Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 78 г. Челябинска»
(МАОУ «СОШ №78 г. Челябинска»)

Согласовано: Советом Учреждения Протокол № 25 от 09.01.2024	Принято решением Педагогического совета протокол № 6 от 09.01.2024	УТВЕРЖДАЮ: Директор МАОУ «СОШ №78 г. Челябинска» _____ Н. А. Кирасирова «09» 01 2024

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Физкультурно-спортивной направленности

Адресат программы: учащиеся 11-14 лет

Срок реализации программы: 21 неделя

Разработчик программы: Почтарева К.А.,

педагог дополнительного образования

Челябинск, 2024

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА…… 3

1.1 Актуальность программы ……..... 4

1.2 Воспитательный потенциал…… 8

1.3 Характеристика обучающихся по программе ……... 9

1.4 Цель программы …… 11

1.5 Задачи программы 11

1.6 Планируемые результаты ……..... 11

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ……..... 12

2.1 Учебный план 1 год обучения ……..... 12

2.2 Содержание учебного плана 1 года обучения…… 12

2.3 Календарный учебный график ……..... 21

3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ…… 22

3.1 Контрольно - оценочные материалы…….. 22

4. ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ …… 27

4.1 Методические материалы…….. 27

4.2 Список литературы……. 30

5. ПРИЛОЖЕНИЕ …… 32

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» относится к **программам** физкультурно-спортивной направленности и **составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:**

1. Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации» (с изм., внесенными Федеральными законами от 04.06.2014 г. №145- ФЗ, от 06.04.2015 г. №68 – ФЗ, от 19.12.2016 г. от 26.07.2019 г. N 232-ФЗ).
2. Указа президента РФ «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года».
3. Приказа Минпросвещения России от 11.12.2020 № 712 «О внесении изменений в некоторые государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся».
4. Распоряжения Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р « Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».
5. Плана реализации концепции развития дополнительного образования детей.
6. Проекта Концепции развития дополнительного образования до 2030 года.
7. СанПин 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
8. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 N 16 "Об утверждении СанПиН 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству и организации работы ОО и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения коронавирусной инфекции».
9. Письма МОиН РФ от 14.12.2015 N 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ».

10. Приказа Минпросвещения РФ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 9.10 2018 г. № 196.

11. Приказ Минпросвещения России от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 9.11.2018 № 196

12. «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ» (Москва, 2015 г.).

13. Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298 “Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"

14. Устава МАОУ « СОШ №78 г. Челябинска»

15. Положения о дополнительном образовании обучающихся МАОУ «СОШ №78 г. Челябинска».

16. Положения о порядке зачисления, перевода и отчисления из объединений дополнительного образования в МАОУ «СОШ № 78 г. Челябинска».

17. Положения о текущем контроле, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по общеобразовательным общеразвивающим программам дополнительного образования в МАОУ «СОШ № 78 г. Челябинска».

1.1 Актуальность программы

Актуальность данной программы выражается в популярности среди детей и подрастающего поколения лёгкой атлетики как вида спорта. Занятия легкой атлетикой со школьниками обусловлены общественной потребностью развития здорового поколения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Постоянно растет число детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи. Характерной особенностью является рост числа социально обусловленных заболеваний

Легкая атлетика объединяет большинство общедоступных упражнений, которые сопровождают человека в повседневной жизни, и потому является одним из наиболее массовых видов спорта. К тому же, легкоатлетические упражнения составляют основу государственных тестов и нормативов для оценки физической подготовки населения России, начиная с дошкольников и заканчивая лицами зрелого возраста. Занятия легкой атлетикой имеют оздоровительное значение: положительно влияют на развитие всех органов и систем человеческого организма (например, прыжки и метания крепят мышцы, опорно-двигательный аппарат). Таким образом, с помощью легкоатлетических упражнений, при условии их регулярности, полностью решается задание гармоничного физического развития школьников всех возрастных групп. Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества — выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности — в трудовой деятельности. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономического передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Люди, которые занимаются легкоатлетическим спортом, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха.

Легкая атлетика имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и тому подобное).

Легкоатлетические упражнения требуют от спортсмена высокого уровня развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти

потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений.

Содержание программы может ежегодно незначительно корректироваться в зависимости от условий реализации.

Новизна данной программы заключается в использовании современных методик и технологий и возможности более углубленного изучения данного вида спорта. Создание системы последовательного обучения легкой атлетики занимающихся различных возрастных групп параллельно общеобразовательному обучению в школе на протяжении всего периода обучения - это еще один из элементов новизны данной программы.

Отличительной особенностью представленной программы является то, что она, основываясь на курсе обучения, раскрывает обязательный минимум для такого рода программ. В программе отражены основные задачи на этапах годичного цикла тренировки, построение учебно - тренировочного процесса на этапах: начальной подготовки, специальной подготовке; этапе спортивного совершенствования, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах; участие в соревнованиях по их значимости. Также особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки, рассчитанную на 38 недель. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области легкой атлетики.

