

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 – 3 года

Автор-составитель:
Неволина Галина Викторовна,
тренер-преподаватель, ВКК
Гордеева Диана Робертовна,
тренер-преподаватель, СЗД

г. Красноуфимск
2023 год

Оглавление

Комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты)	3
Комплекс организационно-педагогических условий, включая формы аттестации	8
Список литературы	22
Приложение.....	36

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».

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 не предусматривает конкурсный отбор.

Программа направлена: на формирование и развитие спортивных способностей детей, на удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом и нравственном совершенствовании, на подготовку одаренных детей к поступлению в спортивную школу, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки в области физической культуры и спорта, на организацию досуга и в формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

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 социального статусу ребёнка.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что обучающиеся получают основы знаний, практические навыки и умения в легкой атлетике для дальнейшего обучения в группах начальной подготовки по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в МАУ ДО «Спортивная школа ГО Красноуфимск» по виду спорта «Легкая атлетика». Программный материал имеет практический и теоретический разделы. Теоретический раздел программы определяет минимум знаний, которыми должны овладеть обучающиеся в процессе обучения в спортивной школе, а практический раздел – программный материал, определяющий содержание физической и технической подготовки обучающихся.

В Программе представлена общая последовательность изучения материала, что позволяет тренерам-преподавателям придерживаться в своей работе единого стратегического направления в построении учебно-тренировочного процесса. Построение и содержание Программы позволяет творчески подходить к перераспределению часов между отдельными компонентами и формами спортивной подготовки с учетом индивидуальных, возрастных и гендерных особенностей обучающихся, задач и организационных условий освоения тех или иных разделов программы. Подготовка легкоатлетов рассматривается как целостная система, с учетом преемственности общеобразовательных программ.

Новизна данной программы состоит в возможности методами физической культуры и спорта предоставить равные права в получении образовательных услуг категорией населения, не вовлечённой в физкультурную деятельность по легкой атлетике.

Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением всего огромного арсенала техники легкой атлетики в игровых формах.

Адресат программы.

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

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах подготовки определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств.

Зачисление детей для обучения по Программе осуществляется при отсутствии противопоказаний к занятию соответствующим видом спорта, без вступительных испытаний в порядке очередности поступивших заявлений (Положение о порядке приема на обучение по дополнительным общеобразовательным программам МАУ ДО «Спортивная школа городского округа Красноуфимск»).

Режим занятий. Общее количество часов в год – 216 (36 недель).

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. Для обучающихся в возрасте 16 - 18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

- Спортивно-оздоровительная группа 1 года обучения – 2 часа по 45 минут, 3 раза в неделю.
- Спортивно-оздоровительная группа 2 года обучения – 2 часа по 45 минут, 3 раза в неделю.
- Спортивно-оздоровительная группа 3 года обучения – 2 часа по 45 минут, 3 раза в неделю.

Количество обучающихся, одновременно находящихся в учебной группе - 15 человек.

Объем программы: 648 часов.

Срок освоения программы: 3года.

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;
медицинский осмотр;
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; skype – 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 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

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 легкой атлетики.

Задачи программы:

Обучающие:

– Освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни;

– Обучить умению использовать различные системы и виды упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой;

– Обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Развивающие:

– Развивать двигательную активность за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей;

– Развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм.

Воспитательные:

– Воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей;

– Воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

– Воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;

– Воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

Практическая значимость программы

Занятия легкой атлетикой позволяют решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Содержание программы

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, укрепление их здоровья и овладение основами техники в легкой атлетике.

Подготовка легкоатлетов – это многогранный процесс, охватывающий все стороны воспитания спортсмена. Ведущее место в нем отводится тренировкам и соревнованиям. Успешно выступить в соревнованиях, не пройдя теоретической, технической, тактической и психологической подготовки невозможно.

Содержание программы в формировании у обучающихся теоретических сведений о легкой атлетике, овладение техникой и тактикой, приобретения умений и навыков участия в ней и организации самостоятельных занятий.

Комплекс организационно-педагогических условий, включая формы аттестации

Учебный план

Учебный план Программы состоит из предметных областей, отнесенных к группе циклическому виду спорта.

Спортивно-оздоровительная группа 1-го года обучения

№	Предметная область	Общее количество учебных часов	В том числе:		Формы промежуточной аттестации
			теория	практика	
1	Теория физической культуры и спорта	10	10	0	Опрос
2	Общая физическая подготовка	130	10	120	Наблюдение, анализ выполнения упражнений. Контрольные тесты и упражнения.
3	Избранный вид спорта	54	10	42	Наблюдение, анализ выполненных упражнений Участие в соревновании.
4	Другие виды спорта и подвижные игры	16	3	13	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
5	Промежуточная аттестация	4		4	Контрольно-переводные нормативы, тестирование
6	Участие в соревнованиях	2		2	
	Итого	216	33	183	

Спортивно-оздоровительная группа 2-го года обучения

№	Предметная область	Общее количество учебных часов	В том числе:		Формы промежуточной аттестации
			теория	практика	
1	Теория физической культуры и спорта	8	8	0	Опрос
2	Общая физическая подготовка	126	8	114	Наблюдение, анализ выполнения упражнений. Контрольные тесты и упражнения.
3	Избранный вид спорта	58	8	50	Наблюдение, анализ выполненных упражнений Участие в соревновании.
4	Спортивные и подвижные игры	14	3	11	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
5	Промежуточная аттестация	4		4	Контрольно-переводные нормативы, тестирование
6	Участие в соревнованиях	6		6	
	Итого	216	27	189	

Спортивно-оздоровительная группа 3-го года обучения

№	Предметная область	Общее количество учебных часов	В том числе:		Формы промежуточной аттестации
			теория	практика	
1	Теория физической культуры и спорта	8	8	0	Опрос
2	Общая физическая подготовка	124	8	116	Наблюдение, анализ выполнения упражнений. Контрольные тесты и упражнения.
3	Избранный вид спорта	58	8	50	Наблюдение, анализ выполненных упражнений Участие в соревновании.
4	Спортивные и подвижные игры	14	3	11	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
5	Промежуточная аттестация	4		4	Контрольно-переводные нормативы, тестирование
6	Участие в соревнованиях	8		8	
	Итого	216	27	189	

Содержание программы

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.

