

Министерство Sports Смоленской области

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа имени В.А. Сухарева»

Принята на заседании
педагогического совета
от «15» мая 2024г.
протокол №3



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО
«СШ имени В.А. Сухарева»

Козловский И.В.
« » 202_г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
Легкая атлетика»**

Возраст обучающихся: 6 - 10 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Пронченкова Ольга Александровна
Тренер-преподаватель

г. Рославль, 2024

Пояснительная записка

При разработке программы учитывались все современные требования к программам дополнительного образования, анализ социального заказа, рекомендации специалистов в данной области. Программа разработана в соответствии со следующими нормативно - правовыми документами:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон РФ от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»;
- Приказ Минпросвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо Министерства образования РФ от 18.11.2015 №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта.
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р).
- Устав МБУ ДО «Спортивная школа имени В.А. Сухарева».
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Легкая атлетика» - базовая, имеет физкультурно-спортивную направленность. Данная программа ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, удовлетворении индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании ребенка, а также организацию свободного времени.

Форма обучения **очная, групповая**. Условия приема детей: принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний в установленном для данного вида спорта минимальном возрасте.

Актуальность программы в том, что занятия по легкой атлетике являются востребованными в нашей школе. Программа ориентирована на то, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем наиболее интересный вид спорта, на занятиях которым можно совершенствовать основные физические качества. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни. В программе представлены основные разделы стартового уровня подготовки юных легкоатлетов, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта. Программа

является востребованной среди учащихся и родителей (законных представителей), выполняя социальный заказ на обучение по физкультурно-спортивному направлению.

Педагогическая целесообразность программы. На современном этапе развития общества программа отвечает запросу обучающихся и их родителей.

Программа составлена с учетом возрастных особенностей, уровня обучающихся, отражает основные принципы спортивной подготовки.

Адресат программы: по виду спорта «Легкая атлетика» рассчитана на детей в возрасте 6-10 лет.

Программа может применяться для детей с выдающимися способностями. А также подходит для работы с детьми, находящимися в трудной жизненной ситуации. Это могут быть дети с личностными проблемами, проблемами в семье, проблемами в обучении, дети, стоящие на учете. Реализация программы помогает решить такие задачи, как организация досуга «сложных» детей, формирование личностных нравственных качеств, их адаптация в социуме.

Сроки реализации программы: 1 год

Объём: 72 часа. (36 недель с сентября по май)

Уровень программы: стартовый.

Режим занятий: 2 раза в неделю одночасовое занятие.

По возрасту: 6-10 лет.

По формам организации образовательного процесса: групповая.

Используемые формы реализации программы: очная.

Язык обучения: русский.

Используются следующие **формы занятий:** теоретические занятия, практические (тренировочные) занятия, подвижные игры, соревнования.

Методы:

- словесный,
- наглядный,
- практический,
- структурный,
- соревновательный.

Форма реализации программы: очная.

Формы, методы и приемы, используемые в ходе реализации данной программы, подобраны в соответствии с её целью, задачами и способствуют эффективной организации образовательного процесса.

Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка.

Главное условие программы – обучение без нанесения вреда здоровью детей. Для сохранения здоровья учащихся в спортивной школе учебный процесс организован с соблюдением расписания занятий и в помещениях соответствующих требованиям санитарных норм и имеющих санитарно-эпидемиологическое заключение по условиям естественного и искусственного освещения, условия воздушной среды в помещении.

Большое внимание уделяется правилам безопасности.

1) Систематически, два раза в год, проводятся инструктажи по технике пожарной безопасности, антитеррористической безопасности;

2) Проводятся инструктажи по правилам поведения в спортивном зале и при занятиях видом спорта легкая атлетика, поведении на соревнованиях.

В образовательной деятельности применяются методы по здоровьесбережению:

- метод формирования сознания по здоровьесбережению, который включает такие формы работы, как беседа, объяснение, демонстрация, внушение, приведение положительных примеров здорового образа жизни;
- метод разумной организации деятельности с предвидением результатов;
- методы стимулирования должного поведения (поощрение, одобрение, похвала, осуждение).

Цель программы: -формирование физической культуры личности детей и подростков посредством освоения основ содержания физкультурно-спортивной деятельности с легкоатлетической направленностью.

Задачи программы:

-формирование здорового образа жизни среди подростков и молодежи через вовлечение их в физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую деятельность;

-создание условий для занятий легкой атлетикой;

-формирование навыков и развитие двигательных качеств через занятия легкой атлетикой;

-профилактика злоупотребления психотропных веществ, алкоголизма, табакокурения и снижения преступности среди детей и подростков;

-сохранить и укрепить здоровье ребёнка, развить физические качества и двигательные способности;

-воспитывать силу воли и трудолюбие;

-воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Планируемые результаты освоения программы

- развитие и укрепление всех параметров физического здоровья;
- приобретут навыки дисциплинированного поведения на занятиях и культуры общения в коллективе.
- сформируют устойчивый интерес к занятиям;
- овладеют легкоатлетическими упражнениями;
- повысят уровень подготовки, динамику прироста показателей общей физической подготовленности.

Форма контроля реализации программы:

наблюдение, беседа, практическая работа, выполнение контрольных нормативов.

