

Муниципальный орган управления образованием  
Управление образованием ГО Красноуфимск  
**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа городского округа Красноуфимск»**

Согласовано:  
на заседании педагогического  
совета №5 от 30.05.2023 г.

Утверждено:  
Директор МАУ ДО «Спортивная школа  
городского округа Красноуфимск»  
\_\_\_\_\_ Чуканов В.И.  
приказ №123-ОД от 01.06.2023г.

**Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
по легкой атлетике**

Возраст обучающихся: 7-18 лет  
Срок реализации программы – 2 года

Автор-составитель:  
Неволина Галина Викторовна, ВКК,  
тренер-преподаватель МАУ ДО «Спортивная  
школа городского округа Красноуфимск»

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат 454fa330e70e1e26221ee41838bfbc5f02c644e4  
Владелец **Чуканов Владимир Иванович**  
Действителен с 02.03.2023 по 25.05.2024

г.Красноуфимск  
2023 год

## Оглавление

Комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты) .....	3
Комплекс организационно-педагогических условий, включая формы аттестации .....	7
Список литературы .....	16

## Комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты)

### Пояснительная записка

Направленность – физкультурно-спортивная.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по легкой атлетике (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

Федеральным Законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ);

Федеральным законом РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);

Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее — СанПиН);

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее — Порядок);

Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;

Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

Письмом Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»);

Письмом Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

Приказом Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

Лёгкая атлетика - олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки, метания, многоборья. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта, благодаря огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Основой легкоатлетических упражнений являются естественными и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям лёгкой атлетикой ребёнок учится правильным двигательным навыкам ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий и т.д., необходимых ему в повседневной жизни. Развивается ловкость, быстрота, сила и выносливость. Кроме этого, занятия являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма. Занятия лёгкой атлетикой способствуют положительному эффекту и повышению социальному статусу ребёнка.

**Актуальность программы** обусловлена следующим: занятия физической культурой и спортом приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, способствует физическому развитию, воспитывает морально-волевые качества, мотивирует на достижение успеха.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально-активные формы деятельности, а именно в занятия избранным видом спорта.

Программа составлена с учетом потребности населения муниципального образования Городской округ Красноуфимск.

#### **Отличительные особенности программы.**

Основной особенностью данной программы является её направленность на оптимизацию физического развития обучающихся средствами спортивной (вольной) борьбы.

**Новизна** программы заключается в использовании различных способов обучению навыков спортивной (вольной) борьбы.

#### **Адресат программы.**

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: с 7 до 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

Программа не предусматривает конкурсного отбора.

Возраст 7 лет относится к младшему школьному возрасту. В этом возрасте продолжает формироваться структура тканей, продолжается их рост. Темп роста в длину несколько замедляется по сравнению с предыдущим периодом дошкольного возраста, но вес тела увеличивается. Рост увеличивается ежегодно на 4-5 см, а вес на 2-2,5 кг.

Заметно увеличивается окружность грудной клетки, меняется к лучшему ее форма, но функция дыхания остается все еще несовершенной: ввиду слабости дыхательных мышц, дыхание у младшего школьника относительно учащенное и поверхностное. В связи с этим обучение правильному дыханию во время упражнений является важнейшей задачей при проведении занятий с детьми младшего школьного возраста.

В тесной связи с дыхательной системой функционируют органы кровообращения. Сердце младшего школьника лучше справляется с работой, т.к. просвет артерий в этом возрасте относительно более широкий, но недостатком этого возраста является легкая возбудимость сердца, в работе которого нередко наблюдается аритмия, в связи с различными внешними влияниями. Систематическая тренировка обычно приводит к совершенствованию функций сердечно-сосудистой системы, расширяет функциональные возможности детей младшего школьного возраста.

Мышцы в младшем школьном возрасте еще слабы, особенно мышцы спины, и не способны длительно поддерживать тело в правильном положении, что приводит к нарушению осанки. Рациональные занятия спортом всегда способствуют формированию полноценной осанки у детей. Укрепление мышц ног особенно удерживающих в правильном положении продольной и поперечной своды стопы очень важно для профилактики плоскостопия.

Младший школьный возраст является наиболее ответственным этапом школьного детства. Основные достижения этого возраста обусловлены ведущим характером учебной деятельности и являются во многом определяющими для последующих лет обучения: к концу младшего школьного возраста ребенок должен хотеть учиться, уметь учиться и верить в свои силы.

Полноценное проживание этого возраста, его позитивные приобретения являются необходимым основанием, на котором выстраивается дальнейшее развитие ребенка как активного субъекта познаний и деятельности. Основная задача взрослых в работе с детьми младшего школьного возраста - создание оптимальных условий для раскрытия и реализации возможностей детей с учетом индивидуальности каждого ребенка.

**Объем программы:** 288 часов

**Срок освоения программы:** 2 года.

**Режим занятий.** Общее количество часов в год – 144 часа.

Продолжительность занятий в группах устанавливается в соответствии с санитарными нормами и правилами и рассчитана в академических часах (академический час – 45 мин) с учетом возрастных особенностей. Тренировочный год состоит из 36 - недельного цикла. Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов.

Спортивно-оздоровительная группа 1 года обучения – 2 часа по 45 минут, 2 раза в неделю.

Спортивно-оздоровительная группа 2 года обучения – 2 часа по 45 минут, 2 раза в неделю.

Число обучающихся, одновременно находящихся в учебной группе 15 человек.

**Особенности организации образовательного процесса.** Программа традиционной формы. Обучающиеся сформированы в разновозрастные группы, состав группы – пополняемый.

Наполняемость групп: разрабатывается и утверждается ежегодно комплектованием учреждения, согласно муниципальному заданию на текущий год.

**Форма обучения** – очная.

**Виды занятий:**

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- тестирование и контроль.

