МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ – БОКОВСКИЙ РАЙОН МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» БОКОВСКОГО РАЙОНА

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТО  на заседании Педагогического совета МБОУ ДО СШ Боковского района Протокол от «12» мая 2023 г. №03 | УТВЕРЖДАЮ  Директор МБОУ ДО СШ  Боковского района  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ П.Р. Ефремов  Приказ от «15» мая 2023 г. №97/1 |

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

**Уровень программы:** стартовый, базовый

**Вид программы:** типовая

**Тип программы:** разноуровневая

**Срок реализации:** 1 год

**Возраст детей:** 8-17 лет

**Разработчик программы:**

тренер-преподаватель

Бирюлин Роман Сергеевич

2023 год

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Раздел** | **№ страницы** |
| **I.** | ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ | 3 |
| **1.1.** | Пояснительная записка | 3 |
| **1.2.** | Цели и задачи Программы | 6 |
| **1.3.** | Содержание Программы | 7 |
| **1.4.** | Планируемый результат | 15 |
| **II.** | ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ | 16 |
| **2.1.** | Календарный учебный график | 16 |
| **2.2.** | Формы контроля и аттестации | 16 |
| **2.3.** | Диагностический инструментарий | 18 |
| **2.4.** | Методические обеспечение Программы | 20 |
| **III.** | РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА | 27 |
| **IV.** | ПРИЛОЖЕНИЯ | 28 |
|  | Приложения 1-6 Учебные планы-графики | 28-33 |
|  | Приложения 7 Календарные учебные графики | 34 |
|  | Приложение 8 Рекомендуемые подвижные игры | 43 |

1. **ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**
   1. **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лёгкая атлетика» (далее – Программа) разработана на основании:

• Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

• 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»;

• Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

• Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа» Боковского района (далее – Спортивная школа) призвана осуществлять учебно-тренировочную и воспитательную работу с юными спортсменами, обеспечивая по их желанию стартовый и базовый уровень подготовки.

Программа предназначена для организации и планирования тренировочной работы, определения наполняемости и объёма занятий для обучающихся отделения легкой атлетики в Спортивной школе.

В основу Программы положены нормативные требования по общефизической и специальной подготовке, научные и методические разработки отечественных и зарубежных тренеров и специалистов.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса.

**Направленность Программы.**

Программа по содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению – специальной, по форме организации занятий – групповой и предназначается для спортивно-оздоровительных групп Спортивной школы.

Практическая значимость изучаемого предмета заключается в положительном воздействии систематических занятий легкой атлетикой в социализации подростков, становлению их как личности, ведению здорового образа жизни и устойчивости психики к жизненным стрессовым ситуациям.

**Актуальность** **Программы** обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся. Этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, цель которой – заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения.

Данная Программа разработана с учётом принципов самоактуализации, индивидуализации, доступности и результативности. Физическое воспитание учащихся в общеобразовательном учреждении и учреждении дополнительного образования представляет собой единую систему, составными частями которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Проблема здорового образа жизни подрастающего поколения сегодня одна из актуальных задач государства и общества. В связи с этим, в данную Программу включены спортивно-массовые мероприятия, спортивные соревнования и эстафеты, а также посещение спортивных мероприятий и соревнований.

**Новизна Программы** учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться избранным видом спорта, формированию привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию гармоничного человека.

По своему воздействию вид спорта является наиболее комплексным и универсальным средством развития психологической крепости человека.

Новизна может также касаться отдельных компонентов Программы, например, при традиционности направления деятельности могут использоваться оригинальные приемы, методы, педагогические технологии или нестандартной формой (чередование форм) организации образовательной деятельности (контактная, бесконтактная), (электронное обучение с применением дистанционных технологий).

**Педагогическая целесообразность Программы** заключается в дополнительном охвате детей, которые не могут попасть в основные спортивные группы по каким-либо причинам. Легкая атлетика имеет большое прикладное значение: с ее помощью развиваются основные физические качества — выносливость, сила, скорость, гибкость, которые необходимы в повседневной жизни, в частности, в дальнейшей трудовой деятельности. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений.

**Отличительная особенность Программы.**

В процессе освоения материала у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом. Умственная нагрузка компенсируется у них физической нагрузкой. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Специфика организации обучения заключается в том, что Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической и теоретической подготовке в соответствии с периодами обучения, что позволяет соблюсти принцип преемственности в построении учебно-тренировочного процесса.

В ее основу положены следующие принципы:

• комплексность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебного процесса;

• преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по уровням обучения, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;

• вариативность – предусматривает, в зависимости от уровня обучения и индивидуальных особенностей обучающегося, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

**Адресат Программы.**

Участниками данной Программы являются дети в возрасте 8 – 17 лет. Набор учащихся свободный, принимаются все желающие независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности, с любым видом и типом психофизиологических особенностей (талантливые дети, дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации), не имеющих медицинских противопоказаний для занятий данным видом деятельности.

**Режим обучения:** занятия проводятся согласно утвержденному расписанию Спортивной школы.

Периодичность проведения занятий – 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (1 академический час равен 45 минутам).

Одно занятие не может быть менее одного часа и более двух академических часов. Занятия проводятся на спортивных площадках либо в спортивном зале.

**Уровень, объём и сроки реализации Программы.**

Программа по виду спорта «Лёгкая атлетика» является нормативным документом для эффективного построения работы с обучающимися на стартовом и базовом уровне подготовки.

Срок реализации программы: 2 года, по 36 учебных недель.

Объем и характер упражнений определяются в зависимости от уровня общефизической подготовки, возраста, физического развития обучающихся.

Данная Программа предполагает возможность перехода на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Объем учебной нагрузки представлен в таблице 1.