Воспитательная работа

Цель воспитательной работы – формирование всесторонне развитой личности воспитанников на основе формирования физической культуры и организации

педагогической поддержки. Задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности: воспитание стойкого интереса и целеустремленности в занятиях легкой атлетикой, настойчивости, трудолюбия, установки на здоровый образ жизни; привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

Целенаправленная и систематически организованная воспитательная работа ведет к повышению спортивных результатов, успеваемости обучения в спортивной школе и определяет дальнейший жизненный путь юных спортсменов. Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Тренер-преподаватель формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами (настойчивость, трудолюбие, целеустремленность). Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо уделять серьезное внимание на этику спортивной борьбы. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности.

В процессе занятий со спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Ведущее место в формировании нравственного сознания спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий: строгое соблюдение правил тренировки, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, хорошее поведение на занятиях.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера-преподавателя и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам юного спортсмена.

Воспитание волевых качеств – одно из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий или соревнований.

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации /контроля по разделам
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	1	1	0	
1.1.	Вводное занятие. Техника безопасности. Гигиена, режим и питание спортсменов	0,5	0,5		Беседа, Текущий контроль
1.2.	Легкоатлетическая терминология Правила соревнований	0,5	0,5		
2.	Общая физическая подготовка:	33		33	Прием нормативов, текущий контроль, игры, наблюдение, опыт, промежуточн ый контроль:
2.1.	Общеразвивающие упражнения без предметов	8		8	
2.2.	Общеразвивающие упражнения с предметами	8		8	
2.3.	Подвижные игры и эстафеты	8		8	
2.4.	Легкоатлетические упражнения	9		9	
3.	Специальная физическая подготовка	36		36	
3.1	Развитие быстроты	6		6	
3.2	Развитие дистанционной скорости	6		6	
3.3	Развития скорости переключения с одного действия на другое	6		6	
3.4	Развитие скоростно-силовых качеств	6		6	
3.5	Развитие специальной выносливости	6		6	
3.6	Развитие ловкости	6		6	
4.	Контрольные испытания	1		1	Итоговая аттестация
5.	Соревнования по календарному плану	1		1	
	Итого часов:	72	1	71	

Содержание учебного плана

1. Введение

Теория. Вводное занятие. Теоретическая часть. Знакомство с группой. Ознакомление с программой. Инструктаж по технике безопасности. Тренировочный режим. Физическая культура и спорт в России. Значение и место легкой атлетики в системе физического воспитания. Строение и функции организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями на организм. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Личная гигиена. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Питание. Витамины. Правила легкой атлетики. Организация и проведение соревнований. Изучение правил соревнований. Права и обязанности спортсменов. Виды соревнований по легкой атлетике. Положение о соревнованиях. Составление календаря соревнований. Правила безопасности. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий легкой атлетикой. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий легкой атлетикой. Инвентарь и оборудование. Правила оказания первой доврачебной помощи при травмах и повреждениях. Организация и подготовка безопасных мест

проведения занятий.

2. Общая физическая подготовка

Упражнения без предметов.

Теория: правила выполнения упражнений (упражнения без предметов, упражнения с предметами, легкоатлетические упражнения, правила проведения спортивных игр и эстафет)

Практика: Упражнения для развития мышц плечевого пояса, рук и шеи:

- движения руками: одновременные, поочередные, попеременные и последовательные в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, стоя на месте и в ходьбе;
- сгибание и разгибание рук: в упоре, передвижение на руках, подпрыгивание;
- наклоны головы вперед, назад и в стороны, повороты головы и круговые движения головой с помощью рук для развития мышц шеи и тренировки вестибулярного аппарата.

Упражнения для развития мышц туловища:

- наклоны вперед, назад, в стороны;
- повороты и вращения туловища с различными положениями рук и ног;
- подъем туловища и ног из различных исходных положений с закрепленными руками или ногами.

Упражнения для развития мышц ног:

- в положении стоя с опорой руками поочередные отведения прямой и согнутой ногой вперед, назад, в стороны, круговые движения;
- выпады вперед и в стороны с дополнительными пружинистыми покачиваниями, ходьба выпадами с постепенным увеличением длины шагов до максимальной; то же с подскоками;
- переходы из положения стоя в полуприсед, глубокий присед и обратно на одной и двух ногах в разном темпе и с задержкой в различных положениях;
- подъем на гимнастическую скамейку, стенку и прыгивание с разной высоты на две и одну ноги с последующим прыжком вверх, вперед;
- пружинящие движения, подскоки и выпрыгивания в полуприседе, приседе, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, бег на одной ноге.

Упражнения на расслабление мышц:

- встряхивание рук и ног в различных исходных положениях;
- постепенное напряжение в течение 4-6 секунд мышц рук, ног или всех мышц до максимального, полное их расслабление в положении сидя и лежа.

Упражнения с предметами:

Упражнения с набивными мячами:

- из основной стойки наклоны, повороты, вращения туловища с различной амплитудой и темпом движений;
- броски мяча из-за головы вверх и вперед, снизу вверх и вперед, сбоку вперед двумя руками и одной. Толкание мяча одной рукой и двумя;
- подскоки и прыжки с мячом в руках и в ногах. Броски мяча ногами вверх и вперед;
- сидя – наклоны, вращения, подбрасывания и броски мяча, толкание одной рукой и двумя от плеча, груди вверх, вперед, метание мяча сбоку двумя руками и одной;

- передача мяча в парах из положения стоя и сидя, борьба за мяч;
- игры и эстафеты с передачей одного или нескольких мячей на быстроту, раскладывание и собирание мячей на время.

