическая работа.	2	Выносливость. ОФП. ЛФК.		Наблюдение. Оценка техники выполнения упражнений по специальной подготовке.
54.			Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	2	Кросс. ОФП. Гибкость.		Наблюдение. Оценка техники выполнения упражнений по специальной подготовке.
55.			Групповая. Теоретическая подготовка.	2	Интервальный бег. Упражнения на координацию. ОРУ.		Наблюдение. Оценка техники

			Практическая работа.				выполнения упражнений по специальной подготовке.
56.			Фронтальная, групповая, индивидуальная Теоретическая подготовка. Практическая работа..	2	Кросс. Упражнения на статодинамику. Гибкость.		Наблюдение. Оценка техники выполнения упражнений по специальной подготовке.
57.			Фронтальная, групповая, индивидуальная Теоретическая подготовка. Практическая работа.	2	Фартлек. ОФП. Выявление ошибок в технике бега.		Наблюдение. Оценка техники выполнения упражнений по специальной подготовке.
58.			Фронтальная, групповая, индивидуальная Теоретическая подготовка. Практическая работа.	2	Кросс. Спринт. ОРУ. Гибкость.		Наблюдение. Оценка техники выполнения упражнений по специальной подготовке.
59.			Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	2	Бег в горку. СБУ. Упражнения на координацию.		Наблюдение. Оценка техники выполнения упражнений по специальной подготовке.
60.			Фронтальная, индивидуальная Теоретическая подготовка. Практическая работа.	2	Развивающий бег. Гибкость. ОРУ.		Наблюдение. Оценка техники выполнения упражнений по специальной подготовке.
61.			Фронтальная,	2	Выносливость. ОФП.		Наблюдение.

			групповая, индивидуальная Теоретическая подготовка. Практическая работа.		ЛФК.		Оценка техники выполнения упражнений по специальной подготовке.
62.			Фронтальная, Теоретическая подготовка. Практическая работа.	2	Техническая. Спринт. СБУ. ОРУ.		Наблюдение. Оценка техники выполнения упражнений по специальной подготовке.
63.			Фронтальная, групповая, Теоретическая подготовка. Практическая работа.	2	Переменный бег в горку. ОФП. Гибкость.		Наблюдение. Оценка техники выполнения упражнений по специальной подготовке.
64.			Фронтальная, индивидуальная Теоретическая подготовка. Практическая работа.	2	Кросс. Статодинамика. Изучение присвоения разрядов.		Наблюдение. Оценка техники выполнения контрольных нормативов.
65.			Фронтальная, групповая, индивидуальная Теоретическая подготовка. Практическая работа.	2	Метание. Эстафеты. ОРУ. Гибкость.		Наблюдение. Опрос. Беседа. Выполнение нормативов.
66.			Индивидуальная. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	2	Переменный бег. ОРУ. Отработка низкого старта.		Наблюдение. Опрос. Беседа. Выполнение нормативов.
67.			Фронтальная, групповая, индивидуальная Теоретическая	2	Кросс. Упражнения на координацию. Гибкость.		Наблюдение. Опрос. Беседа. Выполнение

			подготовка. Практическая работа.				нормативов.
68.			Фронтальная, групповая, индивидуальная Теоретическая подготовка. Практическая работа.	2	Выносливость. Упражнения на координацию. ОФП.		Наблюдение. Опрос. Беседа. Выполнение нормативов.
69.			Фронтальная, индивидуальная Теоретическая подготовка. Практическая работа.	2	Кросс. Спринт. ОРУ. Гибкость.		Наблюдение. Беседа. Выполнение нормативов.
70.			Фронтальная, индивидуальная Теоретическая подготовка. Практическая работа.	2	Прыжковые упражнения. Спринт. ОФП.		Наблюдение. Выполнение нормативов.
71.			Фронтальная, индивидуальная Теоретическая подготовка. Практическая работа.	2	Фартлек. ОФП. Гибкость.		Наблюдение. Турнир.
72.			Практическая работа.	2	Соревнование итоги года. Средние дистанции.		Наблюдение. Тестирование физических качеств. Соревнование.
Итого					**144**		

Приложение 2

Основные меры профилактики травматизма при занятиях по легкой атлетике.

Основными мерами профилактики травматизма при занятиях легкой атлетики на различных спортивных сооружениях служат следующие:

1. Соблюдение указаний тренера и администрации и выполнение их команд во время нахождения на спортивном ядре;
2. Постоянное внимание к происходящим на стадионе (в манеже) событиям – тренировкам, соревнованиям. Необходимо помнить, что бег и ходьба проходят ПРОТИВ часовой стрелки, и переходить через дорожку только убедившись, что никому не будет создано помех.