

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа «Спринт»»**

**Принята**  
на заседании  
педагогического совета  
№ 7 от «28» июля 2023г

**Утверждена**  
Приказом № 41-ОД от «28» июля 2023г.  
Директор МАУ ДО «ДЮСШ «Спринт»  
С.В. Роот



**Дополнительная общеразвивающая программа в  
области физкультурной культуры и спорта  
по легкой атлетике**

**Объем: 170**

**Срок реализации: 4 месяца**

**Возраст обучающихся: 5-18 лет**

**Место реализации: с. Викулово, ул.  
Кузнецова, д.53**

**Разработчик программы:**  
тренер-преподаватель по легкой атлетике  
Лотова Татьяна Анатольевна

с. Викулово, 2023 г.

## Содержание

№	Наименование раздела	стр
1	Пояснительная записка	3
2	Учебный план	8
3	Содержание программы	9
4	Контрольные нормативы	12
5	Календарный план	15
6	Техника безопасности при проведении занятий	16
7	Рабочая программа	17
8	Воспитательная работа	18
9	Материально техническое	21
10	Кадровое обеспечение	21
11	Формы контроля	21
12	Оценочный материал	22
	Список литературы	24

## **1. Пояснительная записка.**

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по легкой атлетике МАУ ДО «ДЮСШ «Спринт»» для спортивно-оздоровительной группы составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (изм. от 30.12.2021г.), Федеральным законом от 04.12.2007г. № 329 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 9-3242, регламентирующими работу системы дополнительного образования, в соответствии с правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21. Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей младшего школьного возраста. Программа разработана для спортивно-оздоровительной группы, по обучению детей легкой атлетике и является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по легкой атлетике.

Данная программа является основным документом. Программа рассчитана на 17 недель непосредственной работы в условиях спортивной школы.

**Актуальность данной программы** в том, что система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

### **Педагогическая целесообразность.**

Педагогическая целесообразность образовательной программы «Легкая атлетика» определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта, самоопределения и профориентации.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная (направленная на развитие основных двигательных качеств и развитие морфофункциональных способностей организма).

**Особенности реализации программы:** Дополнительная общеразвивающая программа учитывает специфику дополнительного образования, проста в процессе обучения. Вид спорта легкая атлетика доступна и популярна среди населения, также представляет собой эффективное средство физического воспитания. Программа по педагогическим целям — практико-ориентированная, развивающая физические способности, познавательная. Программа создает условия развития ребенка, открывает возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества с тренером и сверстниками.

**Адресат дополнительной развивающей программы:** программа в области физической культуры и спорта по легкой атлетике охватывает **спортивно-оздоровительный этап (СО)** спортивной подготовки, регламентирует работу с детьми и подростками **от 5 до 18 лет** в спортивно-оздоровительных группах (СОГ).

Прием в ДЮСШ для обучения осуществляется по письменному заявлению поступающих, достигших 14-летнего возраста или заявлению законных представителей поступающих, а также при наличии медицинской справки о состоянии здоровья поступающих.

**Язык обучения:** русский.

**Психолого-педагогическая характеристика.**

Дополнительная общеразвивающая программа по легкой атлетике разработана для спортивно-оздоровительной группы в возрасте 5-18 лет. Срок её реализации 4 месяца. В группах осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и освоение обучающимися выбранного вида спорта. Спортивно-оздоровительная группа комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта учащихся, имеющих разрешение врача и на основании заявления родителей. Минимальная наполняемость учебной группы на спортивно - оздоровительном этапе подготовки – 13 человек. Комплекуются разновозрастные группы.

**Уровень:** стартовый

**Объем:** программа рассчитана на 4 месяц с 1 сентября 2023 г. по 31 декабрь 2023 г. Группа СОГ-1- 102 часов, СОГ-2- 68 часов. Занятия проводятся в СОГ -1- 6 часов в неделю и СОГ-2- 4 часа в неделю, в соответствии с учебным планом и календарным учебным графиком. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые занятия.

**Сроки освоения программы:** 4 месяца.

**Форма обучения:** очная с применением дистанционных услуг.

**Режим занятий:**

Режим занятий обучающихся регламентируется календарным учебным графиком, расписанием учебных занятий, приказами директора.