Упражнения с палкой:

- в различных исходных положениях стоя, сидя, лежа – с палкой в руках с различной шириной хвата подъем и отведение рук назад, наклоны и повороты с палкой на плечах и за спиной. • Упражнения со скакалкой:
- прыжки на двух ногах и одной с незначительным сгибанием в коленных суставах, прыжки в полуприседе и приседе на двух ногах и с продвижением вперед;
- различные эстафеты.

Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, канат, козел, скамейка и т.д.)

- висы, лазания, подтягивания, поднимание согнутых и прямых ног, вращение ног;
- размахивания, раскачивания, различные подъемы силой, перевороты в упор, соскоки;
- простые и опорные прыжки с жесткого и подкидного мостика в длину и в высоту, впрыгивание и спрыгивание со снарядов на одну и две ноги;
- комбинированные прыжки и различные эстафеты с преодолением препятствий.

Спортивные игры и эстафеты:

- Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание координацию: «Мяч ловцу», «Салки», «Попади в цель», и др.
- Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов
- Спортивные игры в футбол, баскетбол, ручной мяч, волейбол.

Легкоатлетические упражнения:

- Бег с захлестом голени
- Бег с высоким подниманием бедра
- Бег на прямых ногах
- Выпады
- Семенящий бег
- Бег с выпрыгиванием на одной ноге
- Бег с выпрыгиванием на одной ноге, но приземление на две ноги
- Многоскоки

Промежуточный контроль: прием нормативов.

3. Специальная физическая подготовка.

Теория: правила выполнения упражнений на развитие быстроты, развитие дистанционной скорости, развития скорости переключения с одного действия на другое, развитие скоростно-силовых качеств, развитие специальной выносливости, развитие ловкости.

Специальные упражнения направлены на развитие силы, быстроты, гибкости, силовой выносливости и совершенствование всех органов и систем организма. Эффективность специальных упражнений заключается в том, что они могут

воздействовать на группы мышц более избирательно, чем собственно бег. Специальные упражнения надо подбирать так, чтобы развивать те мышцы, которые несут основную нагрузку и чтобы по своей двигательной структуре они были сходны с бегом.

Развитие гибкости – общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полушпагат, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны, повороты туловища, перешагивание и перепрыгивание. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Развитие быстроты - бег со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 30 м., челночный бег, старт из различных исходных положений, бег по наклонной плоскости вниз, бег с использованием световых и звуковых лидеров, подвижные игры, бег с низкого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, 100 м на время и в компании; бег с ходу на коротких отрезках; бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении 150-160 см); выполнение специальных беговых упражнений на частоту; различные прыжковые упражнения.

Развитие силы – упражнения с преодолением собственного веса, упражнения с отягощениями, многоскоки, бег прыжками, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, упражнение со штангой (приседания, подскоки), с малым весом; броски, метание предметов; различные прыжковые упражнения; парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением и т.д.)

Развитие выносливости – однократные и повторные пробегания различных коротких отрезков до 400 м., кросс, дозированный бег, передвижение на лыжах по пересеченной местности

Практика

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. Рывки по сигналу на 5-10 м из различных исходных положений стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лёжа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за линию» и т.п.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорение под уклон 3-5°. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижно или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Пробегание препятствий на скорость. Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно). Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.п. Пробегание препятствий на скорость с набивным мячом. Переменный бег с набивным мячом на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 медленно).

Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного – на бег спиной вперед, боком приставным шагом, прыжками и т.д.). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т.п.). «Челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м. и т.п. «Челночный» бег с изменением способа передвижения. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, выполняющего бег с максимальной скоростью с

изменением направления). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т.п.); «челночный» бег: 2х10,4х5, 2х15 м и т.п.; «челночный» бег с изменением способа передвижения; бег с «тенью» (повторение движений партнера, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). Выполнение различных элементов техники бега.

Упражнения для развития скоростно - силовых качеств. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70% от веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без. Прыжки на одной и обеих 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 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковые эстафеты» и т.п. Вбрасывание набивного мяча на дальность.

Упражнение для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. Кросс с переменной скоростью. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (например, повторные рывки с последующим пробеганием нескольких стоек и разворотом, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками). Игровые упражнения с набивным мячом большой интенсивности, тренировки увеличенной продолжительности. Упражнения с набивным мячом.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками. То же с поворотом в прыжке на 90-180°. Прыжки вверх, кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры: «Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами» и т.п. Прыжки с места и с разбега.

Промежуточный контроль: прием нормативов.

4. Контрольные испытания Практика:

Прием нормативов

5. Соревнования и спортивные мероприятия по календарному плану

Практика:

- участие в Первенстве МБУ ДО «СШ имени В.А. Сухарева» по легкой атлетике.