Практическая значимость заключается в приобщении учащихся к систематическим занятиям физической культурой, формировании внутренних мотивов физического совершенствования, в возможности овладевать в процессе игры, новыми двигательными умениями и навыками.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей от 11 до 14 лет.

Возрастные особенности 11-14 лет

Начиная с 11 - 14 летнего возраста у юношей и девушек, активизация деятельности гипофиза и щитовидной железы стимулируют функцию коры надпочечников. Гормоны коры надпочечников и половых желез способствуют дальнейшему развитию вторичных половых признаков и формированию фигуры. Все процессы созревания протекают хотя и в определенной пропорции, но крайне неравномерно и у многих в различное время. Раньше и наиболее интенсивно начинают расти конечности, затем увеличиваются поперечные размеры таза и грудной клетки (несколько раньше у девочек) и лишь после этого - длина туловища. В этот период у мальчиков начинает отчетливо конструироваться мускулатура спины и груди, формирующаяся по мере роста все более по мужскому типу, исчезает округлость контуров, свойственных раннему возрасту, уменьшается количество подкожного жирового слоя, одновременно значительно увеличивается мышечная масса.

У девочек, наряду с ростом и развитием мышечной системы, подкожный жировой слой с возрастом равномерно увеличивается. Определяются также и половые различия в типе дыхания: у мальчиков формируется грудной, у девочек - брюшной тип дыхания.

Подростковый период, как уже говорилось, отличается бурным увеличением массы мышц и мышечной силы; к 13-14 годам масса мышц составляет 1/3 общей массы тела. Мышечная сила достигает наивысшего уровня через год-полтора после достижения максимального роста, при этом у девочек к 14 годам она почти равна мышечной силе взрослой женщины; у юношей мышечная сила наиболее резко увеличивается после 14 лет, но и к 18 годам она еще не достигает максимального развития силы взрослых мужчин. Таким образом, ускорение темпов роста организма у девочек начинается и заканчивается раньше, чем у мальчиков.

Девушки 13-14 лет, по сравнению с юношами менее склонны к болезням, они превосходят ребят в вербальных способностях, в восприятии цвета и его оттенков, они более наблюдательны. Юноши 13-14 лет нередко считают, что в

физическом отношении они невыгодно отличаются от сверстников, испытывают чувство неполноценности, становятся робкими, замкнутыми. Они несколько отстают от девушек в сфере чувств, чаще проявляют необязательность, их тяжелее в чем-то убедить. У ребят этого возраста ярче, чем у девушек выражена потребность в достижении своей мечты.

Физиологические истоки эмоциональной напряженности нагляднее видны у девочек: их депрессивные состояния, тревожность и пониженное самоуважение во многом связаны с определенным периодом менструального цикла, за которым следует эмоциональный подъем. У мальчиков нет такой жесткой психофизиологической зависимости, хотя пубертатный возраст и для них труден. Практически все психологи мира считают наиболее трудным возрастом эмоционального развития 12-14 лет. К 14 годам, как правило, уже начинает проходить подростковый синдром озабоченности своим телом и внешностью. Поэтому эмоциональные реакции и поведение юношества данного возрастного периода уже нельзя объяснить лишь сдвигами гормонального порядка. Они зависят также и от социальных факторов и условий воспитания. Возраст 13-14 лет характеризуется более высокой, по сравнению с подростковым, дифференцированностью эмоциональных реакций и способов выражения эмоциональных состояний, а также повышением самоконтроля и саморегуляции.

1.2 Воспитательный потенциал программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» нацелена на физическое воспитание всестороннего развития личности предполагает овладение учащимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры. Мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. В ней использованы эффективные формы и методы работы со школьниками и мероприятия, обеспечивающие работу.

Занятия по программе построены на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья. Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке, проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, игра, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

1.3 Характеристика обучающихся по программе

Дети 11 - 14 лет отличаются большой жизнерадостностью, внутренней уравновешенностью, постоянным стремлением к активной практической деятельности. Эмоции занимают важное место в психике этого возраста, им подчинено поведение ребят. Дети этого возраста весьма дружелюбны, легко вступают в общение. Для них все большее значение начинают приобретать оценки их поступков не только со стороны старших, но и сверстников. Их увлекает совместная коллективная деятельность. Они легко и охотно выполняют поручения и отнюдь не безразличны к той роли, которая им при этом выпадает. Они хотят ощущать себя в положении людей, облеченных определенными обязанностями, ответственностью и доверием. Неудача вызывает у них резкую потерю интереса к делу, а успех сообщает эмоциональный подъем. Далекие цели, неконкретные поручения и беседы "вообще" неуместны. Из личных качеств они больше всего ценят физическую силу, ловкость, смелость, находчивость, верность. В этом возрасте ребята склонны постоянно меряться силами, готовы соревноваться буквально во всем. Их захватывают игры, содержащие тайну, приключения, поиск, они весьма расположены к эмоционально окрашенным обычаям жизни, ритуалам и символам. Они охотно принимают руководство

вожатого. К его предложениям относятся с доверием и с готовностью откликаются на них. Доброжелательное отношение и участие вожатого вносят оживление в любую деятельность ребят, и вызывает их активность.