Программа может реализовываться в смешанном (комбинированном) режиме – в зависимости от специфики задач и представления материала. Соотношение объема проведенных часов и практических занятий с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения (далее ЭО и ДОТ) или путем непосредственного взаимодействия тренера-преподавателя с обучающимся определяется с учетом потребностей обучающегося и условий осуществления образовательной деятельности или возникшими форс-мажорными ситуациями. ЭО и ДОТ могут использоваться при непосредственном взаимодействии тренера-преподавателя с обучающимися для решения задач персонализации образовательного процесса.

Основными элементами системы ЭО и ДОТ являются: образовательные онлайн-платформы; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; zoom – общение; e-mail; облачные сервисы; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

**Формами подведения итогов реализации по программе являются:**

Промежуточные и итоговые контрольно-переводные испытания.

Для проверки результатов обучения проводится прием контрольных нормативов по ОФП.

**Основополагающие принципы:**

- принцип индивидуализации – предполагает учет личных возможностей и способностей ребенка;
- принцип доступности – программа построена на доступном в изложении материале;
- принцип последовательности - определяет последовательность изложения программного материала, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, рост показателей уровня физической подготовки.

- принцип комплексности – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и комплексного контроля).

### **Цель и задачи программы**

**Цель программы:** развитие физических способностей и формирование двигательных навыков средствами избранного вида спорта.

#### **Задачи программы:**

##### **Обучающие:**

- формировать знания, умения, навыки в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- формировать оптимальный объём технических нагрузок тактических действий и теоретических знаний, достигнув тем самым оптимальной эффективности;

##### **Развивающие:**

- развивать внимательность, тактическое мышление, двигательные качества (сила, гибкость, ловкость, выносливость);
- укреплять здоровье учащихся;
- развивать творческие и спортивные способности детей для в физического, интеллектуального и нравственного совершенствования;

##### **Воспитательные:**

- воспитывать интерес к занятиям по виду спорта;
- формировать уважительное отношение к себе и окружающим (чувства товарищества, личной ответственности, доброжелательности);
- воспитывать волевые качества;
- организовать досуг и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

#### **Практическая значимость программы**

Повышение «полезного» дневного объёма двигательной активности детей младшего школьного возраста.

### **Содержание программы**

Содержание программы (тренировочного процесса) определяется содержанием следующих предметных областей:

- теоретическая подготовка;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- избранный вид спорта (технико-тактическая и психологическая подготовка);
- другие виды спорта и подвижные игры.

**Планируемый результат:** выпускник обладающий достаточным уровнем физической и технической подготовленности в области избранного вида спорта.

## Комплекс организационно-педагогических условий, включая формы аттестации

### Учебный план

Учебный план Программы состоит из предметных областей, отнесенных к группе спортивных единоборств.

#### Спортивно-оздоровительная группа 1-го года обучения

№	Тема	Общее кол-во учебных часов	В том числе:		Формы промежуточной аттестации
			теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	9	9	0	Опрос
2	Общая физическая подготовка	30	3	27	Наблюдение, анализ, выполнения упражнений. Контрольно-переводные нормативы
3	Специальная физическая подготовка	20	3	17	Наблюдение, анализ, выполнения упражнений. Контрольно-переводные нормативы
4	Избранный вид спорта	72	5	67	Наблюдение, анализ выполненных упражнений Участие в соревновании.
5	Другие виды спорта и подвижные игры	13	3	10	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
	Итого	144	23	121	

#### Спортивно-оздоровительная группа 2-го года обучения

№	Тема	Общее кол-во учебных часов	В том числе:		Формы промежуточной аттестации
			теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	9	9	0	Опрос
2	Общая физическая подготовка	30	3	27	Наблюдение, анализ, выполнения упражнений. Контрольно-переводные нормативы
3	Специальная физическая подготовка	20	3	17	Наблюдение, анализ, выполнения упражнений. Контрольно-переводные нормативы
4	Избранный вид спорта	72	5	67	Наблюдение, анализ выполненных упражнений Участие в соревновании.
5	Другие виды спорта и подвижные игры	13	3	10	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
	Итого	144	23	121	

## Содержание программы

### Спортивно-оздоровительная группа 1-го года обучения

#### Спортивно-оздоровительная группа 1-го года обучения

##### Предметная область №1. Теория физической культуры и спорта.

Теория: Влияние физических упражнений, закаляющих процедур для укрепления здоровья. Характеристика легкой атлетики. Сведения о строении и функциях организма человека. Личная гигиена. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Причины травм и их предупреждение. Простейшие правила соревнований по легкой атлетике.

Практика. Беседа с обучающимися по пройденным темам.

*Действие педагога: проводит занятия в форме бесед, лекций, в форме проведения игры, и т.п.*

*Действие обучающегося: изучает полученный материал, выполняет задание в виде тестирования.*

##### Предметная область №2. Общая физическая подготовка.

Практика: в состав Общая Физическая Подготовка входит ходьба с изменением темпа. Ходьба в чередовании с бегом, прыжки (шагом) и с преодолением препятствий. Бег с изменением темпа. Разновидности прыжков на двух и на одной ноге. Прыжки в длину с места. Общеразвивающие упражнения, упражнения для развития физических качеств (гибкость, ловкость, сила и т.д.) Упражнения со снарядами (скакалка, набивными мячи, гантели и т.д.) Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад. Соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

*Действие педагога: показ тренером-преподавателем правильного выполнения упражнения.*

*Действие обучающегося: правильное выполнение упражнения.*

##### Предметная область №3. Избранный вид спорта

Практика: специальные подводящие и беговые упражнения. Закрепление навыка правильного положения головы, туловища, постановка стоп и работа рук при беге. Ускорения с последующим бегом по инерции. Специальные прыжковые упражнения. Обучение основам техники метания, обучение основам техники прыжка в длину с места, обучение основам техники прыжка в длину с разбега, обучение технике бега с высокого старта.