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Тема занятия	Количество часов		Форма занятия	Форма контроля
			Теория	Практика		
1	Сентябрь	Вводное занятие. техника безопасности, гигиена, режим питания спортсменов. Легкоатлетическая	1		беседа	беседа

	терминология. Правила соревнований. Вводное занятие. Теоретическая часть. Знакомство с группой. Ознакомление с программой. Инструктаж по технике безопасности. Тренировочный режим. Физическая культура и спорт в России. Значение и место легкой атлетики в системе физического воспитания. Строение и функции организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями на организм. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Личная гигиена. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Питание. Витамины. Правила легкой атлетики. Организация и проведение соревнований. Изучение правил соревнований. Права и обязанности спортсменов. Виды соревнований по легкой атлетике. Положение о соревнованиях. Составление календаря соревнований. Правила безопасности. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий легкой атлетикой. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий легкой атлетикой. Инвентарь и оборудование. Правила оказания первой доврачебной помощи при травмах и повреждениях. Организация и подготовка безопасных мест проведения занятий.				
2	1. ОФП: Упражнения без предметов, Упражнения для развития мышц туловища, шеи, ног, бедра; расслабление мышц, подвижные игры. 2. СФП: развитие быстроты, рывки по сигналу		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт
3	1. ОФП: Упражнения без предметов, Упражнения для развития мышц туловища, шеи, ног, бедра; расслабление мышц, подвижные игры. 2. СФП: развитие быстроты, рывки по сигналу		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт
4	1. ОФП: Упражнения без предметов, Упражнения для развития мышц туловища, шеи, ног, бедра; расслабление мышц, подвижные игры. 2. СФП: развитие быстроты, рывки по сигналу, выпады, приседания, виды бега		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт
5	1. ОФП: Упражнения без предметов, Упражнения для развития мышц туловища, шеи, ног, бедра; расслабление мышц, подвижные игры. 2. СФП: развитие быстроты, рывки по сигналу, выпады, приседания, виды бега		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт
6	1. ОФП: Упражнения без предметов,		1	Практическое	Наблюдение

		Упражнения для развития мышц туловища, шеи, ног, бедра; расслабление мышц, подвижные игры. 2. СФП: развитие быстроты, рывки по сигналу, выпады, приседы, виды бега			занятие	мониторинг, игры, опыт
7		1. ОФП: Упражнения без предметов, Упражнения для развития мышц туловища, шеи, ног, бедра; расслабление мышц, подвижные игры. 2. СФП: развитие быстроты, рывки по сигналу, выпады, приседы, виды бега		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт
8		1. ОФП: Упражнения без предметов, Упражнения для развития мышц туловища, шеи, ног, бедра; расслабление мышц, подвижные игры. 2. СФП: развитие быстроты, рывки по сигналу, выпады, приседы, виды бега		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт
9	Октябрь	1. ОФП: Упражнения с предметами (набивной мяч) Упражнения для развития мышц туловища, шеи, ног, бедра; расслабление мышц, подвижные игры. 2. СФП: развитие дистанционной скорости, бег в наклон, бег змейкой, эстафетный бег		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт
10		1. ОФП: Упражнения с предметами (набивной мяч) Упражнения для развития мышц туловища, шеи, ног, бедра; расслабление мышц, подвижные игры. 2. СФП: развитие дистанционной скорости, бег в наклон, бег змейкой, эстафетный бег		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт
11		1. ОФП: Упражнения с предметами (набивной мяч) Упражнения для развития мышц туловища, шеи, ног, бедра; расслабление мышц, подвижные игры. 2. СФП: развитие дистанционной скорости, бег в наклон, бег змейкой, эстафетный бег		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт
12		1. ОФП: Упражнения с предметами (набивной мяч) Упражнения для развития мышц туловища, шеи, ног, бедра; расслабление мышц, подвижные игры. 2. СФП: развитие дистанционной скорости, бег в наклон, бег змейкой, эстафетный бег		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт
13		1. ОФП: Упражнения с предметами (набивной мяч) Упражнения для развития мышц туловища, шеи, ног, бедра; расслабление мышц, подвижные игры.		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт

		2. СФП: развитие дистанционной скорости, бег в наклон, бег змейкой, эстафетный бег				
14		1. ОФП: Упражнения с предметами (набивной мяч) Упражнения для развития мышц туловища, шеи, ног, бедра; расслабление мышц, подвижные игры. 2. СФП: развитие дистанционной скорости, бег в наклон, бег змейкой, эстафетный бег		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт
15		1. ОФП: Упражнения с предметами (набивной мяч) Упражнения для развития мышц туловища, шеи, ног, бедра; расслабление мышц, подвижные игры. 2. СФП: развитие дистанционной скорости, бег в наклон, бег змейкой, эстафетный бег		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт
16		1. ОФП: Упражнения с предметами (набивной мяч) Упражнения для развития мышц туловища, шеи, ног, бедра; расслабление мышц, подвижные игры. 2. СФП: развитие дистанционной скорости, бег в наклон, бег змейкой, эстафетный бег		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт
17		1. ОФП: Упражнения с предметами (набивной мяч) Упражнения для развития мышц туловища, шеи, ног, бедра; расслабление мышц, подвижные игры. 2. СФП: развитие дистанционной скорости, бег в наклон, бег змейкой, эстафетный бег		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт
18	Ноябрь	1. ОФП: Упражнения с предметами (гимнастическая стенка) Упражнения для развития мышц туловища, шеи, ног, бедра; расслабление мышц, подвижные игры, эстафеты. 2. СФП: развитие скорости переключения с одного действия на другое, бег с изменением скорости, челночный бег.		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт
19		1. ОФП: Упражнения с предметами (гимнастическая стенка) Упражнения для развития мышц туловища, шеи, ног, бедра; расслабление мышц, подвижные игры, эстафеты. 2. СФП: развитие скорости переключения с одного действия на другое, бег с изменением скорости, челночный бег.		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт
20		1. ОФП: Упражнения с предметами		1	Практическое	Наблюдение