Действие педагога: проведение занятий в форме бесед, семинаров, открытого занятия и т.п.

Действие обучающегося: изучение полученного материала, выполнение задания 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.

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.

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».

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.

Действие педагога: проведение занятий в форме бесед, семинаров, открытого занятия и т.п.

Действие обучающегося: изучение полученного материала, выполнение задания 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 перекуты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад. Подвижные игры, эстафеты.

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

Предметная область №4. Спортивные и подвижные игры

Практика: 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».

Спортивно-оздоровительная группа 3-го года обучения

Предметная область №1 Теория физической культуры и спорта.

Теория: Общие сведения о строении организма человека. Профилактика травматизма. Общие представления о процессах роста и развития. Физические качества – быстрота, сила, выносливость, гибкость, координация. Правила соревнований по лёгкой атлетике. Основы самоконтроля юного спортсмена.

Действие педагога: проведение занятий в форме бесед, семинаров, открытого занятия и т.п.

Действие обучающегося: изучение полученного материала, выполнение задания в виде тестирования.

Предметная область №2. Общая физическая подготовка.

Практика: Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

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.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м. (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12- минутный бег.

Прыжки в длину с места и с разбега. Тройной прыжок с места. Метание малого мяча на дальность и в цель.

Предметная область №3. Избранный вид спорта

Практика: упражнения на развитие силы: упражнение с набивными мячами (приседания, подскоки, рывки, толчки), метание снарядов, различные прыжковые упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: бег с низкого старта на коротких отрезках, бег по прямой, бег по виражу. Равномерный бег умеренной интенсивности до 1000м. Бег по пересеченной местности.

Упражнения с барьерами для развития гибкости, координации и чувства ритма.

Предметная область №4. Спортивные и подвижные игры

Практика: подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию: «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы». «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», Перетягивание каната», «Катающаяся мишень» и т.д.

Планируемые результаты

Спортивно-оздоровительная группа 1-го года обучения

Личностные результаты:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- организовывать и проводить со сверстниками легко атлетические упр. и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Спортивно-оздоровительная группа 2-го года обучения

Личностные результаты:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- организовывать и проводить со сверстниками легкоатлетические упражнения и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- формирование знаний о лёгкой атлетике и его роли в укреплении здоровья.

Спортивно-оздоровительная группа 3-го года обучения

Личностные результаты:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- организовывать и проводить со сверстниками легко атлетические упр. и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Календарный учебный график на 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	6
4	Количество часов	216
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 13 мая по 31 мая

Условия реализации программы Материально-техническое обеспечение

№ 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

Кадровое обеспечение

Требования к квалификации педагогических работников, участвующих в реализации общеобразовательной программы: высшее образование либо среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта. Отсутствие ограничений на занятие педагогической деятельностью, установленных законодательством Российской Федерации. Для старшего тренера-преподавателя - не менее двух лет в должности тренера-преподавателя или педагога дополнительного образования соответствующей направленности.

Особые условия допуска к работе: Прохождение специальных курсов повышения квалификации при проведении занятий с детьми дошкольного возраста. Отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью в соответствии с законодательством РФ. Прохождение обязательных периодических медицинских осмотров.

Методические материалы

Программа является составительской, создана на основе примерной программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по легкой атлетике.

Педагогические технологии:

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

Здоровьесберегающие технологии. Учет возрастных особенностей обучающихся, распределение физической нагрузки с учетом физических возможностей обучающихся.

Игровая образовательная технология. Включение в тренировочный процесс эстафет, подвижных и спортивных игр.

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 тренер-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, взаимодополнение 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	Игровой метод	Тренировочное занятие

		фитнеса, мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные		
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			

Спортивно-оздоровительная группа 3-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	Мячи набивные, гантели 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	Скакалки, петли	Игровой метод	Тренировочное

	и подвижные игры	резиновые для фитнеса, мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные		занятие
6	Промежуточная аттестация			

Формы аттестации/контроля и 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 окончании 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 тем учебного плана программы)

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

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

Для осуществление 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;

- протокол опроса по теории физической культуры и спорта;

- 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.

Методические указания к организации промежуточной и итоговой аттестации.

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – 64 тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап подготовки.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится с целью выявления динамики физического развития, оценки подготовленности обучающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп обучающихся легкой атлетикой. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

5. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период). Ежегодно приказом директора МАУ ДО «Спортивная школа городского округа Красноуфимск» утверждаются сроки сдачи аттестации по предметной области ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (в течение месяца в конце учебного года – май-июнь) и члены аттестационной комиссии (Приложение №2).

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо контрольного упражнения без уважительной причины может являться поводом для отчисления, обучающегося из Учреждения.