Занятия проводятся для группы СОГ 1- 3 раза в неделю по 2 часа, что равно 90 мин академического времени, в группе СОГ- 2 занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (90 мин.).

Во время дистанционной работы, 3 раза в неделю в мессенджерах отправляются задания для самостоятельной работы по ОФП и имитационные упражнения техники волейбола, а также записи тренировок (с расчетом 30 мин. – 1 занятие). Для обратной связи с обучающимися, предлагается высылать свои фото, видеоотчеты в вк и группу вайбер.

**Цель программы:**

Увеличение двигательной активности детей школьного возраста, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

1. Ознакомить детей с терминологией упражнений и простейшими правилами соревнований;
2. Сформировать представления об основных видах спорта, снарядах, инвентаре и соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
3. Ознакомить с физическими возможностями организма, режимом дня, правилами личной гигиены, правильным питанием

**Воспитательные:**

1. Воспитывать потребность и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях активного отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

2. Прививать дружеские взаимоотношения со сверстниками, доброжелательное отношение к людям, уважение к старшим;
3. Воспитывать решительность, смелость, уверенность, способность к волевому усилию, настойчивость.

**Развивающие:**

1. Формировать правильную осанку, развивать различные мышцы тела, развивать основные функциональные системы организма;
2. Способствовать развитию физических качеств у обучающихся (гибкости, ловкости, координационных возможностей, скоростных способностей)

**Планируемый результат освоения программы:**

**Личностными результатами**

Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

1. Адаптация ребенка к условиям детско-взрослой общности;
2. Удовлетворенность ребенком своей деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализация;
3. Повышение творческой активности ребенка, проявление инициативы и любознательности;
4. Формирование ценностных ориентаций;
5. Формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами;
6. Навыки в изложении своих мыслей, взглядов;
7. Навыки конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантное отношение;
8. Развитие жизненных, социальных компетенций, таких как: автономность (способность делать выбор и контролировать личную и общественную жизнь); ответственность (способность принимать ответственность за свои действия и их последствия); мировоззрение (следование социально значимым ценностям); социальный интерес (способность интересоваться другими и принимать участие в их жизни; готовность к сотрудничеству и помощи даже при неблагоприятных и затруднительных обстоятельствах; склонность человека давать другим больше, чем требовать); патриотизм и гражданская позиция (проявление гражданско-патриотических чувств); культура целеполагания (умение ставить цели и их достигать, не ущемляя прав и свобод окружающих людей); умение "презентовать" себя.

**Метапредметные результаты**

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
6. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить

общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;  
7. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной речью

### **Предметные результаты**

Характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения «Легкой атлетики» Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий легкой атлетикой.

— Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

#### **В области познавательной культуры:**

— знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

— знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

— знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте легкой атлетики;

#### **В области нравственной культуры:**

— способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных; занятий

— умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

— способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

#### **В области трудовой культуры:**

— способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

— способность обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

— способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

#### **В области эстетической культуры:**

— способность организовывать самостоятельные занятия легкой атлетикой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

— способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной,

— способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

#### **В области коммуникативной культуры:**

— способность интересно и доступно излагать знания о легкой атлетике, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

— способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

— способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

**В области физической культуры:**

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

— способность составлять планы занятий легкой атлетикой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

— способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

— умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

— владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

— владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

— владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

— владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

**Основные направления реализации программы:**

- создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со сверстниками, соответствующим возрасту видам деятельности;

- на создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

- на индивидуальные потребности ребенка, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья, определяющие особые условия получения им образования, индивидуальные потребности отдельных категорий детей.

- на формирование и поддержку положительной самооценки обучающихся, уверенности в собственных возможностях и способностях

**2. Учебный план**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Группа СОГ 1</b>					
1.	Теоретическая подготовка	4	4	-	Беседа, рассказ.
2.	Общая физическая подготовка	28	-	28	Контроль выполнения задания. Качество и уровень выполнения. Зачет
3.	Специальная	45	-	45	Показ, контроль.