		(гимнастическая стенка) Упражнения для развития мышц туловища, шеи, ног, бедра; расслабление мышц, подвижные игры, эстафеты. 2. СФП: развитие скорости переключения с одного действия на другое, бег с изменением скорости, челночный бег.			занятие	мониторинг, игры, опыт
21		1. ОФП: Упражнения с предметами (гимнастическая стенка) Упражнения для развития мышц туловища, шеи, ног, бедра; расслабление мышц, подвижные игры, эстафеты. 2. СФП: развитие скорости переключения с одного действия на другое, бег с изменением скорости, челночный бег.		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт
22		1. ОФП: Упражнения с предметами (гимнастическая стенка) Упражнения для развития мышц туловища, шеи, ног, бедра; расслабление мышц, подвижные игры, эстафеты. 2. СФП: развитие скорости переключения с одного действия на другое, бег с изменением скорости, челночный бег.		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт
23		1. ОФП: Упражнения с предметами (гимнастическая стенка) Упражнения для развития мышц туловища, шеи, ног, бедра; расслабление мышц, подвижные игры, эстафеты. 2. СФП: развитие скорости переключения с одного действия на другое, бег с изменением скорости, челночный бег.		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт
24		1. ОФП: Упражнения с предметами (гимнастическая стенка) Упражнения для развития мышц туловища, шеи, ног, бедра; расслабление мышц, подвижные игры, эстафеты. 2. СФП: развитие скорости переключения с одного действия на другое, бег с изменением скорости, челночный бег.		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт
25		1. ОФП: Упражнения с предметами (гимнастическая стенка) Упражнения для развития мышц туловища, шеи, ног, бедра; расслабление мышц, подвижные игры, эстафеты. 2. СФП: развитие скорости переключения с одного действия на другое, бег с изменением скорости, челночный бег.		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт
26	Ч	1. ОФП: легкоатлетические		1	Практическое	Наблюдение

		упражнения. Упражнения для развития мышц туловища, шеи, ног, бедра; расслабление мышц, подвижные игры, эстафеты. 2. СФП: развитие скоростно-силовых качеств приседания, прыжки, бег.			занятие	мониторинг, игры, опыт
27		1. ОФП: легкоатлетические упражнения. Упражнения для развития мышц туловища, шеи, ног, бедра; расслабление мышц, подвижные игры, эстафеты. 2. СФП: развитие скоростно-силовых качеств приседания, прыжки, бег.		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт
28		1. ОФП: легкоатлетические упражнения. Упражнения для развития мышц туловища, шеи, ног, бедра; расслабление мышц, подвижные игры, эстафеты. 2. СФП: развитие скоростно-силовых качеств приседания, прыжки, бег.		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт
29		1. ОФП: легкоатлетические упражнения. Упражнения для развития мышц туловища, шеи, ног, бедра; расслабление мышц, подвижные игры, эстафеты. 2. СФП: развитие скоростно-силовых качеств приседания, прыжки, бег.		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт
30		1. ОФП: легкоатлетические упражнения. Упражнения для развития мышц туловища, шеи, ног, бедра; расслабление мышц, подвижные игры, эстафеты. 2. СФП: развитие скоростно-силовых качеств приседания, прыжки, бег.		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт
31		1. ОФП: легкоатлетические упражнения. Упражнения для развития мышц туловища, шеи, ног, бедра; расслабление мышц, подвижные игры, эстафеты. 2. СФП: развитие скоростно-силовых качеств приседания, прыжки, бег.		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт
32		1. ОФП: легкоатлетические упражнения. Упражнения для развития мышц туловища, шеи, ног, бедра; расслабление мышц, подвижные игры, эстафеты. 2. СФП: развитие скоростно-силовых качеств приседания, прыжки, бег.		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт, текущий контроль, просмотр
33	Январь	1. ОФП: легкоатлетические упражнения. Упражнения для развития мышц туловища, шеи, ног, бедра; расслабление мышц, подвижные игры, эстафеты. 2. СФП: развитие выносливости.		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт, текущий контроль