*Действие педагога: показ тренером-преподавателем правильного выполнения упражнения.*

*Действие обучающегося: правильное выполнение упражнения.*

##### Предметная область №4. Спортивные и подвижные игры

Практика: подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель». «Подвижная цель».

*Действие педагога: показ тренером-преподавателем правильного выполнения правил игры.*

*Действие обучающегося: правильное выполнение упражнения.*

### Спортивно-оздоровительная группа 2-го года обучения

##### Предметная область №1. Теория физической культуры и спорта.

Теория: Техника безопасности и профилактика травматизм. Режим дня юного спортсмена. Спортивная гигиена и закаливание. Краткие сведения о строении и функциях организма. История развития избранного вида спорта. Правила соревнований по лёгкой атлетике. Места занятий, оборудование, инвентарь.

Практика. Беседа с обучающимися по пройденным темам.

*Действие педагога: проводит занятия в форме бесед, лекций, в форме проведения игры, и т.п.*

*Действие обучающегося: изучает полученный материал, выполняет задание в виде тестирования.*

##### Предметная область №2. Общая физическая подготовка.

Практика: общеразвивающие упражнения, упражнения для развития физических качеств (гибкость, ловкость, сила и т.д.) Упражнения со снарядами (скакалка, набивными мячи, гантели и т.д.) Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных



положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад. Подвижные игры, эстафеты.

*Действие педагога: показ тренером-преподавателем правильного выполнения упражнения.*

*Действие обучающегося: правильное выполнение упражнения.*

#### Предметная область №3. Избранный вид спорта

Практика: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью, «челночный бег». Ускорения из различных стартовых положений. Специальные беговые упражнения. Специальные прыжковые упражнения, специально подобранные подвижные игры и спортивные игры (лапта, салки и т.д.)

Специальные упражнения:

- семенящий бег
- бег с забрасыванием голени назад
- бег с высоким подниманием бедра.
- имитация перехода через планку способом (перешагивание)»
- прыжок в длину с места
- тройной прыжок с места
- бросок набивного мяча снизу вперед двумя руками
- толчок набивного мяча от груди двумя руками
- толкание набивного мяча с места
- метание малого мяча с места

Основы техники легкоатлетических упражнений. Обучение техники метания (с места, 3-х шагов, разбега), обучение техники прыжка в длину с места, техника бега с низкого старта

*Действие педагога: показ тренером-преподавателем правильного выполнения упражнения.*

*Действие обучающегося: правильное выполнение упражнения.*

#### Предметная область №4. Спортивные и подвижные игры

Практика: *Продолжительный бег, бег на короткие, специально-беговые упражнения, челночный бег, легкоатлетические прыжки, подскоки и т.д.). Кувырки вперед, назад, боком, стойка на лопатках, мостик из положения лёжа, «лягушка». Подвижные игры:* эстафеты, «рыбаки и рыбки», «вышибалы», «перестрелки», «третий лишний», «вызов номеров», «бои на мечях», «воробы и вороны», «официант», «салки». подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию: «Мяч среднему». «Охотники и утки». «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы».

*Действие педагога: показ тренером-преподавателем правильного выполнения правил игры.*

*Действие обучающегося: правильное выполнение упражнения.*

## **Планируемые результаты**

### **Спортивно-оздоровительная группа 1-го года обучения**

#### **Метапредметные результаты:**

*по итогам реализации программы у учащихся:*

-будет развита быстрота, ловкость, гибкость, скоростно-силовые качества, укреплен опорно-двигательный аппарат;

-будут развиты навыки индивидуальных, групповых, командных тактических действий;

-будут развиты способности взаимодействия между игроками команды, специфическое восприятие действий;

-будут развиты качества: организованность, самостоятельность, ответственность.

#### **Личностные результаты:**

*по итогам реализации программы учащиеся:*

-будут проявлять волевые и нравственные качества в тренировочном и учебном процессе, в соревновательной деятельности;

-в них будет сформировано стремление действовать в коллективе и желание отстаивать честь своей команды, школы на соревнованиях различного уровня (патриотизм);

-будут вести здоровый образ жизни.

### **Предметные результаты:**

*по итогам реализации программы учащиеся:*

- будут знать теоретический материал об истории вида спорта и спортивной терминологии;
- будут знать правила гигиены, врачебного контроля и самоконтроля спортсмена, предупреждения травматизма;
- будут знать технику и тактику вольной борьбы;
- будут проявлять специфические виды восприятия, чувство беговой дорожки, чувство партнёра, чувство времени.
- будут иметь опыт участия в соревнованиях.

### **Спортивно-оздоровительная группа 2-го года обучения**

#### **Метапредметные результаты:**

*по итогам реализации программы у учащихся:*

- будет развита быстрота, ловкость, гибкость, скоростно-силовые качества, укреплен опорно-двигательный аппарат;
- будут развиты навыки индивидуальных действий;
- будут развиты качества: организованность, самостоятельность, ответственность.

#### **Личностные результаты:**

*по итогам реализации программы учащиеся:*

- будут проявлять волевые и нравственные качества в тренировочном и учебном процессе, в соревновательной деятельности;
- в них будет сформировано стремление действовать в коллективе и желание отстаивать честь своей команды, школы на соревнованиях различного уровня (патриотизм);
- будут вести здоровый образ жизни.

#### **Предметные результаты:**

*по итогам реализации программы учащиеся:*

- будут знать теоретический материал об истории вида спорта;
- будут знать правила гигиены, врачебного контроля и самоконтроля спортсмена, предупреждения травматизма;
- будут знать технику вида спорта;
- будут иметь опыт участия в соревнованиях;
- будут знать правила техники безопасности и правила поведения в здании Спортивной школы, в раздевалке, в зале. Основные понятия теории методики физической культуры и спорта (части тренировочного занятия, части тела, мышечные группы и др.).