	физическая подготовка				Зачет
4.	Технико-тактическая подготовка	15	-	15	Контроль качества выполнения технических элементов, зачет.
5.	Другие виды спорта	5	-	5	Зачет
6.	Участие в соревнованиях	3	-	3	Зачет
7.	Контрольные нормативы	2	-	2	Сдача контрольных нормативов
<b>Итого:</b>		102			

### Группа СОГ 2

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	7	7	-	Беседа, рассказ.
2.	Общая физическая подготовка	25	-	25	Контроль выполнения задания. Качество и уровень выполнения. Зачет.
3.	Специальная физическая подготовка	18	-	18	Показ, контроль. Зачет.
4.	Технико-тактическая подготовка	12	-	12	Контроль качества выполнения технических элементов, зачет
5.	Другие виды спорта	2	-	2	зачет
6.	Участие в соревнованиях	2	-	2	Зачет
7.	Контрольные нормативы	2		2	Сдача контрольных нормативов
<b>Итого:</b>		68			

### Наполняемость учебных групп и объем учебно-тренировочной нагрузки.

Название спортивного этапа	СОГ 1	СОГ 2
Минимальный количественный состав занимающихся	11	13

## 3. Содержание программы

### 3.1. Теоретическая подготовка

Теоретический материал изучается во время бесед, специальных лекций, просмотр спортивных кинофильмов, с использованием наглядных пособий, а также путем самообразования - изучения по заданию тренера специальной литературы.



**1. Личная гигиена.** Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, Гигиенические требования к одежде и обуви. Поддержание чистоты, в спортивных сооружениях.

**2. Режим для школьников, занимающихся спортом.** Рекомендации по построению режима дня. Рациональная последовательность выполнения домашних заданий по предметам с учетом их трудности и режима дня.

**5. Контроль пульса во время тренировочного занятия.** Частота сердечных сокращений - интегральный показатель функционального состояния организма спортсмена. Методы подсчета частоты пульса.

**6. История развития легкой атлетики в ССР и России.** Достижения российских спортсменов. Задачи, тенденции и перспективы развития легкой атлетики.

**10. Здоровый образ жизни. Питание.**

Понятие – здоровье. Сохранение и укрепление здоровья. Оптимальный уровень двигательной активности. Влияние вредных привычек на организм человека. Правильное и раздельное питание.

**11. Правила, организация и проведение соревнований.**

Требования правил соревнований, предъявляемые к технике видов легкой атлетики и прохождения дистанции, стартов и виражей.

Овладение курсом определяется методом тестового задания. Тестовое задание для контроля уровня знаний по учебному курсу «Теоретическая подготовка

### **3.2. Общая физическая подготовка.**

Теория. Понятие ОФП. Функции ОФП. Правила выполнения упражнений.

Практика. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении. Общеразвивающие упражнения: ходьба, бег по стадиону и пересеченной местности, езда на велосипеде и т. Д. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для и рук плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе. Упражнения с маленькими мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стенку. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперед в движении. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости, на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростносиловых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

### **3.3. Специальная физическая подготовка**

Теория. Понятие СФП. Функции СФП. Правила выполнения упражнений.

Практика. Упражнения для развития быстроты. Бег по равнинной и пересеченной местности, специальные беговые упражнения. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, диск от штанги) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной или двух ногах с продвижением с преодолением препятствий, То же с отягощением, Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты (40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Упражнения для развития специальной выносливости. Кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие. Передвижение бегом по стадиону. Равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса

### **3.4. Техничко-тактическая подготовка**

Теория. Краткая характеристика старта на разные дистанций, как высокого так и низкого старта.. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, стадиону, пересеченной местности. Отталкивание ногами при прыжках с места, разбега и прыжках в высоту.

Практика. Обучение общей схеме передвижений, беге на спринтерские (короткие) дистанции, бег на средние и длинные дистанций. Также эстафетный бег и барьерный бег. Метание мяча, толкание ядра, прыжки в длину и высоту.

### **3.5 Другие виды спорта**

Теория. Понятие о видах спорта (лыжные гонки, гимнастика, футбол, русская лапта, велоспорт) и подвижных играх.