		Повторные беговые и прыжковые упражнения				
34		1. ОФП: легкоатлетические упражнения. Упражнения для развития мышц туловища, шеи, ног, бедра; расслабление мышц, подвижные игры, эстафеты. 2. СФП: развитие выносливости. Повторные беговые и прыжковые упражнения		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт, текущий контроль
35		1. ОФП: легкоатлетические упражнения. Упражнения для развития мышц туловища, шеи, ног, бедра; расслабление мышц, подвижные игры, эстафеты. 2. СФП: развитие выносливости. Повторные беговые и прыжковые упражнения		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт, текущий контроль
36		1. ОФП: легкоатлетические упражнения. Упражнения для развития мышц туловища, шеи, ног, бедра; расслабление мышц, подвижные игры, эстафеты. 2. СФП: развитие выносливости. Повторные беговые и прыжковые упражнения		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт, текущий контроль
37		1. ОФП: легкоатлетические упражнения. Упражнения для развития мышц туловища, шеи, ног, бедра; расслабление мышц, подвижные игры, эстафеты. 2. СФП: развитие выносливости. Повторные беговые и прыжковые упражнения		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт, текущий контроль
38		1. ОФП: легкоатлетические упражнения. Упражнения для развития мышц туловища, шеи, ног, бедра; расслабление мышц, подвижные игры, эстафеты. 2. СФП: развитие выносливости. Повторные беговые и прыжковые упражнения		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт, текущий контроль
39		1. ОФП: легкоатлетические упражнения. Упражнения для развития мышц туловища, шеи, ног, бедра; расслабление мышц, подвижные игры, эстафеты. 2. СФП: развитие выносливости. Повторные беговые и прыжковые упражнения		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт, текущий контроль, просмотр
40	Февраль	1. ОФП: упражнения с предметом (палка). Упражнения для развития мышц туловища, шеи, ног, бедра; расслабление мышц, подвижные игры,		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт, текущий

		эстафеты. 2. СФП: развитие ловкости. многоскоки, подпрыгивания, выпрыгивания				контроль
41		1. ОФП: упражнения с предметом (палка). Упражнения для развития мышц туловища, шеи, ног, бедра; расслабление мышц, подвижные игры, эстафеты. 2. СФП: развитие ловкости. многоскоки, подпрыгивания, выпрыгивания		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт, текущий контроль
42		1. ОФП: упражнения с предметом (палка). Упражнения для развития мышц туловища, шеи, ног, бедра; расслабление мышц, подвижные игры, эстафеты. 2. СФП: развитие ловкости. многоскоки, подпрыгивания, выпрыгивания		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт, текущий контроль
43		1. ОФП: упражнения с предметом (палка). Упражнения для развития мышц туловища, шеи, ног, бедра; расслабление мышц, подвижные игры, эстафеты. 2. СФП: развитие ловкости. многоскоки, подпрыгивания, выпрыгивания		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт, текущий контроль
44		1. ОФП: упражнения с предметом (палка). Упражнения для развития мышц туловища, шеи, ног, бедра; расслабление мышц, подвижные игры, эстафеты. 2. СФП: развитие ловкости. многоскоки, подпрыгивания, выпрыгивания		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт, текущий контроль
45		1. ОФП: упражнения с предметом (палка). Упражнения для развития мышц туловища, шеи, ног, бедра; расслабление мышц, подвижные игры, эстафеты. 2. СФП: развитие ловкости. многоскоки, подпрыгивания, выпрыгивания		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт, текущий контроль
46		1. ОФП: упражнения с предметом (палка). Упражнения для развития мышц туловища, шеи, ног, бедра; расслабление мышц, подвижные игры, эстафеты. 2. СФП: развитие ловкости. многоскоки, подпрыгивания, выпрыгивания		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт, текущий контроль
47		1. ОФП: упражнения с предметом (палка). Упражнения для развития		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг,

		мышц туловища, шеи, ног, бедра; расслабление мышц, подвижные игры, эстафеты. 2. СФП: развитие ловкости. многоскоки, подпрыгивания, выпрыгивания				игры, опыт, текущий контроль, просмотр
48	Март	1. ОФП: упражнения с предметом и без предмета, легкоатлетические упражнения. Упражнения для развития мышц туловища, шеи, ног, бедра; расслабление мышц, подвижные игры, эстафеты. 2. СФП: развитие быстроты и дистанционной скорости		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт, текущий контроль
49		1. ОФП: упражнения с предметом и без предмета, легкоатлетические упражнения. Упражнения для развития мышц туловища, шеи, ног, бедра; расслабление мышц, подвижные игры, эстафеты. 2. СФП: развитие быстроты и дистанционной скорости		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт, текущий контроль
50		1. ОФП: упражнения с предметом и без предмета, легкоатлетические упражнения. Упражнения для развития мышц туловища, шеи, ног, бедра; расслабление мышц, подвижные игры, эстафеты. 2. СФП: развитие быстроты и дистанционной скорости		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт, текущий контроль
51		1. ОФП: упражнения с предметом и без предмета, легкоатлетические упражнения. Упражнения для развития мышц туловища, шеи, ног, бедра; расслабление мышц, подвижные игры, эстафеты. 2. СФП: развитие быстроты и дистанционной скорости		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт, текущий контроль
52		1. ОФП: упражнения с предметом и без предмета, легкоатлетические упражнения. Упражнения для развития мышц туловища, шеи, ног, бедра; расслабление мышц, подвижные игры, эстафеты. 2. СФП: развитие быстроты и дистанционной скорости		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт, текущий контроль
53		1. ОФП: упражнения с предметом и без предмета, легкоатлетические упражнения. Упражнения для развития мышц туловища, шеи, ног, бедра; расслабление мышц, подвижные игры, эстафеты. 2. СФП: развитие быстроты и дистанционной скорости		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт, текущий контроль