В этом возрасте дети очень общительны, они активно ищут контакты, и находят их, любят коллективную деятельность, хотя стремление к самореализации выражено у этих ребят также весьма ярко. Неуемная активность одновременно является плюсом и минусом этого возраста. Детскую энергию важно направить в нужное русло, ведь именно в 9-10 лет детям свойственно не задумываться о последствиях своих действий.

Программа рассчитана на детей от 9 до 11 лет. В том числе для детей с ОВЗ. Срок реализации программы — 21 час.

Уровень освоения программы стартовый.

Режим занятий и объем программы.

Срок реализации.	Продолжительность занятий (час).	Периодичность в неделю (час).	Кол-во часов в неделю (час).	Кол-во часов в год.
21 месяц	40 мин.	2	4.5	94.5

Формы организации образовательного процесса

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- Групповые, теоретические и практические занятия,
- Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные),
- Подвижные игры,
- Эстафеты,
- Квалификационные испытания.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по легкой атлетике. Главная задача педагога дать учащимся основы владения своим телом, грации тактики и техники легкой атлетики. Образовательный процесс строится

так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

1.4 Цель программы

Содействовать оздоровлению обучающихся и формированию осознанной потребности в физической культуре, здоровом образе жизни через занятия легкой атлетикой.

1.5 Задачи программы

Образовательные:

1. Приобретение теоретических знаний по спортивной тренировке;
2. Дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
3. Обучить тактическим и техническим приёмам легкой атлетики;
4. Научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

1. Развивать координацию движений и основные физические качества.
2. Способствовать повышению работоспособности учащихся,
3. Развивать двигательные способности,
4. Формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные:

1. Воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
2. Воспитывать дисциплинированность;
3. Способствовать снятию стрессов и раздражительности;
4. Способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

1.6 Планируемые результаты

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья,

уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время игры.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1 Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	2	2		Тестирование
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	27		27	Выполнение упражнения
3	Техническая подготовка и Тактическая подготовка	27		27	Выполнение упражнений
4	Специальная физическая подготовка	27		27	Демонстрация
5	Контрольно - переводные испытания	11.5		11.5	Промежуточная аттестация
6	Итого:	94.5	2	92.5	

2.2 Содержание учебного плана

1.Теоретическая подготовка (2)

- История развития легкой атлетики в России и за рубежом.
- Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
- Физическая культура и спорт как социальные феномены
- Легкая атлетика. Определение. История развития
- Общая и спортивная гигиена
- Профилактика травматизма
- Основы спортивного питания

Форма контроля: Тестирование.

2. Общая физическая подготовка (27 часов)

Одной из главнейших частей подготовки легкоатлетов является физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств обучающегося.

Физическая подготовка — это вид спортивной подготовки, который направлен на преимущественное развитие двигательных качеств легкоатлета: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также на укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма обучающегося: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности, исправление дефектов телосложения с учетом особенностей и требований легкоатлетической специализации. К ним относятся упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка и др.), со снарядами (набивные мячи, блины от штанги, гантели и т.п.), на тренажерах, скалодромах, подвижные и спортивные игры, кроссы, и т.п.

Развитие силы, силовая подготовка.

Рост силы мышц относительно незначителен до 11 лет, но с 12 до 14 лет темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

- 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 скорости ,скоростная подготовка.

Развитие скорости наблюдается с 7 до 20 лет, однако интенсивное развитие этого качества происходит от 9 до 11 лет и в момент полового созревания, начиная с 11-12 до 14-15 лет, но у мальчиков рост этого качества продолжается и позже.

Скоростно-силовые качества начинают расти с 7-8 лет. Наибольший прирост приходится на возраст с 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост продолжается, но в основном под влиянием тренировки.

- 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, выполняемые длительное время /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

Широко распространено мнение, что дети являются более гибкими, чем взрослые. Рост этого качества увеличивается с 6 до 10 лет, и в возрасте 10 лет происходит большой скачок в его развитии

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

Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости, методами оценки

физических качеств и другими факторами. Все это требует большой осторожности при выборе системы тренировок.

- Гимнастические упражнения

1. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

2. Упражнения для мышц ног и таза

- Акробатические упражнения

1. Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты вперед, назад. Кувырки вперед, назад.

- Барьерная гимнастика

Ходьба через середину, сбоку. Прыжки через барьер : с боку, через середину.

- Легкоатлетические упражнения

Бег с низкого старта

Бег с ускорением

Бег с ходу

Бег со старта до 60 м.