Практика. Лыжные гонки передвижение на лыжах классическим и коньковым ходом.. Наибольший эффект дает интервальная тренировка в беге на лыжах на отрезках, направленная на развитие общей выносливости. Длительное передвижение на лыжах в большом объеме с учетом времени. Гимнастические упражнения: подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища; третья – для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина). Спортивные игры: обучение основных приемов техники игры в нападении, защите. Подвижные игры «Эстафета с прыжками»,

«Встречная эстафета с мячом». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15 м из исходных различных исходных положений к стартовой линии.

### 3.6 Участие в спортивных соревнованиях

Теория. Правила соревнований по легкой атлетике Планирование, организация и проведение соревнований по легкой атлетике. Виды соревнований. Система проведения соревнований.

Судейство соревнований по легкой атлетике.

Практика. Участие во внутри школьных, муниципальных и региональных соревнованиях согласно календарного плана.

## 4. Контрольные нормативы

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности Девочки / мальчики (5-8 лет)					
		высокий		средний		низкий	
1	Бег 30 м (сек.)	6,2	6,0	6,8	6,7	7,1	6,9
2	Прыжок в длину с места (см)	135	140	115	120	105	110
3	Метание набивного мяча (См)	295	235	195	245	220	200
4	Бег 1000 м (мин)	6.00	5.20	7.05	6.40	7.35	7.10
5	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу(дев.) Подтягивания на перекладине (мал.)	11/17	4	6/10	3	4/7	2

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности Девочки / мальчики (9-10 лет)					
		высокий		средний		низкий	
1	Бег 30 м (сек.)	5,6	5,4	6,2	6,0	6,4	6,2
2	Прыжок в длину с места (см)	150	160	130	140	120	130
3	Метание набивного мяча (См)	295	235	195	245	220	200
4	Бег 1000 м (мин)	5.10	4.50	6.20	5.50	6.30	6.10
5	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу(дев.) Подтягивания на перекладине (мал.)	13/22	5	7/13	3	5/10	2

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности Девочки / мальчики (11-12лет)					
		высокий		средний		низкий	
1	Бег 30 м (сек.)	5,3	5,1	5,8	5,5	6,0	5,7
		5,1					
		5,8					
		5,5					

		6,0 5,7					
2	Прыжок в длину с места (см)	165	180	145	160	135	150
3	Метание набивного мяча	300	250	210	250	235	220
4	Бег 1000 м (мин)	7.14	6.50	8.29	8.05	8.55	8.20
5	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу(дев.) Подтягивания на перекладине (мал.)	14/28	7	9/18	4	713	2

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности Девочки / мальчики (13-15 лет)					
		высокий		средний		низкий	
1	Бег 30 м (сек.)	5,5	5,1	5,8	5,5	6,0	5,7
2	Прыжок в длину с места (см)	170	183	150	165	140	155
3	Метание набивного мяча	380	310	270	350	275	230
4	Бег 1000 м (мин)	11.40	10.30	12.10	11.30	13.50	13.10
5	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу(дев.) Подтягивания на перекладине (мал.)	15/26	9	10/24	6	8/20	4

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности Девочки / мальчики (16-18 лет)					
		высокий		средний		низкий	
1	Бег 30 м (сек.)	5,4	5,0	5,7	5,4	6,0	5,7
2	Прыжок в длину с места (см)	175	185	155	170	145	160
3	Метание набивного мяча	695	530	430	545	445	385
4	Бег 2000 м (мин)	11.20	10.00	12.00	11.20	13.40	13.00
5	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу(дев.) Подтягивания на перекладине (мал.)	16/30	10	11/27	7	9/22	5

**Бег 30 м с высокого старта** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

**Прыжок в длину с места** (для оценки взрывной силы).

**Бег 1000-2000 м** (для оценки выносливости)

### Тестовые задания для оценки уровня технико-тактической подготовки.

№	Упражнение	6-8 лет	9-10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
1.	Техника бег с низкого старта	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
2.	Техника выполнения барьерный бег				зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
3.	Техника выполнения метания мяча, гранаты	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
4.	Техника выполнения прыжка длину с разбега	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

1. Техника низкого старта – это правильное расположение на стартовых колодках, расположение рук и выполнение команд.
2. Правильность техники перехода через барьер.
3. Техника метания мяча.

#### Вопросы по теоретической подготовке:

1. История легкой атлетики в СССР и России
2. Размеры и вес ядра для толкания.
3. Типы соревнований.
4. Какие физические качества помогает в легкой атлетике
5. Режим дня учащегося занимающегося спортом.
6. Вредные привычки и их профилактика.