## Календарный учебный график 2023-2024 учебный год

№п/п	Основные характеристики образовательного процесса	Показатель
1	Количество учебных недель	36
2	Количество учебных дней	108
3	Количество часов в неделю	4
4	Количество часов	144
5	Недель в I полугодии	17
6	Недель во II полугодии	19
7	Начало занятий	01 сентября
8	Выходные дни	31 декабря - 9 января
9	Окончание учебного года	31 мая
10	Входной контроль	С 01 сентября по 30 сентября
11	Текущий контроль	30 сентября по 26 декабря, с 10 января по 12 мая
12	Промежуточная аттестация	С 12 мая по 31 мая

### Оценочные материалы

Периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по программе осуществляется согласно календарного учебного графика.

Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации:

- входной контроль проводится в форме контрольных тестов (физических упражнений) с целью выявления возможностей обучающихся (оценочный материал – протокол выполнения физических упражнений);

- текущий контроль успеваемости проводится после прохождения каждой темы учебного плана программы (контрольные упражнения).

Методы контроля:

- наблюдение за качеством выполнения упражнения обучающимся (лист наблюдения);

- срез теоретических знаний по темам программы (протокол опроса);

- контрольное задание на выполнение физических упражнений (протокол выполнения физических упражнений);

- участие в соревнованиях (протокол соревнований).

Промежуточная аттестация обучающихся проводится по окончанию учебного года. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании обучения по программе. Основной показатель освоения программы - выполнение программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития.

Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Показатели оценки результатов освоения программы:

- теоретическая подготовка обучающихся по программе (владение терминологией, знание основных предметных областей учебного плана программы);

- практическая физическая подготовка обучающихся по программе (физическая, техническая подготовленность, физическое развитие);

- участие в образовательном процессе (посещение занятий, ведение дневника спортсмена).

Для осуществления текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся разработаны контрольно-измерительные материалы, в которых указаны формы, цели, методы

текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся, формируется система оценивания:

- лист наблюдения;
- опросник;
- протокол выполнения физических упражнений.

Кроме того, контрольно-измерительные материалы предусматривают не только проведение текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по программе, но и оценку удовлетворенности качеством дополнительных образовательных услуг.

Форма представления образовательных результатов: личная карточка спортсмена, дневник спортсмена.

№	Упражнение	норматив				
		измерение	мальчики		девочки	
			СОГ-1	СОГ-2	СОГ-1	СОГ-2
1	Бег челночный 3x10 м	с	10,3	9,8	10,5	10,0
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	6	9	2	4
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	м	120	130	110	120
4	Прыжки через скакалку в течение 30 с	Количество раз	10	20	15	25
5	Метание мяча весом 150 г	м	12	18	6	10
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+2	+3	+3	+4
7	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	18.00	17,0	18.30	18.0

### План воспитательной работы

Постоянный контроль, чтобы тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы в этой работе:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- чёткая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование;
- пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов;
- творческое участие спортсмена в составлении планов на очередной этап подготовки и обсуждении итогов его выполнения;
- товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>Здоровьесбережение</b>			
1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года

2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	В течение года
2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках.	В течение года
<b>Развитие творческого мышления</b>			
1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

### Методические материалы

#### Педагогические технологии:

1. Личностно-ориентированное обучение. Создание благоприятных условия для каждого обучающегося.

2. Здоровьесберегающие технологии. Учет возрастных особенностей обучающихся, распределение физической нагрузки с учетом физических возможностей обучающихся.
3. Игровая образовательная технология. Включение в тренировочный процесс эстафет, подвижных и спортивных игр.
4. Технология индивидуального обучения.

Педагогические принципы:

- принцип природосообразности - доступность (процесс обучения строится согласно возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся);
- принципа гуманизации – сознательная активность обучающегося при руководящей роли тренера-преподавателя (педагогический процесс строится на полном признании гражданских прав обучающегося и уважения к нему);
- принцип целостности – системность и систематичность обучения (все компоненты образовательного процесса взаимосвязаны);
- принцип единства действий учреждения и жизни обучающегося – переход от обучения к самообучению, связь обучения с жизнью и практикой (установление взаимосвязи между всеми сферами жизнедеятельности обучающегося, взаимодействие всех сфер).

В работе используются следующие методы обучения:

- словесный (беседа, рассказ, диалог);
- наглядный (показ правильного выполнения упражнения);
- репродуктивный (воспроизводящий);
- мотивации и стимулирования (формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом);
- игровой метод (развитие физических качеств, используя подвижные и спортивные игры).

**Спортивно-оздоровительная группа 1-го года обучения**

№	Тема	Материально-техническое оснащение, дидактический материал	Формы, методы, приемы обучения, педагогические технологии	Формы учебного занятия
1	Теория физической культуры и спорта	Учебные и методические пособия	Словесный, наглядный, репродуктивный	Тренировочное занятие
2	Общая физическая подготовка	Скакалки, фишки, конусы, мячи.	Словесный, наглядный, репродуктивный	Тренировочное занятие
3	Избранный вид спорта	Барьеры, мячи для метания.	Словесный, наглядный, репродуктивный	Тренировочное занятие
4	Другие виды спорта и подвижные игры	Скакалки, петли резиновые для фитнеса, мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные	Игровой метод	Тренировочное занятие
5	Промежуточная аттестация			Контрольно-переводные нормативы, опрос, тестирование