Повторный бег

Прыжки в длину с разбега

Прыжки и прыжковые упражнения

Специальные беговые упражнения

Эстафетный бег

Темповый бег

Бег с барьерами

Полосы препятствий.

Упражнения с гантелями, эспандерами, на тренажерах.

- Спортивные и подвижные игры

Текущий контроль: Выполнение упражнения 60 м.

3.Техническая и тактическая подготовка(27 часов)

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 и 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 взаимосвязан. 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 в начале 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.

1.Техника бега с низкого старта.

2.Техника и тактика бега по всей дистанции.

3.Техника бега с барьерами.

4.Техника выполнения специальных беговых, барьерных упражнений.

5.Техника выполнения прыжка с места, двойным, тройным и с разбега.

Текущий контроль: Демонстрация самостоятельной работы, техники бега с высокого старта, прыжка в длину с места.

4. Специальная физическая подготовка (27 часов)

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в легкой атлетике. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

- Специальные беговые упражнения на месте и в движении, со снарядами и без снарядов.
- Специальные прыжковые упражнения на месте в движении, со снарядами и без снарядов.
- Специальные упражнения на тренажёрах (для развития силы, скоростно–силовых качеств, выносливости, координации).
- Специальные упражнения для овладения техники: бега, прыжков.
- Специальные упражнения в парах (с партнёром)

В процессе тренировок юные спортсмены начинают знакомство с технической стороной видов лёгкой атлетики:

применение специальных подводящих упражнений ;

- бег с ускорением на 30-60 м с последующим бегом по инерции;
- беговые и прыжковые упражнения;
- стартовые упражнения;
- специально подобранные подвижные и спортивные игры по упрощённым правилам;
- упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений;
- разнообразные прыжковые упражнения;
- различные эстафеты;
- спринтерский бег от 20 до 120 м с различной интенсивностью;
- разнообразные упражнения, направленные на общефизическую подготовку;
- специальные упражнения барьериста;
- прыжки в длину с разбега;
- метание теннисного мяча и набивных мячей;
- участие в соревнованиях в беге на 60,100,300 м;
- участие в соревнованиях по прыжкам в длину с разбега;
- участие в соревнованиях по общефизической подготовке.

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;

Текущий контроль: Демонстрация эстафетного бега

5. Контрольно переводные испытания (11.5часа)

Организация и методика проведения тестов по оценке физической подготовленности:

Скоростно-силовые качества

Прыжок в длину с места. Испытуемый становится ногами к черте, выполняет прыжок вперед одновременно толкаясь двумя ногами. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от черты до ближайшего касания места приземления любой частью тела. Отрывать ноги от пола до прыжка не разрешается. Не разрешается отталкиваться одной ногой. Лучший результат из трех попыток фиксируется в сантиметрах.

Выносливость

Бег (1000м.). Выполняется на беговой дорожке стадиона или по дорожке с асфальтовым или грунтовым покрытием. Учащийся с высокого старта по команде «Марш» выполняет бег в избранном темпе. При пересечении финишной линии время фиксируется с точностью 0,1сек. Разрешается переходить на шаг.

Силовые способности

Подтягивание на перекладине (мальчики; кол-во раз). Учащийся принимает на перекладине положение виса (хват сверху), подтягивает тело до уровня пересечения подбородком оси перекладины и возвращается в и.п. Начало упражнения выполняется плавно без рывков.

Вис на согнутых руках на перекладине (девочки;сек.) учащийся принимает на перекладине положение виса (хват сверху) так, чтобы подбородок находился выше оси перекладины. В этом положении ученик удерживает свое тело. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек. Секундомер выключается, если подбородок пересек ось перекладины.

Поднимание туловища из положения лежа на спине. Ноги согнуты в коленях 90%, руки скрестно прижаты к груди, пальцы касаются лопаток, расстояние от таза до пяток 25-30 см. Партнер держит ноги и колени вместе. Учащийся поднимает туловище, сгибая его до касания локтями бедер, затем опускается на пол, касаясь пола лопатками. Фиксируется количество

выполненных сгибаний за 1 минуту. Упражнение выполняется на гимнастическом мате или на ковре.

Координационные способности.

Челночный бег 4х9 м. На полу проводятся две параллельные линии на расстоянии 9 м (можно использовать разметку волейбольной площадки). Для проведения челночного бега необходимо иметь два бруска размером 5х5х10см. Ученик располагается за стартовой линией, поднимает один из них, возвращается к линии старта и кладет брусок за линию, вновь бежит, забирает второй брусок и возвращается к стартовой линии. Бросать бруски через линию запрещается. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Гибкость.