#### 5. Календарный учебный график программы:

Группа	Сроки реализации	Количество учебных недель	Всего академических часов в период освоения	Количество часов в неделю	Кол-во занятий в неделю, продолжительность одного занятия (мин)
СОГ-1	4 месяца	17	102	6	3 раза в неделю по 2 часа
СОГ-2	4 месяца	17	68	4	2 раза в неделю по 2 часа

#### 5. Техника безопасности при проведении занятий

В ходе реализации Программы необходимо руководствоваться инструкциями по охране труда при проведении тренировочных занятий по легкой атлетике, спортивным играм, лыжным гонкам, гимнастике, футболу, при проведении спортивных соревнований.

#### 7. Рабочая программа по легкой атлетике

Программа разработана для спортивно-оздоровительной группы, по обучению детей лыжному спорту и является основным документом учебно-тренировочной и

воспитательной работы. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по лёгкой атлетике

Данная программа является основным документом. Программа рассчитана на 17 недель непосредственной работы в условиях спортивной школы.

**Целью программы:**

Увеличение двигательной активности детей школьного возраста, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

6. Ознакомить детей с терминологией упражнений и простейшими правилами соревнований;
7. Сформировать представления об основных видах спорта, снарядах, инвентаре и соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
8. Ознакомить с физическими возможностями организма, режимом дня, правилами личной гигиены, правильным питанием;

**Воспитательные:**

4. Воспитывать потребность и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях активного отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
5. Прививать дружеские взаимоотношения со сверстниками, доброжелательное отношение к людям, уважение к старшим;

**Развивающие:**

3. Формировать правильную осанку, развивать различные мышцы тела, развивать основные функциональные системы организма;
4. Способствовать развитию физических качеств у обучающихся (гибкости, ловкости, координационных возможностей, скоростных способностей)

**Календарно- тематическое планирование занятий (Приложение 1).**

**9. Воспитательная работа.**

Согласно основным понятиям Федерального закона № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (редакция, действующая с 1 сентября 2020 года) воспитание – деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Нормативной основой воспитательной деятельности в МАУ ДО «ДЮСШ «Спринт»» являются:- Конвенция ООН «О правах ребенка»;

- Федеральный закон от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ (с изменениями и дополнениями) «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ»;

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;

- «Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов» (утв. Президентом РФ 03.04.2012);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р;
- Федеральный закон от 24 июня 1999 №120 ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;
- Федеральный закон от 29 декабря 2010 г. N 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;
- Закон Тюменской области от 06.10.2000 N 205 «О системе профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних и защиты их прав в Тюменской области»;
- Закон Тюменской области от 13.01.01 №244 «О профилактике наркомании и токсикомании в Тюменской области»;
- Закон Тюменской области от 3.05.2002 №15 «О дополнительных мерах по защите нравственности и здоровья детей в Тюменской области»;
- Закон ТО от 7.05.1998 № 24 «О защите прав ребенка»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Рособнадзора от 29.05.2014 N 785 (ред. От 27.11.2017) «Об утверждении требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и формату представления на нем информации».
- Национальный проект «Образование»/Федеральный проект «Успех каждого ребенка»;
- Федеральный проект «Социальная активность»;

Воспитательная работа по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта по легкой атлетике проводится в соответствии с планом рабочей программы воспитательной работы ДЮСШ «Спринт» и включает в себя три сквозных подпрограмм:

1. Программа духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания, возрождения семейных ценностей, формирования общей культуры обучающихся, профилактики экстремизма и радикализма в молодежной среде.
2. Программа социализации, самоопределения и профессиональной ориентации.
3. Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни и комплексной профилактической работы (профилактики употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних и детского дорожно-транспортного травматизма).

**Цель:** Создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

**Задачи:**

1. – способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
2. – развивать систему взаимоотношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
3. – способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;
4. – формирование и пропаганда здорового образа жизни.
5. Работа с родителями

6. – организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации).
7. – содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность творческого объединения (организация и проведение открытых занятий для родителей).