Для обучающихся, не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем упражнениям. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе): либо данный обучающийся отчисляется из Учреждения за не освоение программных требований.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

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 волейболом, 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.

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

Инструкция №20 по пожарной безопасности, утв. приказом №67-ОД от 04.04.2023г.

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Общие требования безопасности

1. Настоящие правила предусматривают основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные для выполнения при осуществлении учебно-тренировочного процесса и проведении спортивно-массовых мероприятий.

2. Учебно-тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-педагогического, медицинского и обслуживающего персонала;

- при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;

- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиенических нормам, правилам соревнований и методике тренировки;

- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований и спортивно-массовых мероприятий санитарным нормам;

- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

- при ознакомлении каждого обучающегося с данными Правилами безопасности;

- все учебно-тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя и согласно утвержденному расписанию.

- при проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий.

- при проведении занятий по легкой атлетике должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

- при несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности легкоатлетического инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

- обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Требования безопасности перед началом занятий

Занятия необходимо проводить в спортивной одежде и в спортивной обуви, соответствующей виду занятий и, сезону и погоде.

Проверить готовность раздевалки, в соответствии с правилами безопасности и правила эксплуатации), отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

Провести целевой инструктаж обучающихся в спортивном зале перед тренировкой.

Требования безопасности во время занятий

Проведение тренировочных занятий не допускается в отсутствии тренера-преподавателя, так как он несёт ответственность за обучающихся.

Начинать выполнять упражнения в спортивном зале и заканчивать их только по команде тренера-преподавателя,

Не выполнять упражнения при неисправном инвентаре.

Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила поведения.

Следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру-преподавателю о первых же признаках травм и прочих случаях.

Во избежание травм при падении на колени и локти, одевать наколенники, налокотники, удобную обувь.

Соблюдать установленные режимы занятий.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

При поломке или порче легкоатлетического инвентаря, снаряжения и невозможности починить его, сообщить об этом тренеру.

При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

Требования безопасности по окончании занятий

Проверить по списку наличие всех обучающихся.

Привести в порядок весь инвентарь, проверить его исправность.

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

Снять спортивную одежду, обувь.

Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

План воспитательной работы

Целью воспитательной работы в МАУ ДО ДЮСШ является воспитание, социально-педагогическая поддержка становления и развития высоконравственного, ответственного, инициативного и компетентного гражданина России.

Основные задачи воспитательной работы:

- патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое воспитание;
- правовое воспитание.

Методы воспитания юных спортсменов основаны на общих педагогических положениях и отражают специфику воспитательной работы тренера-преподавателя.

При составлении плана учитываются возрастные рамки.

Формы организации воспитательной работы в ДЮСШ:

- собрания, беседы с обучающимися;
- обсуждение спортивных событий в стране и мире;
- встречи с ветеранами спорта и знаменитыми спортсменами;
- взаимодействие с общеобразовательными организациями;
- эстетическое оформление ДЮСШ,
- поддержание традиций ДЮСШ.

План мероприятий программы воспитательной работы МАУ ДО СШ ГО Красноуфимск

<i>№</i>	<i>Наименование мероприятия</i>	<i>Сроки проведения</i>	<i>Ответственные</i>
Модуль «Ключевые общешкольные дела»			

1	Организация и проведение спортивных мероприятий, посвященные знаменательным датам, «Посвящение в спортсмены»	Октябрь, ежегодно	Зам.директора по УВР, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
2	Взаимодействие Учреждения со СМИ по вопросам пропаганды массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы среди обучающихся	постоянно	Директор, зам.директора по УВР, инструкторы-методисты
3	Организация и проведения субботников по благоустройству территории Учреждения	май	инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели, обучающиеся
4	Дни открытых дверей Учреждения	Август, ежегодно	инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
5	Участие в показательных выступлениях на городских мероприятиях	Июнь, ежегодно	инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели, обучающиеся
6	Конкурс рисунков «Я выбираю спорт»	февраль	инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели, обучающиеся
Модуль «Тренер-преподаватель (тренер) - СПОРТСМЕН»			
1	Проведение тренировочных занятий	В течение года	Тренеры-преподаватели
2	Проведение тренировочных сборов	В течение года	Тренеры-преподаватели
3	Участие в соревнованиях по видам спорта	По календарю, по вызовам	Тренеры-преподаватели
4	Техника безопасности - пожарная безопасность; -безопасность при поездке в транспорте; - безопасность на соревнованиях; безопасное поведение на водоемах; - антидопинговое обеспечение; - противодействие терроризму и экстремизму; - безопасная езда на велосипеде и т.п. по инструкциям для обучающихся	В течение года	Тренеры-преподаватели
5	Организация промежуточной и итоговой аттестации обучающихся Учреждения.	Сентябрь-октябрь, апрель-май	Тренеры-преподаватели
6	Подготовка к проведению соревнований	По плану мероприятий	Тренеры-преподаватели, обучающиеся
Модуль «Тренировочное занятие»			
1	Открытые тренировочные занятия	По графику	Тренеры-преподаватели, обучающиеся