Наклон вперед из положения сидя. На полу проводятся две перпендикулярные линии. На одну из них от точки пересечения наносится разметка в см. В одну сторону от точки пересечения разметка наносится от 0 до 35 см со знаком «+». В противоположную сторону от 0 до 20 со знаком «-». Испытуемый (без обуви) садится со стороны разметки со знаком «-» лицом к разметке со знаком «+», так, чтобы его пятки находились рядом с линией пересечения. Ступни вертикально, расстояние между пятками 25-30 см. руки вперед-внутрь, ладони вниз. Партнеры прижимают колени испытуемого руками к полу, не позволяя сгибать ноги во время выполнения наклонов. Выполняется три медленных, предварительных наклона (ладони скользят по размеченной линии). Четвертый наклон выполняется как зачетный, и его результат засчитывается по кончикам пальцев, достигших наибольшей цифровой отметки. Результат может быть отрицательный или положительный с точностью до 0, 5 см.

Промежуточная аттестация – сдача нормативов

2.3 Календарный учебный график обучения

Год обучения: с 12 февраля по 7 июля																						
Год обучения	Февраль			Март				Апрель					Май				Июнь				Июль	Всего
Недели обучения	**12.02.24 -18.02.24**	**19.02.24 -25.02.24**	**26.02.24 - 3.03.24**	**04.03.24 -10.03.24**	**11.03.24 -17.03.24**	**18.03.24 -24.03.24**	**25.03.24 -31.03.24**	**01.04.24 – 7.04.24**	**08.04.24 –14.04.24**	**15.04.24 –21.04.24**	**22.04.24 –28.04.24**	**29.04.24 –05.05.24**	**06.05.24 –12.05.24**	**13.05.24 –19.04.24**	**20.05.24 –26.05.24**	**27.02.24 - 2.06.24**	**3.06.24 – 09.06.24**	**10.06.24-16.06.24**	**17.06.24-23.06.24**	**24.06.24-30.06.24**	**01.07.24-07.07.24**	**Итого: 94.5**
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
Практика		4.5	4.5	4.5	5	4.5	4.5	4.5	4.5	5.5	5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	5	4.5	92.5
Теория	2																					2
Текущий контроль																						
Итоговая аттестация																						
Государственные праздники и выходные																						
Занятия, не предусмотренные расписанием																						

3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В ходе реализации программы оценка ее эффективности осуществляется в рамках текущего, промежуточного, итогового контроля. Педагог использует различные способы диагностики: наблюдение, собеседование, зачётные задания и т.д.

Текущий контроль осуществляется в течении учебного года в форме устного опроса, тестирования, демонстрация комплекса ОРУ, демонстрация упражнений, разработка карточки, сдачи нормативов.

Промежуточная аттестация для определения результативности обучающихся педагогом проводится мониторинг: уровень физического развития. Учитель, ведущий программу заполняет диагностическую карту два раза в год (октябрь, май).

Итоговая аттестация осуществляется по окончании прохождения всей программы в форме участия в соревнованиях «Спартакиада школьников», а также обучающимся объединения засчитываются результаты итогового контроля при наличии документов, подтверждающих призовые места муниципальных, региональных, всероссийских и международных конкурсов.

3.1 Контрольно-оценочные материалы

Тест

1.Как традиционно называют легкую атлетику?

А) «царица полей» В) «королева спорта»

Б) «царица наук» Г) «королева без королевства»

2. Какой из перечисленных видов не является легкоатлетическим?

А) эстафетный бег В) фристайл

Б) метание копья Г) марафонский бег

3.Сколько этапов эстафеты имеет право бежать каждый участник эстафетного бега?

А) только один В) не больше трех

Б) не больше двух Г) не имеет значения

4. Сколько попыток дается каждому участнику соревнований по прыжкам в длину?

А) одна Б) две В) три Г) четыре

5. Какой вид легкой атлетики может быть «гладким», «с препятствиями», «эстафетным», «по пересеченной местности»?

А) бег Б) прыжки в длину В) прыжки в высоту Г) метание молота

6. СПРИНТ – это…?

А) судья на старте В) бег на длинные дистанции

Б) бег на короткие дистанции Г) метание мяча

7) Что нужно делать после завершения бега на длинную дистанцию?

А) лечь отдохнуть В) выпить как можно больше воды

Б) перейти на ходьбу до восстановления дыхания Г) плотно поесть

8) Назовите фазы прыжка в длину с разбега:

А) разбег, отталкивание, полет, приземление В) разбег, подпрыгивание, приземление

Б) толчок, подпрыгивание, полет, приземление Г) разбег, толчок, приземление

9)Назовите фазы прыжка в высоту:

А) разбег, отталкивание, перелет через планку, приземление

Б) разбег, подготовка к отталкиванию, переход через планку, приземление

В) пробежка, толчок, перепрыгивание через планку, падение на маты

Г) разбег, апробация прыжка, отталкивание, приземление

10) Какое из данных утверждений НЕ относится к правилам ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ при занятиях легкой атлетикой и является НЕВЕРНЫМ?

А) При плохом самочувствии необходимо прекратить занятия и сообщить об этом учителю.

Б) Снаряд для метания необходимо передавать друг другу броском.

В) Во избежание столкновений при беге исключить резко стопорящую остановку.