54	Апрель	11. ОФП: упражнения с предметом и без предмета, легкоатлетические упражнения. Упражнения для развития мышц туловища, шеи, ног, бедра; расслабление мышц, подвижные игры, эстафеты. 2. СФП: развитие быстроты и дистанционной скорости		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт, текущий контроль
55		1. ОФП: упражнения с предметом и без предмета, легкоатлетические упражнения. Упражнения для развития мышц туловища, шеи, ног, бедра; расслабление мышц, подвижные игры, эстафеты. 2. СФП: развитие быстроты и дистанционной скорости		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт, текущий контроль
56		1. ОФП: упражнения с предметом и без предмета, легкоатлетические упражнения. Упражнения для развития мышц туловища, шеи, ног, бедра; расслабление мышц, подвижные игры, эстафеты. 2. СФП: развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт, текущий контроль
57		1. ОФП: упражнения с предметом и без предмета, легкоатлетические упражнения. Упражнения для развития мышц туловища, шеи, ног, бедра; расслабление мышц, подвижные игры, эстафеты. 2. СФП: развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт, текущий контроль
58		1. ОФП: упражнения с предметом и без предмета, легкоатлетические упражнения. Упражнения для развития мышц туловища, шеи, ног, бедра; расслабление мышц, подвижные игры, эстафеты. 2. СФП: развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт, текущий контроль
59		1. ОФП: упражнения с предметом и без предмета, легкоатлетические упражнения. Упражнения для развития мышц туловища, шеи, ног, бедра; расслабление мышц, подвижные игры, эстафеты. 2. СФП: развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт, текущий контроль
60		1. ОФП: упражнения с предметом и без предмета, легкоатлетические упражнения. Упражнения для развития мышц туловища, шеи, ног, бедра; расслабление мышц, подвижные игры, эстафеты.		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт, текущий контроль

		2. СФП: развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости				
61		1. ОФП: упражнения с предметом и без предмета, легкоатлетические упражнения. Упражнения для развития мышц туловища, шеи, ног, бедра; расслабление мышц, подвижные игры, эстафеты. 2. СФП: развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт, текущий контроль
62		1. ОФП: упражнения с предметом и без предмета, легкоатлетические упражнения. Упражнения для развития мышц туловища, шеи, ног, бедра; расслабление мышц, подвижные игры, эстафеты. 2. СФП: развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт, текущий контроль
63		1. ОФП: упражнения с предметом и без предмета, легкоатлетические упражнения. Упражнения для развития мышц туловища, шеи, ног, бедра; расслабление мышц, подвижные игры, эстафеты. 2. СФП: развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт, текущий контроль
64	Май	1. ОФП: упражнения с предметом и без предмета, легкоатлетические упражнения. Упражнения для развития мышц туловища, шеи, ног, бедра; расслабление мышц, подвижные игры, эстафеты. 2. СФП: развитие ловкости и скорости переключения с одного действия на другое		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт, текущий контроль
65		1. ОФП: упражнения с предметом и без предмета, легкоатлетические упражнения. Упражнения для развития мышц туловища, шеи, ног, бедра; расслабление мышц, подвижные игры, эстафеты. 2. СФП: развитие ловкости и скорости переключения с одного действия на другое		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт, текущий контроль
66		1. ОФП: упражнения с предметом и без предмета, легкоатлетические упражнения. Упражнения для развития мышц туловища, шеи, ног, бедра; расслабление мышц, подвижные игры, эстафеты. 2. СФП: развитие ловкости и скорости переключения с одного действия на другое		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт, текущий контроль

67		1. ОФП: упражнения с предметом и без предмета, легкоатлетические упражнения. Упражнения для развития мышц туловища, шеи, ног, бедра; расслабление мышц, подвижные игры, эстафеты.		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт, текущий контроль
68		2. СФП: развитие ловкости и скорости переключения с одного действия на другое		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт, текущий контроль
69		1. ОФП: упражнения с предметом и без предмета, легкоатлетические упражнения. Упражнения для развития мышц туловища, шеи, ног, бедра; расслабление мышц, подвижные игры, эстафеты. 2. СФП: развитие ловкости и скорости переключения с одного действия на другое		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт, текущий контроль
70		1. ОФП: упражнения с предметом и без предмета, легкоатлетические упражнения. Упражнения для развития мышц туловища, шеи, ног, бедра; расслабление мышц, подвижные игры, эстафеты. 2. СФП: развитие ловкости и скорости переключения с одного действия на другое я		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт, текущий контроль
71		Контрольные испытания		1	Практическое занятие	Итоговый контроль, сдача контрольных нормативов
72		Участие в спортивных соревнования. Подведение итогов.		1	Практическое занятие	Итоговый контроль, просмотр
		ИТОГО: 72	2	70		

Методическое обеспечение программы

Формы аттестации и оценочные материалы (система мониторинга).

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.

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 определенным 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 и СФП.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
1.4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее	
			25	30
1.5.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	13
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3

Методы и приемы обучения, применяемые в легкой атлетике

Методы практических упражнений условно можно разделить на две основные подгруппы:

- методы, направленные преимущественно на освоение спортивной техники, т.е. на формирование двигательных умений и навыков, характерных для избранного вида спорта;
- методы, направленные преимущественно на развитие двигательных качеств.

Обе подгруппы методов тесно взаимосвязаны, применяются в неразрывном единстве, обеспечивают эффективное решение задач спортивной тренировки. Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, выделяют методы разучивания движений в целом и по частям.

Разучивание движений в целом осуществляется при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно. Однако в этом случае внимание занимающихся последовательно акцентируется на рациональном выполнении отдельных элементов целостного двигательного акта.