Модуль «Самоуправление»			
1	Выборы Президента школы	октябрь	Выборы Президента школы
2	Организация ученического самоуправления, министерств и ведомств	октябрь	Организация ученического самоуправления, министерств и ведомств
3	Работа ученического самоуправления (по отдельному плану)	Постоянно	Работа ученического самоуправления (по отдельному плану)
4	День местного самоуправления	21 апреля	День местного самоуправления
Модуль «Экскурсии, экспедиции, походы»			
1	Совместная подготовка (тренер-преподаватель – родители - обучающиеся) к проведению походов выходного дня	октябрь	Тренеры-преподаватели, родители
2	Проведение туристических походов в отделениях, с целью: ознакомления с историческими и географическими достопримечательностями родного края.	Летний период	Тренеры-преподаватели
3	Посещение кинотеатра. Просмотр фильмов спортивного содержания	По мере необходимости	Тренеры-преподаватели
4	Во время поездок на соревнования в другие города: посещение музеев, выставок.	По плану мероприятий	Тренеры-преподаватели
5	Встречи с известными спортсменами		Тренеры-преподаватели
Модуль «Профориентация»			
1	Работа в рамках дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта, предметная область «основы профессионального самоопределения»	Весь период	Тренеры-преподаватели
2	Обучение и присвоение звания «ЮНЫЙ СУДЬЯ»	Весь период	Тренеры-преподаватели
3	Участие в Всероссийских открытых уроках профориентационной направленности	Весь период	Тренеры-преподаватели
Модуль «Работа с родителями»			
1	Родительское собрание в группах «Ознакомление родителей с правилами и порядком обучения, оказание помощи родителям в адаптации детей к новым условиям».	сентябрь	Зам.директора по УВР, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
2	Общешкольное родительское собрание для членов родительских комитетов	октябрь	Зам.директора по УВР
3	Педагогические консультации с родителями по организации режима для спортсменов, здоровья обучающихся.	По мере необходимости	Врач по спортивной медицине
4	Приглашение родителей на соревнования и тренировочные занятия	Согласно плану спортивно-	Тренеры-преподаватели

		массовых мероприятий	
5	Собрание по подведению итогов года в группах, посещаемость	Май	Зам.директора по УВР, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
Модуль «ПРОФИЛАКТИКА»			
1	Организация работы с обучающимися общеобразовательных школ склонных к негативным поступкам, по привлечению их к занятиям в Учреждении	постоянно	инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
2	Индивидуальная работа с обучающимися, находящимися в сложных социальных условиях.	постоянно	инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
3	Круглый стол «Трудный подросток»	По мере необходимости	Зам.директора по УВР, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
4	Тренинг «Мы против конфликтов»	май	Зам.директора по УВР, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
5	Воспитание сплоченного детского коллектива и развитие самостоятельности	постоянно	Зам.директора по УВР, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
6	Групповое занятие с элементами тренинга на тему «СТОП буллинг»	в течение учебного года	Зам.директора по УВР, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
7	Организация и проведение встреч обучающихся, педагогических работников, родителей с сотрудниками ГИБДД, ГОиЧС, специалистами учреждений здравоохранения и т.д.	в течение учебного года	директор, заместитель директора по УВР, ответственный за профилактику детского травматизма
8	Организация проведения обучающих семинаров с педагогическими работниками, родителями, тренерами-преподавателями о формах и методах работы по профилактике детского травматизма с указанием тем	в течение учебного года	Директор, заместитель директора по УВР, ответственный за профилактику детского травматизма
9	Выступления на педагогических, методических советах по вопросам профилактики детского травматизма	в течение учебного года	Директор, заместитель директора по УВР, ответственный за профилактику детского травматизма
10	Выступления перед родительской общественностью по темам профилактики детского травматизма	в течение учебного года	Директор, заместитель директора по УВР,

			ответственный за профилактику детского травматизма, тренеры-преподаватели
	Проведение дополнительных профилактических бесед с обучающимися перед началом и по окончании школьных каникул	сентябрь, май	Директор, заместитель директора по УВР, ответственный за профилактику детского травматизма

Примерный перечень профилактических бесед

сентябрь

- «Права детей»
- «Устав школы, правила поведения обучающегося спортивной школы»
- «Административная и уголовная ответственность»
- «Твои успехи и неудачи»
- «Культура общения»
- «Способы урегулирования конфликта»
- «Шутки или хулиганство»
- «Ответственность за проступки»
- «Правила поведения и ТБ на осенних каникулах»
- «Школьная форма»

октябрь

- «ЗОЖ – что это такое?»
- «Что есть человек?»
- «Коллективная помощь и сочувствие»
- «Мы за здоровый образ жизни»
- «Культура поведения в общественных местах»
- «Правонарушение и юридическая ответственность»
- «За что ставят на учет в КДН?»
- «За что ставят на ВШУ?»
- «Параолимпийские виды спорта в нашей школе»

ноябрь

- «Устав школы, правила поведения обучающегося»
- «Административная и уголовная ответственность»
- «Права и обязанности несовершеннолетнего»
- «Ответственность за ложные сообщения о терроризме»
- «Искусство каждодневного общения»
- «Твоя семья»
- «Отношения с одноклассниками. Правила поведения в школе»»
- «Чистота разговорной речи. «Слова – сорняки»
- «Правила поведения на улице
- «Культура общения»
- «Ответственность за порчу имущества школы»
- «Культура приветствий и обращений к окружающим»
- «Ответственность за нарушение правил ПДД»
- «Уверенность в себе»
- «Вербальные и невербальные формы поведения»
- «Формула выбора профессии»
- «Сердце матери»

«Ласковые слова для мамы»

декабрь

«Последствия самовольного ухода из школы»

«Сердце матери»

«Опасные привычки»

«Профессии доступные людям с инвалидностью»

«Правила поведения и ТБ во время зимних каникул»

«Правила поведения в общественных местах»

«Самоконтроль и требовательность к себе»

«Вредные привычки»

«Техника безопасности на зимних каникулах»

«Мои успехи и неудачи»

«Правила поведения пассажира в общественном транспорте»

«Сила воли и характер»

«Чувство собственного достоинства»

«Как избежать травматизма зимой»

«Конституция РФ»

«Моя Родина – Россия»

январь

«Как я провел зимние каникулы»

«Петарды и безопасность»

«6 января - День добрых дел»

«Моя Родина-Россия»

«Умей сказать - НЕТ»

«Безопасное движение во время гололеда»

«Компьютер-друг или враг»

«Рождественские святки»

«Место подростка в обществе»

«Как справиться с плохим настроением, раздражением, обидой»

Викторина: «Кто на свете всех умнее?»