Г) После занятий снять спортивный костюм и спортивную обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

11* В левой колонке под цифрами перечислены советские и российские легкоатлеты, в различные годы становившиеся олимпийскими чемпионами. Справа под буквами – виды спорта и даты завоевания этого титула. Соотнесите имя легкоатлета и вид, в котором было завоевано олимпийское золото. Результат занесите в таблицу.

1. Исинбаева Елена — А) прыжки в высоту (2012г.)
2. Лебедева Татьяна — Б) толкание ядра (1972г.)
3. Чижова Надежда — В) спортивная ходьба, 50км (2012г.)
4. Кирдяпкин Сергей — Г) бег, 1500м, (1960г.)
5. Болотников Петр — Д) прыжки с шестом(2004г, 2008г)
6. Ухов Иван — Е) прыжки в длину (2004г)

Исинбаева Е.	Лебедева Т.	Чижова Н.	Кирдяпкин С.	Болотников П.	Ухов И.

Ответы
1 – В
2 – В
3 - А
4 - В
5 - А
6 – Б
7 – Б
8 – А
9 – Б
10 – Б
11* – 2 – Е, 3 – Б, 4 – В, 5 – Г, 6 – А

Программа тестирования:

- Бег 30м.- с высокого старта, сек.
- Челночный бег 3х10м., сек. Тест проводиться на ровной дорожке отмеряют 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.
- Складка за 30 сек., кол-во раз (девочки) - выполняющий упражнение лежит на спине. Руки находятся за головой. Ноги нужно поднять и незначительно согнуть в коленях, при этом бедра должны располагаться в вертикальном положении. Поднимаем туловище вертикально, при этом ноги не 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 подборок выше перекладины.

Упражнения оцениваются по бальной системе: 5,4,3 балла, все результаты ниже 3х баллов оцениваются 2 балла.

Спортсмену сдающему комплекс контрольных нормативов ОФП в зачет идут результаты четырех тестов, итоговая сумма очков определяется четырьмя уровнями подготовленности:

Отлично: от 18-20 баллов

Хорошо: от 15-17 баллов

Удовлетворительно: от 12-14 баллов

Неудовлетворительно: от 11 и ниже

Физическое развитие и физическая подготовленность 1-го; 2- года обучения

ДЕВУШКИ

№ п/п	Упражнения	оценка	ВОЗРАСТ						
			7-8	9	10	11	12	13	14
1	Бег 30 метров, сек	5 4 3	7,0 7,5 8,1	6,0 6,5 7,0	5,8 6,3 6,8	5,6 6,1 6,6	5,4 5,9 6,4	5,2 5,7 6,2	5,0 5,5 6,0

2	**Прыжок в длину, см**	**5** **4** **3**	150 140 130	160 150 140	170 160 150	180 170 180	190 180 170	200 190 180	210 200 190
3	**Челночный бег 3 х 10 м, сек**	**5** **4** **3**	8,6 9,0 9,4	8,4 8,8 9,2	8,0 8,4 8,8	7,7 8,1 8,5	7,5 7,9 8,3	7,3 7,7 8,1	7,2 7,6 8,0
4	**Складка за 30 сек, кол-во раз**	**5** **4** **3**	10 8 6	12 10 8	14 12 10	16 14 12	18 16 14	20 18 16	22 20 18

ЮНОШИ

№ п/п	**Упражнения**	**оценка**	**ВОЗРАСТ**						
			7-8	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**
1	**Бег 30 метров, сек**	**5** **4** **3**	6,5 7,0 7,5	6,2 6,7 7,2	5,9 6,4 6,8	5,6 6,1 6,6	5,3 5,8 6,3	5,0 5,5 6,0	4,7 5,2 5,8
2	**Прыжок в длину, см**	**5** **4** **3**	160 150 140	170 160 150	180 170 160	190 180 170	200 190 180	210 200 190	220 210 200
3	**Челночный бег 3 х 10 м, сек**	**5** **4** **3**	8,1 8,4 8,8	7,9 8,3 8,7	7,7 8,1 8,5	7,5 7,9 8,3	7,3 7,7 8,1	7,1 7,5 7,9	7,0 7,4 7,8
4	**Подтягивание, кол-во раз**	**5** **4** **3**	6 4 2	8 6 4	10 8 6	12 10 8	14 12 10	16 14 12	18 16 14

4.ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Методические материалы

Реализация программы не предполагает использование учебников и учебных пособий.

Формы и методы, используемые в ходе реализации программы

Основной формой организации учебно-воспитательного процесса является тренировочное занятие. Эффективность занятия во многом зависит от того, какие методы организации деятельности учащихся будут применяться. На занятиях по спортивным играм, ОФП, различным методам борьбы широко используются фронтальный, групповой, поточный методы, метод индивидуальных заданий и круговой тренировки.