### Спортивно-оздоровительная группа 2-го года обучения

№	Тема	Материально-техническое оснащение, дидактический материал	Формы, методы, приемы обучения, педагогические технологии	Формы учебного занятия
1	Теория физической культуры и спорта	Учебные и методические пособия	Словесный, наглядный, репродуктивный	Тренировочное занятие
2	Общая физическая подготовка	Скакалки, фишки, конусы, мячи	Словесный, наглядный, репродуктивный	Тренировочное занятие
3	Избранный вид спорта	Барьеры, мячи для метания, секундомер	Словесный, наглядный, репродуктивный	Тренировочное занятие
5	Другие виды спорта и подвижные игры	Скакалки, петли резиновые для фитнеса, мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные	Игровой метод	Тренировочное занятие
6	Промежуточная аттестация			

### Материально-техническое оснащение

№ п/п	Наименование оборудования	Кол-во
1	Барьеры легкоатлетические	13
2	Медицинбол Старт 2 кг	1
3	Медицинбол Старт 3 кг	2
4	Медицинбол Старт 4 кг	2
5	Медицинбол Старт 5 кг	2
6	Шиповки	8
7	Секундомер	2
8	Ядро тренировочное	15
9	Пояс утяжелительный 3 кг	2
10	Стартовые колодки	1
11	Скакалки	15

### Инструкции

Инструкция №1 по технике безопасности на спортивных площадках утв. приказом №67-ОД от 04.04.2023г.

Инструкция №2 по технике безопасности в спортивном зале, утв. приказом №67-ОД от 04.04.2023г.

Инструкция №5 по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой, утв. приказом №67-ОД от 04.04.2023г.

Инструкция №13 по безопасной перевозке в автобусе, утв. приказом №67-ОД от 04.04.2023г.

Инструкция №14 по правилам участия на спортивных соревнованиях, утв. приказом №67-ОД от 04.04.2023г.

Инструкция по электробезопасности от 04.04.2023г.

Инструкция №19 по противодействию терроризму и действиям в экстремальной ситуации, утв. приказом №67-ОД от 04.04.2023г.

### Список литературы

1. В. В. Балахничева и В. Б. Зеличенка, Бегай! Прыгай! Метай!
2. В.Н. Селуянов, Подготовка на средние дистанции. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 104 с.
3. А.М. Якимов., А.С. Ревзон, Настольная книга бегуна на выносливость, или Технология подготовки «чистых»спортсменов./ - М.: Спорт, 2019. – 312 с.
4. В.В. Бойко, Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. – М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144с., ил. – (Наука – спорту; Основы тренировки).
5. Питание легкоатлета. – М.: Человек, 2012. – 64с., ил. (библиотека легкоатлета)
6. Подготовка юных легкоатлетов. – М.: Terra. Спорт, 2000 – 56 с.: илл.
7. Х. Фениш, Карманный атлас анатомии человека
8. Ю.В. Верхошанский, Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с., ил. – (Наука - спорту; Основы тренировки).
9. В.Б. Попов, 55 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. Издание 2-е, стереотипное. – М.: Человек,2011. – 224 с., ил. (Библиотека легкоатлетов)
10. Е.Д. Гагуа, Тренировка спринтера. – М.: Олимпия Пресс, Terra – Спорт,2011. – 72 с.
11. Э. Арселли, Р.Канова, Тренировка в марафонском беге – научный подход. Terra-спорт.
12. Д. Дэниел, от 800 метров до марафона; пер. с англ. Михаил Фербера; - М.: Манн, Иванов и Фербера,2011. -320с. – (Спорт – драйв)
13. В.М.Маслаков, Е.П. Врублевский, О.М. Мирзоев. – Эстафетный бег: история, техника, обучение, тренировка. – М.: Олимпия,2009. -144с.
14. А.Лидьярд, Бег с Лидьярдом. Доступные методики оздоровительного бега от великого тренера XX века / - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011. – 352 с.
15. Н.А. Дробина, Питание для спортсмена – М.: Человек,2010. -194 с.
16. В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007
17. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
18. А.И. Пьянзин. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2004
19. В.И.Лахов, В.И.Коваль, В.Л.Сечкин. «Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. Учебно-методическое пособие. Москва, «Советский спорт», 2004
20. О. С. Кулиненков Фармакологическая помощь спортсмену: коррекция факторов, лимитирующих спортивный результат. Учебно-методическое пособие., 2005
21. П. Гойхман и Е.Сосина. Подготовка ног спортсмена,2009
22. А.И. Полунин. Школа бега Вячеслава Евстратова», 2009
23. А.С. Чинкин, А.С. Назаренко, Физиология спорта: учебное пособие – Москва: Спорт, 2016. – 120с.
24. В.Н. Селуянов, Подготовка бегуна на средние дистанции, Москва 2001
25. Д. Дэниелс, от 800 метров до марафона». 2011
26. М.Н. Шутова Бег. Книга-тренер. – М.: Эксмо. 2013. – 208с.: ил. – (Книга –тренер)
27. Т.В. Самоленко, Методика индивидуального планирования спортивной подготовки легкоатлетов высокой квалификации, специализирующихся в беге на средние и длинные дистанции: Монография / - М.: Издательство «Спорт», 2016. -248 с.
28. В.И. Малов, Сто великих олимпийских чемпионов / - 2-е изд., испр. и доп. – М.: Вече,2012. - 416 с. – (100 великих.)
29. Л. И. Лубышева, Социология физической культуры и спорта: Учеб. Пособие. – М.: Издательский центр «Академия» 2001. – 240с.
30. В. Зеличенка, Детская легкая атлетика. Программа международной ассоциации легкоатлетических федераций. – М.: Terra- Спорт, Олимпия Пресс, 2002. – 80 с: ил.
31. Ю.И. Гришина, Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие –Ростов н/Д: Феникс, 2010. – 249 с.: ил. – (Высшее образование)



### **Нормативно-правовые документы:**

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее — СанПиН);
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее — Порядок);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
10. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
11. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».
12. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
13. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

**Адреса реализации программы:**

623300, Свердловская область, г.Красноуфимск, ул. Тракторная, 1А  
623300, Свердловская область, г.Красноуфимск, ул. Советская, 54  
623300, Свердловская область, г.Красноуфимск, ул. Березовая, 16  
623300, Свердловская область, г.Красноуфимск, ул. Р.Горбуновой  
623300, Свердловская область, г.Красноуфимск, ул. Нефтяников, 12  
623300, Свердловская область, г.Красноуфимск, ул. Октября, 16

**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности по ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

**Тренер-преподаватель Фамилия Имя Отчество**

**САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДИСТАНЦИОННАЯ РАБОТА**

Время выполнения: \_\_\_\_ минут.