#### **Планируемые результаты освоения программы и оценка их достижения**

В программе воспитания предусмотрены определенные результаты по каждому из направлений. Планируемые результаты выступают ориентирами для тренеров-преподавателей в их воспитательной деятельности.

#### **Программа духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания, возрождения семейных ценностей, формирования общей культуры обучающихся, профилактики экстремизма и радикализма в молодежной среде:**

- ценностное отношение к России, своему народу, краю, семье;
- желание продолжать героические традиции многонационального русского народа;
- уважительное отношение к представителям всех национальностей;
- знание государственных праздников, их значения в истории страны;
- умение сочетать личные и общественные интересы, понимание успешности личности через сопряженность личных интересов и точек роста своего края, региона;
- социальная активность, участие в деятельности общественных организаций и социально-значимых проектах;
- понимание значения религиозных идеалов в жизни человека и общества, роли традиционных религий в истории и культуре нашей страны;
- понимание нравственной сущности правил культуры поведения, общения и речи, умение выполнять их независимо от внешнего контроля;
- понимание необходимости самодисциплины;
- понимание и сознательное принятие нравственных норм взаимоотношений в семье, осознание значения семьи в жизни человека.

#### **Социализация, самоопределение и профессиональная ориентация:**

- позитивное принятие себя как личности; сознательное понимание своей принадлежности к социальным общностям;
- позитивный опыт практической деятельности в составе различных социокультурных групп конструктивной общественной направленности;
- умение моделировать социальные отношения, прогнозировать развитие социальной ситуации;
- умение дифференцировать, принимать или не принимать информацию, поступающую из социальной среды;
- самоопределение в области своих познавательных интересов;
- сформированность первоначальных профессиональных намерений и интересов;
- позитивный опыт участия в общественно значимых делах.

#### **Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, профилактики употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних, детского дорожно-транспортного травматизма:**

- ценностное отношение к жизни во всех ее проявлениях, качеству окружающей среды, своему здоровью и здоровью окружающих людей;
- осознание ценности экологически целесообразного, здорового, законопослушного и безопасного образа жизни;



- понимание единства и взаимосвязи различных видов здоровья человека: физического, психического, социально-психологического, духовного и др.;
- формирование личного опыта здоровьесберегающей деятельности и безопасного поведения;
- умение противостоять негативным факторам, способствующим ухудшению здоровья и нарушению безопасности;
- соблюдение установленных правил личной гигиены, техники безопасности, безопасности на дороге.

В процессе формирования личности воспитание, как целенаправленное воздействие на человека, играет определяющую роль, так как именно посредством его в сознании и поведении детей формируются основные социальные, нравственные и культурные ценности, которыми руководствуется общество в своей жизнедеятельности.

**Ценностные ориентиры воспитательной работы программы:** любовь к России, многообразие и уважение культур и народов, социальная ответственность и компетентность, нравственный выбор, милосердие, честь, достоинство, культура семейных отношений, семейные традиции, семейные ценности.

#### Календарный план

<b>Месяц</b>	<b>Духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, возрождение семейных ценностей, формирование общей культуры обучающихся, профилактика экстремизма и радикализма в молодежной среде.</b>
Сентябрь	«Экстремизм в молодежной среде» -беседа-диалог
Октябрь	Конкурс рисунков « Мой край родной»
Ноябрь	Анкетирование « Я и семья»
Декабрь	Встреча с духовно служителем в Свято Троицком храме.
<b>Социализация, самоопределение и профессиональная ориентация</b>	
Сентябрь	День профессионального самоопределения « День работников нефтяной, газовой и топливной промышленности»- беседа
Октябрь	День профессионального самоопределения «День учителя»- день самоуправления.
Ноябрь	День профессионального самоопределения « День милиции»- беседа с инспектором.
Декабрь	День профессионального самоопределения « Международный день гражданской авиации»- видеоролик.
<b>Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и комплексной профилактической работы (профилактика употребления ПАВ, безнадзорность, правонарушения несовершеннолетних и детского дорожно-транспортного травматизма)</b>	
Сентябрь	Беседа: Основы здорового образа жизни
Октябрь	Беседа « Ваше здоровье в ваших руках»
Ноябрь	Энергетик- вред для окрепшего организма. Показ социального ролика
Декабрь	Организация профилактических мероприятий: «Всемирный день здоровья»