«Мои недостатки»

«Культура речи. Ненормативная лексика»

февраль

«Выбирай здоровье: параолимпийские виды спорта в нашей школе»

«Алкоголь и алкогольная зависимость»

«Для чего нужна семья»

«Как выбрать профессию»

«Конфликты в нашей жизни и способы их преодоления»

«Что такое вежливость»

«Человек – творец своей судьбы»

«Подросток и Закон»

март

«Подросток и преступление»

«Правонарушение, проступок, преступление»

«Как не стать жертвой преступления»

«Компьютер – друг или враг»

«Опасные привычки»

«Профессии доступные людям – инвалидам»

«Делу время, потехе час! »

«О честности и умении держать слово»

«Гимн, Герб, флаг России»

«Жизнь дана для добрых дел»

«Виды наказания несовершеннолетних»

апрель

«Преступление и наказание»

«Голосование – это право или обязанность»

«Роль СМИ в жизни общества (право на получение информации)»

«Конвенция о правах ребенка»

«Ответственность за ложные сообщения о терроризме»

«Энергетические напитки – новые наркотики»

«Мое имя»

«Ласковые слова для мамы»

«Деньги на карманные расходы»

май

«Как преодолеть страх перед экзаменами»

«Умей сказать – НЕТ! »

«Всегда есть выбор»

«Жизнь – главная ценность человека»

«Досуг семьи»

«Виды летней занятости подростка. Формы летнего отдыха и оздоровления»

«Я и моя уличная компания»

«Обязанности подростка в семье»

«Посильный труд – достоин уважения»

«Планы на будущее»

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.: Терра. 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, Терра – Спорт, 2011. – 72 с.
11. Э. Арселли, Р.Канова, Тренировка в марафонском беге – научный подход. Терра-спорт.
12. Д. Дэниел, от 800 метров до марафона; пер. с англ. Михаил Фербера; - М.: Манн, Иванов и Фербер, 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. Кулиненко 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.: Терра- 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».

Годовой план распределения часов группы 1-го года обучения

№	Предметная область	МЕСЯЦ									ВСЕГО
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	2	1	1	1	10
2	Общая физическая подготовка	17	16	15	16	11	14	14	16	11	130
3	Избранный вид спорта	6	6	6	6	6	6	6	6	6	54
4	Другие виды спорта и подвижные игры	2	2	2	2	2	2	2	1	1	16
5	Участие в соревнованиях				1			1	1	1	4
6	Контрольные и переводные нормативы		1						1		2
	ИТОГО	26	26	24	26	20	24	24	26	20	216

Годовой план распределения часов группы 2-го года обучения

№	Предметная область	МЕСЯЦ									ВСЕГО
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1		1	1	1	1	8
2	Общая физическая подготовка	17	14	17	16	13	13	13	13	10	126
3	Избранный вид спорта	6	6	6	6	6	7	7	7	7	58
4	Другие виды спорта и подвижные игры	2	2	1	2	1	1	2	2	1	14
5	Участие в соревнованиях		1	1	1			1	1	1	6
6	Контрольные и переводные нормативы		2						2		4
	ИТОГО	26	26	26	26	20	22	24	26	20	216

Годовой план распределения часов группы 3-го года обучения

№	Предметная область	МЕСЯЦ									ВСЕГО
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1		1	1	1	1	8
2	Общая физическая подготовка	16	14	17	16	13	13	13	13	9	124
3	Избранный вид спорта	6	6	6	6	6	7	7	7	7	58
4	Другие виды спорта и подвижные игры	2	2	1	2	1	1	2	2	1	14
5	Участие в соревнованиях	1	1	1	1			1	1	2	8
6	Контрольные переводные нормативы		2						2		4
	ИТОГО	26	26	26	26	20	22	24	26	20	216

Промежуточная аттестация

№	Упражнение	норматив						
		измерение	мальчики			девочки		
			СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3	СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3
1	Бег челночный 3х10 м	с	10,3	9,8	9,3	10,5	10,0	9,5
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	6	9	13	2	4	7
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	м	120	130	140	110	120	130
4	Прыжки через скакалку в течение 30 с	Количество раз	10	20	30	15	25	35
5	Метание мяча весом 150 г	м	12	18	24	6	10	15
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+2	+3	+4	+3	+4	+5
7	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	18.00	17,0	16,0	18.30	18.0	17,30
8	Бег 60 метров	с	-	-	9,5	-	-	10,6
9	Бег 500 метров	с	-	-	1,44	-	-	2,01

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА обучающиеся отделения сдают в начале года с 1 по 15 октября и в конце учебного года с 1 по 15 мая на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

Адреса реализации программы:

623300, Свердловская область, г.Красноуфимск, ул. Нефтяников, 12

623300, Свердловская область, г.Красноуфимск, ул. Октября, 16

623300, Свердловская область, г.Красноуфимск, ул. Тракторная, 1А

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по легкой атлетике

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. Закрепление навыка правильного положения головы, туловища, рук,	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	
	постановка стоп в медленном беге. Подвижные игры					
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 прямой с различной скоростью. Подвижные игры	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных 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

№	Тема	Вид занятия	Общее кол-во учебных часов	В том числе:		Формы промежуточной аттестации
				теория	практика	
29	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Обучение навыкам прыгивания 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 прыгивания и запрыгивание. Развитие быстроты.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
31	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Обучение навыкам прыгивания 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 подвижных играх с элементами лёгкой атлетики.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ 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	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	
	спрыгивания и запрыгивание. Развитие быстроты.					
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 координации	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
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 о строении и функциях 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	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	
	ориентаций. Развитие быстроты					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
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	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Совершенствование техники прыжков на скакалке. Развитие выносливости	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
71	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами лёгкой атлетики.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
72	Совершенствование физических качеств в контрольных упражнениях	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
73	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Обучение навыкам прыжков на двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом. Развитие выносливости	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
74	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Обучение навыкам прыжков на двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом. Развитие быстроты	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
75	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Обучение навыкам прыжков на одной ноге в сочетании с ходьбой и бегом. Развитие выносливости	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
76	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	
	Обучение навыкам прыжков на одной ноге в сочетании с ходьбой и бегом. Развитие быстроты					выполненных упражнений
77	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
78	Совершенствование физических качеств в контрольных упражнениях	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
79	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами лёгкой атлетики.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
80	Совершенствование физических качеств в контрольных упражнениях. Участие в соревнованиях.	Практическое занятие	2	0	2	Наблюдение, анализ выполненных упражненийУчастие в соревновании
81	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Обучение техники высокого старта. Старты из различных положений Развитие силы.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
82	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Закрепление техники высокого старта. Развитие быстроты. Теория. Инструктажи по технике безопасности. Особенности организации тренировочных занятий по виду спорта	Практическое занятие Теоретическое занятие	2	1	1	Наблюдение, анализ выполненных упражнений. Опрос
83	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Совершенствование техники «челночного бега» Развитие выносливости	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
84	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
85	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
86	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Совершенствование навыков пространственных ориентаций. Развитие быстроты	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
87	Совершенствование физических качеств в контрольных упражнениях	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
88	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Закрепление техники высокого старта. Развитие быстроты	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
89	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Совершенствование техники выполнения СПЕЦИАЛЬНЫЕ БЕГОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ Подвижные игры	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
90	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Обучение навыкам преодоления горизонтальных препятствий способом перешагивания и перепрыгивания	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
91	Закрепление навыков прыжков на двух и	Практическое занятие	2	1	1	Наблюдение, анализ выполненных

№	Тема	Вид занятия	Общее кол-во учебных часов	В том числе:		Формы промежуточной аттестации
				теория	практика	
	одной ногой в беге и ходьбе. Подвижные игры с элементами прыжков. Теория. Простейшие правила соревнований по легкой атлетике.	Теоретическое занятие				упражнений. Опрос
92	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Обучение навыкам преодоления горизонтальных препятствий способом перешагивания и перепрыгивания	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
93	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Обучение навыкам простейших барьерных упражнений.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
93	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Обучение навыкам простейших барьерных упражнений.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
95	Совершенствование физических качеств в контрольных упражнениях. Участие в соревнованиях..	Практическое занятие	2		2	Наблюдение, анализ выполненных упражнений. Участие в соревнованиях
96	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Совершенствование техники выполнения СПЕЦИАЛЬНЫЕ БЕГОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ Подвижные игры	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
97	Совершенствование физических качеств в контрольных упражнениях. Подвижные игры.	Практическое занятие	2		2	Наблюдение, анализ выполненных упражнений.
98	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Обучение навыкам преодоления горизонтальных препятствий способом перешагивания и перепрыгивания	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
99	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Обучение техники высокого старта. Развитие быстроты. Теория. Травмы и их предупреждения.	Практическое занятие Теоретическое занятие	2	1	1	Наблюдение, анализ выполненных упражнений. Опрос
100	Закрепление навыков прыжков на двух и одной ногой в беге и ходьбе. Подвижные игры с элементами прыжков.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
101	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Закрепление техники высокого старта. Развитие быстроты	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
102	Совершенствование физических качеств в контрольных упражнениях. Участие в соревнованиях..	Практическое занятие	2		2	Наблюдение, анализ выполненных упражнений. Участие в соревнованиях
103	Совершенствование физических качеств в контрольных упражнениях. Участие в соревнованиях	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
104	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
105	Промежуточная аттестация (выполнение контрольных нормативов по виду спорта)	Практическое занятие	2		2	Наблюдение, анализ выполненных упражнений.
106	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	
107	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
108	Итоговое занятие. Подвижные игры	Теоретическое занятие Практическое занятие	2	1	1	Наблюдение, анализ выполненных упражнений. Опрос
	Итого		216			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

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 контрольных нормативов по виду спорта)	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных 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	Практическое	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.	занятие				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 выражу. Подвижные игры	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
18	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Изучение техники бега по выражу. 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 выражу 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 выражу 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
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

№	Тема	Вид занятия	Общее кол-во учебных часов	В том числе:		Формы промежуточной аттестации
				теория	практика	
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 координации	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
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.	Практическое занятие. Теория	2	1	1	Наблюдение, анализ выполненных упражнений. Опрос