При разучивании более или менее сложных движений, которые можно разделить на относительно самостоятельные элементы, освоение спортивной техники осуществляется по частям. В дальнейшем целостное выполнение двигательных действий приводит к соединению в единое целое ранее освоенных составляющих сложного упражнения.

Большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям.

Подводящие упражнения применяются для облегчения задач овладения спортивной техникой путем планомерного освоения более простых двигательных действий. Например, в тренировке бегуна в качестве подводящих упражнений используется бег с высоким подниманием бедра, бег прыжками и т.д. Каждое из этих упражнений является подводящим к бегу и способствует более эффективному становлению его отдельных элементов.

В имитационных упражнениях сохраняется общая структура основных упражнений и обеспечиваются условия, облегчающие освоение двигательных действий. Имитационные упражнения очень широко используются при совершенствовании технического мастерства, как новичков, так и спортсменов высокой квалификации. Они не только позволяют создать представление о технике спортивного упражнения, облегчить процесс его усвоения, но и обеспечивают эффективную координацию между двигательными и вегетативными функциями.

Структуру методов, направленных преимущественно на развитие двигательных качеств, определяют характер упражнения в процессе однократного использования данного метода (непрерывный или с интервалами отдыха) и режим выполнения упражнений (равномерный, стандартный или переменный, варьирующий).

Непрерывный метод характеризуется однократным непрерывным выполнением тренировочной работы. Повторный метод предопределяет стандартное (стереотипное) повторение упражнения без определенных интервалов отдыха. Без повторения нет упражнения. Только систематическое и многократное повторение движения приводит к определенным изменениям формы, строения и функциональных возможностей, как отдельных органов, так и всего организма человека в целом.

Повторный метод применяется в том случае, когда для решения поставленной задачи нужно закрепить определенные движения (например, для совершенствования техники легкоатлетических упражнений, развития двигательных качеств, закрепления чувства скорости бега).

Переменный метод тренировки характеризуется изменением повторяющихся движений и действий. Метод используется для развития специальных двигательных качеств: силы, быстроты, общей и специальной выносливости, ловкости; тактических способностей исправления ошибок в технике выполнения движений легкоатлетами, а также при организации активного отдыха.

Интервальный метод характеризуется конкретным диапазоном усилий и повторным выполнением действий, при котором особое внимание обращается на интервалы отдыха, заранее планируемые и строго регламентируемые с целью регулировки воздействия упражнений на занимающихся.

Круговой метод характеризуется поточным, последовательным выполнением комплекса физических упражнений. Метод широко используется во всех видах легкой атлетики, так как позволяет наиболее эффективно решать задачи сопряженного развития качеств и совершенствования навыков.

Игровой метод основан на развитии двигательных качеств в процессе игры. Широко применяется для совершенствования скоростных качеств и координации движений.

Соревновательный метод характеризуется выполнением физических

упражнений с наибольшей интенсивностью при соблюдении правил соревнований. Используется для увеличения воздействия нагрузки, повышения эмоциональности, для проверки уровня тренированности, подведения итогов тренировочного процесса.

Помимо рационального использования в спортивной тренировке легкоатлетов перечисленных методов большое значение имеет умелое применение различных методических приемов, которые способствуют созданию правильного представления о выполняемом упражнении.

Материально-техническое обеспечение.

Стадион. Спортивный зал, Тренажерный зал.

Спортивный инвентарь:

- легкоатлетические барьеры – 10 шт.
- конусы тренировочные - 10 шт.;
- медицин-болл 1-2 кг. - 5 шт.;
- скакалки - 10 шт.;
- эстафетные палочки - 2 шт.;
- мяч волейбольный - 2 шт.;
- мяч футбольный - 1 шт.;
- мяч баскетбольный - 2 шт.;
- секундомер-1шт.

Каждый обучающийся должен иметь:

Легкоатлетическую форму, шиповки.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет ресурсов

Основная литература:

1. Жилкин А. И. , Кузьмин В. С., Сидорчук Е. В. Легкая атлетика. Учебное пособие. 6-е издание.-М.: «Академия», 2009-- 464 с.
2. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000. - 240 с
3. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. - М.: Физическая культура, 2010.
4. Каганов, Л.С. Развиваем выносливость.- М.: Знание, 2011., 98 с.
5. Камышов, В.Я. Управление подготовкой юных спортсменов. - Волгоград: ГИФК, 2013., 147 с.
6. Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. – М., 1995.
7. Тюпа В.В. Биомеханика бега .- М.: Спорт, 2019., 290 с.
8. Усольцева О. Бег. Книга тренер. – М.: Эксмо, 2013., 208 с.
9. Шнайдер Н.А. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие. – М.: Спорт, 2016., 144 с

Электронные ресурсы:

Министерство спорта Российской Федерации: <http://www.minsport.gov.ru>

Всемирное антидопинговое агентство: <http://www.wada-ama.org>

Международная ассоциация легкоатлетических федераций: <http://www.iaaf.org>

Физическая культура Будущего// <http://www.fizkult-ura.ru>

Литература для родителей:

1. Врублевский Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах).- М.: Спорт, 2016, 240 с
2. Энциклопедия физических упражнений. Ежи Талага, М.: Физкультура и спорт, 1998г.