### 9. Материально техническое обеспечение предусматривает:

1	Гимнастические маты	5
2	Скакалки	15
3	Малый мяч	15
4	Волейбольные мячи	1
5	Баскетбольные мячи	5
6	Футбольные мячи	2
7	Теннисные мячи	15
8	Эстафетные палочки	7
9	Фишки	25
10	Обручи	15
11	Гимнастические палки	15
12	Стартовые колодки	7
13	Гимнастическая скамья	4
14	Прыжковая зона	1
15	Ядра для толкани	4
16	Секундомер	2
17	Измерительная рулетка	2

При дистанционном обучении должно обеспечиваться каждому обучающемуся возможность доступа к средствам ДОТ, в т.ч. к образовательной онлайн-платформе, в качестве основного информационного ресурса, а также осуществляться учебно-методическая помощь обучающимся через консультации педагогов как при непосредственном взаимодействии педагога с обучающимися, так и опосредованно.

### 10. Кадровое обеспечение

Дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта **легкая атлетика** реализует тренер-преподаватель по легкой атлетике, соответствующий Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021г. № 652н).

### 11. Формы контроля

Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. В начале года проводится входное тестирование. Приём контрольных нормативов проводится в сентябре тренером-преподавателем. В течение реализации программы приём контрольных нормативов проводится для перевода на следующий год обучения. С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие обучающихся в соревнованиях различного уровня согласно плана спортивно-массовых мероприятий.

По окончании цикла подготовки обучающиеся должны выполнить нормативные требования физической подготовленности, а также принять участие в соревнованиях.

Участие в соревнованиях:

- Внутришкольные и муниципальные соревнования по лыжным гонкам.
- Муниципальные и региональные соревнования по лыжным гонкам.
- Региональные соревнования по лыжным гонкам.

## 12. Оценочный материал

Мониторинг – это процесс непрерывного научно обоснованного, слежения за состоянием, развитием педагогического процесса в целях оптимального выбора образовательных целей, задач и средств их решения. Системой мониторинга в данной рабочей программе является: достижения детьми планируемых результатов освоения программы. Мониторинг проводится один раз в год (в мае). В проведении мониторинга участвуют педагоги, психологи и медицинские работники.

*Методы проведения мониторинга:*

Наблюдение – это один из основных эмпирических методов, состоящий в преднамеренном, систематическом и целенаправленном восприятии психических явлений с целью изучения их специфических изменений в определенных условиях и поиска смысла этих явлений, который непосредственно не дан.

Беседа – метод получения информации на основе вербальной (словесной) коммуникации. По форме беседа может представлять собой стандартизированный опрос, характеризующийся заранее определенными набором и порядком вопросов. Свободный опрос по форме приближается к обычной беседе и носит естественный, неформальный характер.

*Контрольные испытания:*

- выполнение установленных контрольных упражнений по ОФП;
- выполнение установленных контрольных упражнений по СФП;
- систематический анализ пройденных комплексов по видам.

Оценка уровня физической подготовленности занимающихся в завершении программы.

По итогам реализации программы тренер-преподаватель основываясь на анализ оценки уровня физической подготовленности занимающихся, переводит детей на следующий год..

## 13. Методический материал

Учебно-методическое обеспечение программы Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- групповые теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в соревнованиях;
- зачеты.

Основной формой является групповое тренировочное занятие. Групповое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную. Подготовительная часть включает в себя построение группы, переключку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новыми упражнениями. Основная часть направлена на решение главных задач занятия. Заключительная часть строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку, а также подведение итогов занятий. Рекомендации по организации образовательного процесса. На время командировок и болезни тренера-преподавателя предусматривается самостоятельная работа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы). Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой

деятельности. Контроль является одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки. Выделяют следующие виды контроля:

- предварительный
- текущий
- итоговый

В ходе реализации программы применяются рефлексивно-аналитические средства оценивания и самооценки достижений обучающихся: портфолио, карты личностного роста

#### **14. Антидопинговая работа.**

В настоящее время в мире существует проблема использования спортсменами, запрещенных в спорте, веществ и методов. Допинг наносит непоправимый ущерб здоровью, спортивной карьере спортсмена и репутации, негативно сказывается на имидже спортивного учреждения и тренерского состава. Эффективной мерой профилактики применения допинга, является увеличение уровня знаний о вреде допинга. Основной целью проведения антидопинговых мероприятий образовательными учреждениями, является повышение уровня знаний обучающихся по предотвращению использования запрещенных в спорте субстанций и методов обучающимися. В ходе реализации дополнительных общеразвивающих программ по видам спорта необходимо проводить антидопинговую пропаганду среди обучающихся. Следует донести до обучающихся главное правило: «Спорт и допинг - это несовместимо!».