№	Тема	Вид занятия	Общее кол-во учебных часов	В том числе:		Формы промежуточной аттестации
				теория	практика	
	Теория. История развития избранного спорта					
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
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	Практическое	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ

№	Тема	Вид занятия	Общее кол-во учебных часов	В том числе:		Формы промежуточной аттестации
				теория	практика	
	полосы препятствий. Подвижные игры.	занятие				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	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
71	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Совершенствование техники «челночного бега» Развитие выносливости	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
72	Совершенствование техники эстафетного бега. Развитие быстроты.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
73	Совершенствование техники метания мяча с места, и с разбега. Развитие ловкости	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
74	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
75	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Развитие выносливости. Подвижные игры. Теория. Инструктаж по технике безопасности.	Практическое занятие. Теория	2	1	1	Наблюдение, анализ выполненных упражнений. Опрос
76	Совершенствование физических качеств в контрольных упражнениях. Участие в соревнованиях	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
77	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
78	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	
79	Совершенствование техники эстафетного бега. Развитие быстроты.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
80	Участие в соревнованиях.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
81	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Обучение навыкам спринтерского бега, стартовый разгон. Развитие быстроты	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
82	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Обучение навыкам временных ориентаций. Развитие выносливости	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
83	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами лёгкой атлетики.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
84	Развитие силовых качеств. Упражнения на локальное развитие мышц с использованием отягощений .Развитие гибкости	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
85	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Обучение отталкивания в беге. Развитие силы	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
86	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Обучение навыкам тройного прыжка с места. Пространственная ориентация	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
87	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Закрепление навыка ловли и подбрасывания мяча. Развитие быстроты.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
88	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Обучение навыкам простейших барьерных упражнений.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
89	Совершенствование техники барьерных упражнений. Развитие координации	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
90	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
91	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Развитие выносливости. Подвижные игры. Теория. Места занятий, оборудование, инвентарь. Правила соревнований по лёгкой атлетике.	Практическое занятие. Теория	2	1	1	Наблюдение, анализ выполненных упражнений. Опрос
92	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами лёгкой атлетики.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
93	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Совершенствование техники высокого старта. Развитие ловкости	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
94	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Обучение навыкам спринтерского бега, стартовый разгон. Развитие быстроты	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
95	Участие в соревнованиях.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
96	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Совершенствование техники «челночного	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	
	бега» Развитие выносливости					упражнений
97	Совершенствование спринтерского бега. Развитие быстроты.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
98	Совершенствование техники метания мяча с места, и с разбега. Развитие ловкости	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
99	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
100	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Развитие выносливости. Подвижные игры.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
101	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Развитие выносливости. Подвижные игры.	Практическое занятие.	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
102	Участие в соревнованиях.	Практическое занятие.	2	1	1	Наблюдение, анализ выполненных упражнений.
103	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами лёгкой атлетики.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
104	Совершенствование физических качеств в контрольных упражнениях. Участие в соревнованиях	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
105	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
106	Промежуточная аттестация (выполнение контрольных нормативов по виду спорта)	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
107	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами лёгкой атлетики.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
108	Итоговое занятие. Подвижные игры	Теоретическое занятие	2	1	1	Наблюдение, анализ выполненных упражнений. Опрос
	Итого		216			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Спортивно-оздоровительная группа 3-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	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	
	игры					упражнений
3	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Развитие выносливости. Подвижные игры.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
4	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами лёгкой атлетики.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
5	Промежуточная аттестация (выполнение контрольных нормативов по виду спорта)	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
6	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами лёгкой атлетики.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
7	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Развитие выносливости. Подвижные игры.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
8	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами лёгкой атлетики.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
9	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
10	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Совершенствование навыков метания мяча на дальность и в цель. Развитие координации	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
11	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Совершенствование техники высокого старта. Развитие ловкости	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
12	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Обучение навыкам простейших барьерных упражнений.	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 навыков метания мяча на дальность и в цель. Развитие силы. Теория. Физические качества-сила, выносливость, быстрота, гибкость, координация.	Практическое занятие Теоретическое занятие	2	1	1	Наблюдение, анализ выполненных упражнений. Опрос
15	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Закрепление техники высокого старта. Развитие быстроты	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
16	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Обучение навыкам простейших барьерных упражнений.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
17	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами лёгкой атлетики.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
18	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Совершенствование техники выполнения СПЕЦИАЛЬНЫЕ БЕГОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ Подвижные игры	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
19	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Совершенствование навыков метания мяча на дальность и в цель. Развитие координации	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
20	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Совершенствование техники высокого старта.	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	
	Развитие ловкости					упражнений
21	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами лёгкой атлетики.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
22	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Обучение навыкам преодоления горизонтальных препятствий способом перешагивания и перепрыгивания	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
23	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
24	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Обучение навыкам простейших барьерных упражнений.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
25	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Обучение навыкам эстафетного бега. Подвижные игры.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
26	Совершенствование техники эстафетного бега. Развитие быстроты.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
27	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Развитие выносливости. Подвижные игры. Теория .Основы самоконтроля юного спортсмена	Практическое занятие Теоретическое занятие	2	1	1	Наблюдение, анализ выполненных упражнений.Опрос
28	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Обучение навыкам бега по виражу. Развитие быстроты	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
29	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Совершенствование техники бега по виражу. Развитие выносливости	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 «челночного бега» Развитие выносливости	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
32	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Обучение навыкам простейших барьерных упражнений.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
33	Совершенствование техники барьерных упражнений. Развитие координации	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
34	Развитие выносливости. Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
35	Участие в соревнованиях	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 координации	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