Фронтальный метод наиболее эффективен, так как упражнения выполняются учащимися одновременно, с минимальными паузами. Он может применяться во всех частях занятия при совершенствовании и повторении пройденного материала, при обучении новым движениям и при воспитании двигательных качеств. Перерывы, необходимые для отдыха, отводятся для объяснения и показа, уточнения исходных и конечных положений движения.

Групповой метод применяется при совершенствовании техники или при выполнении различных заданий на воспитание двигательных качеств. Разбивка на группы и выполнение различных заданий требуют подготовки инструктора и актива учеников. Групповой метод позволяет контролировать занимающихся и вносить необходимые коррективы, направлять внимание на группу, выполняющую более сложные задания, либо на менее подготовленную группу.

Применение группового метода целесообразно при ограниченном месте занятий, когда одна или несколько групп выполняют игровые упражнения или двусторонние игры, а другие группы учеников занимаются воспитанием физических качеств за пределами игровой площадки.

Поточный метод предусматривает поочередное выполнение учащимися упражнений. Применение этого метода в сочетании с разделением на группы позволит повысить плотность занятий и их интенсивность.

Метод индивидуальных занятий заключается в том, что занимающиеся получают задания и самостоятельно выполняют их. Он может сочетаться с другими методами, дополнять их.

Круговая тренировка может применяться при совершенствовании техники и комплексном воспитании двигательных качеств. Метод требует дифференцированного определения заданий. Группы, примерно равные по подготовленности, выполняют определенные задания последовательно и в определенных местах, называемых станциями. Станции имеют порядковый номер, название и таблицу с описанием упражнений. После опробования упражнений и изучения порядка смены станции приступают к выполнению упражнений. Продолжительность выполнения упражнений на одной станции, численный состав группы и паузы при смене станций определяют опытным путем, исходя из образовательных задач и подготовленности учащихся. При круговой тренировке нагрузка дифференцируется для девочек и мальчиков. Темп и количество повторений определяются и изменяются в зависимости от исходных и достигнутых результатов.

Помимо тренировочного занятия в ходе образовательного процесса также применяются такие формы организации деятельности учащихся как экскурсии, различные виды соревнований.

В учебно-тренировочном процессе широко используются три основные группы методов обучения: словесные, наглядные и практические. Первые две группы создают предпосылки, а реализации осуществляется при непосредственном использовании практического действия – упражнения. Все методы взаимообусловлены и применяются в комплексе.

Словесные методы: рассказ, объяснение, беседа, разговор, задание, указание, распоряжение.

Наглядные методы: показ упражнений, демонстрация наглядных пособий (схем, таблиц, и т.д.), просмотр видео материалов с разбором техники бега, прыжка, официальных соревнований.

Практические методы основываются на активной двигательной деятельности занимающихся: метод упражнения, игровой метод, соревновательный метод.

Методы работы. Методы, применяемые в процессе обучения игры, удобнее рассматривать поэтапно:

- Первый этап – ознакомление с приемами игры: используются словесные и наглядные методы (рассказ, объяснение, демонстрация).

- Второй этап – изучение приемов в упрощенных условиях, разделение сложных упражнений (бег с барьерами) на составные части: используются практические методы (практическая работа, упражнения), методы управления (команды, распоряжения).

- Третий этап – изучение приемов в усложненных условиях: используются игровой и соревновательный методы, что позволяет одновременно решать задачи по совершенствованию техники, развитию специальных физических качеств, а также технико-тактической подготовки.

- Четвертый этап – закрепление изученных приемов игры: используется метод анализа, игровой и соревновательный метод.

Основной формой учебно-воспитательного процесса являются практические занятия – тренировки.

4.2 Список литературы

Для обучающихся:

1. Смирнов Н., Ципляуска А. Музыка и скорость // Легкая атлетика 1977. №8 С.17

2. Селуянов В.Н., Сарсания С.К, Мякинченко Е.Б. и др. Изотон (основы теории оздоровительной физической культуры): Учебное пособие. М.,1995. С 68

3. Касаткина А. Издательство « Физкультура и Спорт» «Из чего сделаны дети»

4. Ежи Талага., Энциклопедия физических упражнений . М.1998

Для педагога:

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. Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007

9. С. А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007

10. 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

11. И. С. Ильин, В. П. Черкашин. Легкая атлетика (барьерный бег) Примерная программа

12. В. И.Лахов, В. И.Коваль, В. Л. Сечкин. «Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. Учебно-методическое пособие. Москва, «Советский спорт», 2004

Для родителей:

1.Креер В.А., Попов В.Б., Легкоатлетические прыжки.- М.: ФиС, 1986.

2.Лазарев И.В., Кузнецов В.С., Орлов Г.А. Практикум по легкой атлетике.- М.: Издательский центр «Академия», 1999.

3.Легкая атлетика. Правила соревнований. - М.: 2007.

4.Легкая атлетика. Критерии отбора. – М.: 2000.

5.Маслов М.В., Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика.- М.: Издательство « Просвещение», 2011.