Для реализации поставленной цели необходимо выполнить ряд задач:

- выявить уровень осведомленности обучающихся в вопросах применения допинга;
- ознакомить с информацией по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- провести обучение обучающихся основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- формировать практические навыки соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений обучающихся;
- разработка информационно-образовательного материала по антидопинговой тематике;
- проводить лекции, беседы, семинары с обучающимися и их родителями/законными представителями, в том числе с приглашением специалистов.

#### **План антидопинговой работы**

<b>Месяц</b>	<b>Наименование темы</b>
Сентябрь	Психологические последствия допинга.
Октябрь	Допинг и зависимое поведение.
Ноябрь	Как выявляют допинг?
Декабрь	Наказания за нарушение антидопинговых правил.

## 15. Список литературы

- 1.С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007.
2. А.А. Ушаков, И.Ю. Радчич. Легкая атлетика (многоборье) Примерная программа спортивной подготовки для дюшш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2005.
- 3.В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: Метод.пособие.- М.: НЦ ЭНАС, 2002. 1 Травкин Ю.Г, Ивочкин В.В, «Легкая атлетика (бег на средние дистанции)» - М.; Советский спорт, 1989.
4. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Физические упражнения и подвижные игры: Метод.пособие.- М.: НЦ ЭНАС, 2005.
5. М.Ф. Литвинова. Русские народные подвижные игры для детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие. - М.: Айрис-пресс, 2003.
- 6.Овчинникова Т. С. Подвижные игры, физминутки и общеразвивающие упражнения с речью и музыкой в логопедическом детском саду - СПб., 2006.
7. Лях В.И. Физическая культура. Учебник для 1-4 кл.- М., Просвещение, 2008.

Календарно-тематическое планирование  
на период реализации программы (с 01.09.2023 по 31.12.2023 г.)  
на 6 часов в неделю.

№	Программный материал	Сентябрь														
		3	5	7	10	12	14	17	19	21	24	26	28			
1	Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	+														
2	Ознакомление со стадионом, спортивным городком, подвижные игры		+													
3	История легкой атлетики СССР и России			+												
4	Изучение техники бега. Низкий старт, стартовый разбег. Спортивные игры.				+											
5	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.					+										
6	Изучение техники бега на короткие дистанции: изучение техники бега по прямой.						+									
7	Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. Спортивные игры.								+							
8	Обучение технике спринтерского бега: изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений Спортивные игры.												+			
9	Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. Спортивные игры.												+			
10	поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу. Спортивные игры.													+		
11	совершенствование техники высокого старта															
12	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры														+	

№	Программный материал	Октябрь														
		1	3	5	8	10	12	15	17	19	22	24	27	29	31	
1	Кросс на пересеченной местности. Футбол	+														
2	Развитие общей выносливости. Кросс поход. ОФП		+													
3	Обучение технике прыжка в длину с разбега.			+												
4	Кросс по стадиону, эстафеты. ОФП				+											
5	Развитие общей и специальной выносливости, быстроты.					+										
6	Развитие общей выносливости. Кросс поход. ОФП						+									
7	Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» ознакомление с техникой, изучение отталкивания, изучение сочетания разбега с отталкиванием.							+								
8	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.								+							
9	Знакомство с техникой бега на средние дистанции									+						
10	Круговая тренировка. ОФП.												+			
11	Изучение специально беговых упражнений. Продолжение бега на средние дистанции													+		
12	Совершенствование техники бега на средние дистанции														+	
13	Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе. Спортивные игры.														+	

№	Программный материал	Ноябрь														
		2	5	7	9	12	14	16	19	21	23	26	28	30		
1	Развитие общей и специальной выносливости	+														
2	Круговая тренировка. ОФП. Работа на резине.		+													