38	Развитие силы. Круговая тренировка. Подвижные игры.	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	
						выполненных упражнений
39	Развитие координации. Эстафеты с мячами. Развитие гибкости	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
40-	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
41	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Развитие выносливости. Подвижные игры.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
42	Совершенствование физических качеств в контрольных упражнениях. Участие в соревнованиях	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
43	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Совершенствование техники «челночного бега» Развитие выносливости Теория. Общие сведения о строении организма человека	Практическое занятие Теоретическое занятие	2	1	1	Наблюдение, анализ выполненных упражнений. Опрос
44	Совершенствование спринтерского бега. Развитие быстроты.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
45	Совершенствование техники финиширования. Развитие силы.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
46	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Обучение навыкам прыжка в длину с места Развитие координации.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
47	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Обучение навыкам группировки и приземления. Развитие силы	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
48	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
49	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Совершенствование техники прыжков с места. Развитие координации	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
50	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
51	Совершенствование физических качеств в контрольных упражнениях.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
52	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Совершенствование техники бега на средние дистанции	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
53	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Обучение навыкам техники низкого старта. Развитие быстроты	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
54	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Знакомство с техникой барьерного бега	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
55	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Совершенствование навыков пространственных ориентаций. Развитие быстроты	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
56	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Совершенствование техники выполнения	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	
	СПЕЦИАЛЬНЫЕ БЕГОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ Подвижные игры					выполненных упражнений
57	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Обучение технике барьерного бега. Развитие координации.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
58	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Совершенствование техники «челночного бега» Развитие выносливости	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
59	Совершенствование спринтерского бега. Развитие быстроты.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
60	Совершенствование техники финиширования. Развитие силы.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
61	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Обучение навыкам простейших барьерных упражнений.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
62	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
63	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Совершенствование навыков пространственных ориентаций. Развитие быстроты	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
64	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Совершенствование техники выполнения СПЕЦИАЛЬНЫЕ БЕГОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ Подвижные игры. Теория. Физические качества- быстрота, сила, выносливость	Практическое занятие Теоретическое занятие	2	1	1	Наблюдение, анализ выполненных упражнений. Опрос
65	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами лёгкой атлетики.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
66	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Совершенствование техники высокого старта. Развитие ловкости	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
67	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Обучение навыкам спринтерского бега, стартовый разгон. Развитие быстроты	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
68	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Развитие быстроты. Стартовые упражнения Подвижные игры	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
69	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Совершенствование техники «челночного бега» Развитие выносливости	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
70	Совершенствование спринтерского бега. Развитие быстроты.	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	
						упражнений
71	Совершенствование техники финиширования. Развитие силы.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
72	Развитие силы. Круговая тренировка. Подвижные игры.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
73	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Обучение навыкам простейших барьерных упражнений.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
74	Совершенствование техники метания мяча в цель и на дальность. Развитие гибкости	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
75	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Развитие выносливости. Подвижные игры. Теория. Инструктаж по технике безопасности. Профилактика травматизма	Практическое занятие. Теоретическое занятие	2	1	1	Наблюдение, анализ выполненных упражнений. Опрос
76	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Совершенствование техники прыжков с места. Развитие координации	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
77	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
78	. 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
79	Совершенствование техники метания мяча с места, и с разбега. Развитие ловкости	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
80	Участие в соревнованиях	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
81	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Развитие выносливости. Подвижные игры.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
82	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Знакомство с техникой барьерного бега	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
83	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Совершенствование навыков пространственных ориентаций. Развитие быстроты	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
84	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Совершенствование техники выполнения СПЕЦИАЛЬНЫЕ БЕГОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ Подвижные игры	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	
85	Развитие силы. Крутовая тренировка. Подвижные игры.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
86	Развитие координации. Эстафеты с мячами. Развитие гибкости	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
87	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
88	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами лёгкой атлетики.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
89	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Обучение навыкам преодоления горизонтальных препятствий способом перешагивания и перепрыгивания	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
90	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Развитие выносливости. Подвижные игры. Теория Правила соревнований по лёгкой атлетике	Практическое занятие. Теоретическое занятие	2	1	1	Наблюдение, анализ выполненных упражнений. Опрос
91	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Обучение навыкам бега по виражу. Развитие быстроты	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
92	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Совершенствование техники бега по виражу. Развитие выносливости	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
93	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
94	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами лёгкой атлетики.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
95	Участие в соревнованиях	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
96	Совершенствование физических качеств в контрольных упражнениях.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
97	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Совершенствование техники бега на средние дистанции	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
98	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Обучение навыкам эстафетного бега. Подвижные игры.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
99	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	
100	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Совершенствование техники высокого старта. Развитие ловкости	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
101	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Обучение навыкам спринтерского бега, стартовый разгон. Развитие быстроты	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
102	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Совершенствование техники выполнения СПЕЦИАЛЬНЫЕ БЕГОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ Подвижные игры	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
103	Промежуточная аттестация (выполнение контрольных нормативов по виду спорта.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
103	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Совершенствование техники «челночного бега» Развитие выносливости	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
104	Совершенствование спринтерского бега. Развитие быстроты.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
105	Участие в соревнованиях	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
106	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Обучение навыкам техники низкого старта. Развитие быстроты	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
107	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Развитие выносливости. Подвижные игры.	Практическое занятие	2	0,1	1,9	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
108	Итоговое занятие. Подвижные игры	Практическое занятие Теоретическое занятие	2	1	1	Наблюдение, анализ выполненных упражнений. Опрос