5. ПРИЛОЖЕНИЕ

Календарно тематическое планирование 1-й год обучения

Дата	№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
			всего	теория	практика	
	1	**Теоретическая подготовка**	2	2		
	1.1	История развития легкой атлетики в России и за рубежом. Профилактика травматизма. Общая и спортивная гигиена. Техника безопасности.		2		
	1.2	Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.		2		
	1.3	Физическая культура и спорт как социальные феномены.		2		Текущий контроль - Тестирование
	2	**Общая физическая подготовка (ОФП)**	27		27	
	2.1	Инструктаж по ТБ. ОРУ.Темповый бег	2		2	
	2.2	ОРУ. Упражнения для мышц ног и таза	2		2	
	2.3	ОРУ. Специальные беговые упражнения	2		2	
	2.4	ОРУ .Эстафетный бег	2		2	
	2.5	ОРУ .Бег с барьерами Спортивные и подвижные игры	2		2	
	2.2	ОФП. Гимнастические упражнения.	2		2	
	2.3	Акробатические упражнения Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты вперед, назад. Кувырки вперед, назад.	2		2	
	2.4	Барьерная гимнастика Ходьба через середину, сбоку.	2		2	

	2.5	Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением.	2		2	
	2.6	Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.	2		2	
	2.7	Обучение технике спринтерского бега- изучение техники низкого старта (варианты низкого старта).	2		2	
	2.8	Бег с низкого старта, с ходу. Бег со старта до 60 м.	2		2	
	2.9	Прыжки в длину с разбега	2		2	
	2.10	Прыжки и прыжковые упражнения. Прыжки через барьер : с боку, через середину.	2		2	
	2.11	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги» - ознакомление с техникой - изучение отталкивания - изучение сочетания разбега с отталкиванием	2		2	
	2.12	Упражнения с гантелями, эспандерами, на тренажерах.	2		2	
	2.13	Обучение технике спринтерского бега: совершенствование техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок.	1		1	
	2.14	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги» - изучение техники полетной фазы - изучение группировки и приземления.	1		1	
	2.15	Полосы препятствий.	1		1	Текущий контроль- Выполнение упражнения 60 м.
	3	**Техническая подготовка и Тактическая подготовка**	27		27	

	3.1	Техника бега с низкого старта.	2		2	
	3.2	Низкий старт (старт. положения, старт упр.) стартовый разгон.	2		2	
	3.3	Низкий старт (старт. упр.) стартовый разгон 3/20-30-40м, бег 60м.	2		2	
	3.4	Бег 60 с н/старта, с преследованием .	2		2	
	3.5	Техника и тактика бега по всей дистанции. совершенствование в технике бега.	2		2	
	3.6	Изучение техники бега по повороту.	2		2	
	3.7	Изучение техники финиширования	2		2	
	3.8	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	2		2	
	3.9	Техника выполнения специальных беговых, барьерных упражнений.	2		2	
	3.10	Техника бега с барьерами.	2		2	
	3.11	Техника выполнения прыжка с места, двойным, тройным и с разбега.	2		2	
	3.12	Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги»	2		2	
	3.13	Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с разбега.	2		2	
	3.14	Совершенствование техники прыжка	1		1	Текущий контроль- Демонстрация самостоятельной работы, техники бега с высокого старта, прыжка в длину с места.
	4	**Специальная физическая подготовка**	27		27	
	4.1	Упражнения для развития скорости. Выполнение команд «на старт», «внимание», «марш» при беге с низкого старта	2		2	

	4.2	Бег по прямой с входом в вираж на отрезках до 100 метров. Бег с высокого старта на отрезках до 40 метров самостоятельно и под команду.	2		2	
	4.3	Бег по виражу с выходом на прямую.	2		2	
	4.4	Групповой бег с высокого старта с последующим выходом на первую дорожку на отрезках до 150 метров.	2		2	
	4.5	Упражнения для развития силовых качеств.	2		2	
	4.6	ОРУ.Подтягивание ног к перекладине	2		2	
	4.7	Приседание, с отягощением удерживая вес в выпрямленных руках над головой.	2		2	
	4.8	ОРУ. Поднимание на носки с отягощением.	2		2	
	4.9	ОРУ. Вставание из приседа, удерживая вес сзади	2		2	
	4.10	Приседание и выпрыгивание с партнером на спине.	2		2	
	4.11	Метание м/м, гранаты на дальность, в цель.	2		2	
	4.12	ОРУ. Упражнения для развития выносливости.	2		2	
	4.13	ОРУ. Упражнения для развития ловкости	2		2	
	4.14	Эстафеты с элементами баскетбола	1		1	Текущий контроль-Демонстрация эстафетного бега
	5	**Контрольные нормативы**	11.5		11.5	
	5.1	Участие в соревнованиях	4.5		4.5	
	5.2	Прикидка	4		4	
	5.3	Контрольно-оценочные и переводные испытания	3		3	Промежуточная аттестация-Сдача нормативов
		Итого:	94.5	2	92.5	

\