РАЗМИНКА

ОРУ

ЗАМИНКА – статическая растяжка, восстановление дыхания

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## Спортивно-оздоровительная группа 1-го года обучения

№	Тема	Вид занятия	Общее кол-во учебных часов	В том числе:		Формы промежуточной аттестации
				теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктажи по технике безопасности. Особенности организации тренировочных занятий по виду спорта. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Подвижные игры.	Теоретическое занятие Практическое занятие	2	1	1	Опрос.
2.	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Обучение техники выполнения ОРУ .Подвижные игры	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
3.	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Обучение техники выполнения ОРУ Развитие гибкости	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
4.	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Обучение техники выполнения ОРУ Развитие координации	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
5	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Обучение техники выполнения ОРУ Подвижные игры	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
6	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Обучение техники выполнения СПЕЦИАЛЬНЫЕ БЕГОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ Подвижные игры	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
7	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Обучение техники выполнения СПЕЦИАЛЬНЫЕ БЕГОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ Развитие гибкости	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
8	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Обучение техники выполнения СПЕЦИАЛЬНЫЕ БЕГОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ Развитие координации	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
9	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Обучение техники выполнения СПЕЦИАЛЬНЫЕ БЕГОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ Подвижные игры	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
10	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Обучение навыку правильного положения головы, туловища, рук, постановка стоп в медленном беге. Подвижные игры.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
11	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Обучение навыкам правильного положения головы, туловища, рук, постановка стоп в медленном беге .Развитие гибкости.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
12	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Обучение навыкам правильного положения головы, туловища, рук, постановка стоп в медленном беге. Развитие координации.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
13	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ

№	Тема	Вид занятия	Общее кол-во учебных часов	В том числе:		Формы промежуточной аттестации
				теория	практика	
	Закрепление навыка правильного положения головы, туловища, рук, постановка стоп в медленном беге. Подвижные игры					выполненных упражнений
14	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Закрепление навыка правильного положения головы, туловища, рук, постановка стоп в медленном беге. Развитие гибкости.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
15	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Закрепление навыка правильного положения головы, туловища, рук, постановка стоп в медленном беге. Развитие координации Теория. Характеристика легкой атлетики.	Практическое занятие Теоретическое занятие	2	1	1	Наблюдение, анализ выполненных упражнений. Опрос
16	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Изучение элементов прыжка в длину с места. Подвижные игры	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
17	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Изучение элементов прыжка в длину с места. Развитие силы.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
18	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Изучение элементов прыжка в длину с места. Развитие ловкости	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
19	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Закрепление элементов отталкивания и приземления в прыжках с места. Подвижные игры.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
20	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Закрепление элементов отталкивания и приземления в прыжках с места. Развитие ловкости.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
21	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Закрепление элементов отталкивания и приземления в прыжках с места. Развитие силы.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
22	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Обучение техники бега по прямой в медленном беге. Развитие выносливости	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
23	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Обучение техники бега по прямой в медленном беге. Развитие ловкости	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
24	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Обучение техники бега по прямой в медленном беге. Развитие быстроты.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
25	Вводное тестирование. Подвижные игры	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
26	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Закрепление навыка техники бега по	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных

№	Тема	Вид занятия	Общее кол-во учебных часов	В том числе:		Формы промежуточной аттестации
				теория	практика	
	прямой с различной скоростью. Подвижные игры					упражнений
27	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Закрепление навыка техники бега по прямой с различной скоростью. Развитие координации	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
28	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Закрепление навыка техники бега по прямой с различной скоростью. Развитие быстроты.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
29	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Обучение навыкам спрыгивания и запрыгивание. Развитие ловкости. Теория Личная гигиена.	Практическое занятие Теоретическое занятие	2	1	1	Наблюдение, анализ выполненных упражнений. Опрос.
30	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Обучение навыкам спрыгивания и запрыгивание. Развитие быстроты.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
31	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Обучение навыкам спрыгивания и запрыгивание. Развитие выносливости	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
32	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Обучение техники «челночного бега» Подвижные игры	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
33	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Обучение техники «челночного бега» Развитие быстроты	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
34	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Обучение техники «челночного бега» Развитие выносливости	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
35	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами лёгкой атлетики.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
36	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Обучение техники прыжков на скакалке. Подвижные игры	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
37	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Обучение техники прыжков на скакалке. Развитие выносливости	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
38	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Обучение техники прыжков на скакалке. Развитие координации	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
39	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Закрепление техники прыжков через скакалку. Прыжки на месте и в движении. Развитие координации	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
40	Развитие физических способностей в	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ

№	Тема	Вид занятия	Общее кол-во учебных часов	В том числе:		Формы промежуточной аттестации
				теория	практика	
	подвижных играх с элементами лёгкой атлетики.					выполненных упражнений
41	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Совершенствование навыка правильного положения головы, туловища, рук, постановка стоп в медленном беге. Развитие координации	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
42	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Совершенствование техники выполнения СПЕЦИАЛЬНЫЕ БЕГОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ Подвижные игры	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
43	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами лёгкой атлетики.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
44	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Совершенствование элементов отталкивания и приземления в прыжках с места. Подвижные игры.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
45	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Совершенствование навыков спрыгивания и запрыгивание. Развитие быстроты.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
46	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Совершенствование навыка техники бега по прямой с различной скоростью. Развитие быстроты.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
47	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Совершенствование техники «челночного бега» Развитие выносливости	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
48	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Обучение техники простейших построений и перестроений. Развитие выносливости. Теория. Причины травм и их предупреждения.	Практическое занятие Теоретическое занятие	2	1	1	Наблюдение, анализ выполненных упражнений Опрос
49	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Обучение техники простейших построений и перестроений. Подвижные игры.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
50	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Обучение навыкам ловли и подбрасывания мяча. Развитие координации	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
51	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Обучение навыкам ловли и подбрасывания мяча. Подвижные игры с мячом	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
52	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Закрепление навыка ловли и подбрасывания мяча. Развитие быстроты.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
53	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Обучение навыкам метания мяча на дальность и в цель. Развитие	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений

№	Тема	Вид занятия	Общее кол-во учебных часов	В том числе:		Формы промежуточной аттестации
				теория	практика	
	координации					
54	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Обучение навыкам метания мяча на дальность и в цель. Развитие силы.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
55	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами лёгкой атлетики.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
56	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Обучение навыкам метания мяча на дальность и в цель. Развитие быстроты	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
57	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Совершенствование навыков метания мяча на дальность и в цель. Развитие координации. Теория. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур для укрепления здоровья. Сведения. строения и функций организма.	Практическое занятие Теоретическое занятие	2	1	1	Наблюдение, анализ выполненных упражнений. Опрос
58	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Обучение навыкам пространственных ориентаций. Развитие координации	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
59	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Обучение навыкам пространственных ориентаций. Развитие быстроты	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
60	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Обучение навыкам временных ориентаций. Развитие быстроты	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
61	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Обучение навыкам временных ориентаций. Развитие выносливости	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
62	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами лёгкой атлетики.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
63	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Совершенствование техники выполнения СПЕЦИАЛЬНЫЕ БЕГОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ Подвижные игры	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
64	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Совершенствование навыка техники бега по прямой с различной скоростью. Развитие быстроты.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
65	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Совершенствование навыка правильного положения головы, туловища, рук, постановка стоп в медленном беге. Развитие координации	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
66	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Совершенствование техники «челночного бега» Развитие выносливости	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений



№	Тема	Вид занятия	Общее кол-во учебных часов	В том числе:		Формы промежуточной аттестации
				теория	практика	
67	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами лёгкой атлетики.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
68	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Совершенствование навыков метания мяча на дальность и в цель. Развитие силы. Теория. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий.	Практическое занятие Теоретическое занятие	2		1	Наблюдение, анализ выполненных упражнений Опрос
69	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Совершенствование навыков пространственных ориентаций. Развитие быстроты	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
70	Промежуточная аттестация (выполнение контрольных нормативов по виду спорта.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
71	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Развитие выносливости. Подвижные игры.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
72	Итоговое занятие. Подвижные игры	Практическое занятие Теоретическое занятие	2	1	1	Наблюдение, анализ выполненных упражнений. Опрос

### Спортивно-оздоровительная группа 2-го года обучения

№	Тема	Вид занятия	Общее кол-во учебных часов	В том числе:		Формы промежуточной аттестации
				теория	практика	
1	Инструктажи по технике безопасности. Особенности организации тренировочных занятий по виду спорта. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Подвижные игры.	Теоретическое занятие Практическое занятие	2	1	1	Опрос, тестирование Наблюдение, анализ выполненных упражнений
2.	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Совершенствование техники бега .Подвижные игры	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
3	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Совершенствование техники бега .Подвижные игры	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
4	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Изучение техники бега на короткие дистанции. Развитие быстроты	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
5	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Обучение навыкам спринтерского бега. Развитие силы	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
6	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Изучение техники высокого старта. Развитие быстроты	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
7	Промежуточная аттестация (выполнение	Практическое	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных

№	Тема	Вид занятия	Общее кол-во учебных часов	В том числе:		Формы промежуточной аттестации
				теория	практика	
	контрольных нормативов по виду спорта)	занятие				упражнений
8	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Совершенствование навыков пространственных ориентаций. Развитие быстроты	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
9	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Совершенствование техники выполнения СПЕЦИАЛЬНЫЕ БЕГОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ Подвижные игры	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
10	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Совершенствование техники высокого старта. Развитие ловкости	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
11	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Обучение навыкам спринтерского бега, стартовый разгон. Развитие быстроты	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
12	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Обучение навыкам спринтерского бега, стартовый разгон. Развитие быстроты	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
13	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами лёгкой атлетики.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
14	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Совершенствование навыка техники бега по прямой с различной скоростью. Развитие быстроты.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
15	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Совершенствование навыка правильного положения головы, туловища, рук, постановка стоп в медленном беге. Развитие координации	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
16	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Совершенствование техники «челночного бега» Развитие выносливости	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
17	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Изучение техники бега по виражу. Подвижные игры	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
18	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Изучение техники бега по виражу. Подвижные игры Теория .Режим дня юного спортсмена	Практическое занятие Теория	2	1	1	Наблюдение, анализ выполненных упражнений Опрос
19	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Совершенствование навыка правильного положения головы, туловища, рук, постановка стоп при беге по виражу Развитие координации	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
20	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Закрепление навыка техники бега по прямой с различной скоростью. Развитие координации	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
21	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Закрепление навыка техники бега по виражу с различной скоростью. Развитие быстроты	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
22	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами лёгкой атлетики.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений

№	Тема	Вид занятия	Общее кол-во учебных часов	В том числе:		Формы промежуточной аттестации
				теория	практика	
23	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Обучение навыкам преодоления горизонтальных препятствий способом перешагивания и перепрыгивания	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
24	Закрепление навыков прыжков на двух и одной ноге в беге и ходьбе. Подвижные игры с элементами прыжков.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
25	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Обучение навыкам простейших барьерных упражнений.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
26	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами лёгкой атлетики.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
27	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Совершенствование навыка правильного положения головы, туловища, рук, постановка стоп при беге по выражу Развитие координации	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
28	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Обучение навыкам прыжка в длину с места Развитие координации.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
29	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Обучение навыкам группировки и приземления. Развитие силы	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
30	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Закрепление техники прыжков через скакалку. Прыжки на месте и в движении. Развитие координации	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
31	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Совершенствование техники прыжков с места. Развитие координации Теория .Спортивная гигиена и закаливание	Практическое занятие. Теория	2	1	1	Наблюдение, анализ выполненных упражнений. Опрос
32	Закрепление навыков прыжков на двух и одной ноге в беге и ходьбе. Подвижные игры с элементами прыжков.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
33	Совершенствование физических качеств в контрольных упражнениях. Подвижные игры	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
34	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Совершенствование навыка правильного положения головы, туловища, рук, постановка стоп при беге по выражу Развитие координации	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
35	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Совершенствование навыков пространственных ориентаций. Развитие быстроты	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
36	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Совершенствование техники выполнения СПЕЦИАЛЬНЫЕ БЕГОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ Подвижные игры	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
37	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Совершенствование навыков метания мяча на дальность и в цель. Развитие	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений

№	Тема	Вид занятия	Общее кол-во учебных часов	В том числе:		Формы промежуточной аттестации
				теория	практика	
	координации					
38	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Совершенствование техники высокого старта. Развитие ловкости	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
39	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Обучение навыкам простейших барьерных упражнений.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
40	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Обучение навыкам эстафетного бега. Подвижные игры.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
41	Совершенствование техники эстафетного бега. Развитие быстроты.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
42	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Развитие выносливости. Подвижные игры.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
43	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Совершенствование навыка правильного положения головы, туловища, рук, постановка стоп при беге по выражу Развитие координации	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
44	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Обучение навыкам простейших барьерных упражнений. Теория. История развития избранного спорта	Практическое занятие. Теория	2	1	1	Наблюдение, анализ выполненных упражнений. Опрос
45	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Совершенствование техники «челночного бега» Развитие выносливости	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
46	Совершенствование спринтерского бега. Развитие быстроты.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
47	Совершенствование техники финиширования. Развитие силы.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
48	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Обучение навыкам простейших барьерных упражнений.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
49	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Закрепление техники прыжков через скакалку. Прыжки на месте и в движении. Развитие координации	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
50	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Развитие выносливости. Подвижные игры.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
51	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами лёгкой атлетики.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
52	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Совершенствование техники «челночного бега» Развитие выносливости	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
53	Совершенствование техники эстафетного бега. Развитие быстроты.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений

№	Тема	Вид занятия	Общее кол-во учебных часов	В том числе:		Формы промежуточной аттестации
				теория	практика	
54	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Закрепление техники высокого старта. Развитие быстроты	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
55	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Обучение навыкам простейших барьерных упражнений.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
56	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами лёгкой атлетики.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
57	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Совершенствование навыков метания мяча на дальность и в цель. Развитие силы	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
58	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Обучение навыкам ловли и подбрасывания мяча. Подвижные игры с мячом	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
59	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Закрепление навыка ловли и подбрасывания мяча. Развитие быстроты.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
60	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Обучение навыкам простейших барьерных упражнений.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
61	Совершенствование техники барьерных упражнений. Развитие координации	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
62	Развитие выносливости. Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
63	Совершенствование техники эстафетного бега. Развитие быстроты	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
64	Развитие силы. Круговая тренировка. Подвижные игры.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
65	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Обучение навыкам простейших барьерных упражнений.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
66	Совершенствование техники метания мяча в цель и на дальность. Развитие гибкости	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
67	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Развитие выносливости. Подвижные игры. Теория. Краткие сведения о строении и функциях организма	Практическое занятие. Теория	2	1	1	Наблюдение, анализ выполненных упражнений. Опрос
68	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Обучение навыкам преодоления горизонтальных препятствий способом перешагивания и перепрыгивания	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
69	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Совершенствование техники высокого старта. Развитие ловкости	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
70	Промежуточная аттестация (выполнение контрольных нормативов по виду спорта.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений

№	Тема	Вид занятия	Общее кол-во учебных часов	В том числе:		Формы промежуточной аттестации
				теория	практика	
71	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Развитие выносливости. Подвижные игры.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
72	Итоговое занятие. Подвижные игры	Практическое занятие Теоретическое занятие	2	1	1	Наблюдение, анализ выполненных упражнений. Опрос

**Годовой план распределения часов группы 1-го года обучения**

№	Предметная область	МЕСЯЦ										ВСЕГО
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1		9
2	Общая физическая подготовка	3	4	4	4	3	3	3	3	3		30
3	Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	3	3	2		20
4	Избранный вид спорта	9	10	7	9	5	9	7	7	9		72
5	Другие виды спорта и подвижные игры	1	1	2	2	1	1	2	2	1		13
	<b>ИТОГО</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>		<b>144</b>

**Годовой план распределения часов группы 2-го года обучения**

№	Предметная область	МЕСЯЦ										ВСЕГО
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1		9
2	Общая физическая подготовка	2	3	3	3	3	3	3	3	2		25
3	Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	2	2	3	3	3		25
4	Избранный вид спорта	9	10	7	9	5	9	7	7	9		72
5	Другие виды спорта и подвижные игры	1	1	2	2	1	1	2	2	1		13
	<b>ИТОГО</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>		<b>144</b>