Таблица №1

**Учебная нагрузка**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Кол-во**  **учебных**  **недель** | **Кол-во**  **занятий**  **в неделю** | **Кол-во**  **часов**  **в неделю** | **Кол-во**  **часов**  **в год** | **Кол-во**  **занятий**  **в год** |
| **36** | **3** | **6** | **216** | **108** |

**Формы обучения по Программе.**

Форма обучения – очная. Занятия проводятся в форме групповых тренировок, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных испытаний, мониторинга, контрольного тестирования, индивидуальных занятий.

* 1. **Цель и задачи Программы.**

**Цель Программы:** предоставление возможности обучающимся приобрести базовый минимум знаний, умений и навыков физкультурно-спортивной направленности, всестороннее их развитие средствами легкой атлетики.

**Основные задачи реализации Программы.**

**Образовательные:**

- освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни;

- обучить умению использовать различные системы и виды физических 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:**

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;

- развивать двигательные способности;

- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- воспитание устойчивого интереса к систематическим занятиям;

- воспитание игрового мышления, настойчивости, трудолюбия;

- проявление волевых и нравственных качеств;

- развитие личностных качеств.

**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.

Все эти меры в целом будут способствовать формированию у детей гражданско-патриотического мировоззрения и активной жизненной позиции.

* 1. **Содержание Программы**

Система подготовки юных спортсменов требует четкого планирования нагрузок, применяемых в процессе тренировки, с учетом возрастных особенностей растущего организма.

**Учебный план**

Численный состав и возраст обучающихся, объем тренировочной работы в спортивно-оздоровительных группах устанавливается Программой в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность учреждений дополнительного образования спортивной направленности.

Максимальный состав обучающихся спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Практикуется объединение обучающихся в группы по возрастам с разницей в 2-3 года.

Основной формой осуществления учебно-тренировочного процесса является учебно-тренировочное занятие. Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией учреждения по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, сочетания обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебный план Программы рассчитан на 36 учебных недель, 216 часов, 108 учебно-тренировочных занятий в год (таблица 2).

Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую и тактическую подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на общую физическую подготовку.

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;

- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена;

- увеличение темпов роста нагрузок по годам обучения.

Программой предусмотрено участие обучающихся (например: в качестве участника, зрителя) в физкультурных и спортивных мероприятиях.

Учебный план распределения учебных часов по разделам подготовки (предметным областям) представлен в таблице 2.

Таблица 2.

**Учебный план**

**распределения учебных часов по разделам подготовки (предметным областям)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы подготовки** | **Возраст обучающихся (лет)** | | | | | |
| **8-11** | **9-12** | **10-13** | **11-14** | **12-15** | **15-17** |
| **Теоретическая подготовка** | | | | | | | |
| 1. | Теория физической культуры и спорта | 6 | 6 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| **Практическая подготовка** | | | | | | | |
| **1.** | Общая физическая подготовка | 150 | 130 | 108 | 80 | 55 | 30 |
| **2** | Специальная физическая подготовка | 10 | 20 | 30 | 36 | 40 | 44 |
| **3.** | Техническая подготовка | 44 | 44 | 48 | 50 | 55 | 60 |
| **4.** | Тактическая и психологическая подготовка | - | 6 | 10 | 20 | 26 | 30 |
| **5.** | Инструкторская и судейская подготовка | - | - | - | 6 | 10 | 14 |
| **Соревновательная деятельность** | | - | 4 | 8 | 10 | 14 | 20 |
| **Контрольные испытания (тесты)** | | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| **Итого часов:** | | **210** | **210** | **210** | **208** | **206** | **204** |
| **Всего часов в год** | | **216** | **216** | **216** | **216** | **216** | **216** |
| **Всего занятий в год** | | **108** | **108** | **108** | **108** | **108** | **108** |

Учебные планы-графики распределения учебных часов для групп спортивно-оздоровительного этапа подготовки приведены в **приложениях 1-6**.

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Участие обучающихся в иных видах практических занятий:

• регулярное организованное посещение в качестве зрителей спортивных соревнований по виду спорта и иных спортивных мероприятий, проводимых на территории субъекта Российской Федерации, муниципального образования, в которых осуществляет образовательную деятельность Спортивная школа;

• организация возможности посещений в качестве зрителей спортивных соревнований;

• организация и проведение совместных мероприятий (например, конкурсов, фестивалей, соревнований, матчей) с другими Организациями, в том числе с организациями, осуществляющими спортивную подготовку.

**Программный материал Учебного плана**

**1. Вводное занятие.**

**Теоретическая часть.** Знакомство с группой. Ознакомление с программой. Инструктаж по технике безопасности. Тренировочный режим. Режим дня юного спортсмена. Спортивная форма для занятий легкой атлетикой. Ознакомление с календарем соревнований текущего года

**Практическая часть.** Ознакомление с местами проведения занятий.

**2. Теоретические основы физической культуры и спорта.**

**Тема: Физическая культура и спорт в России.** Массовый народный характер спорта в России. Физическая культура в системе образования. Единая всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования по легкой атлетике.

**Тема: Развитие легкой атлетики в России и за рубежом.** История развития легкой атлетики в России. Значение и место легкой атлетики в системе физического воспитания. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские легкоатлеты.

**Тема: Строение и функции организма человека.** Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм.

**Тема: Гигиенические знания и навыки.** Закаливание. Режим и питание спортсмена. Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Питание. Витамины. Примерные суточные нормы для легкоатлетов (бегунов) в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных занятий, и соревнований. Вредное влияние употребления алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена.

**Тема: Врачебный контроль и самоконтроль.** Врачебный контроль при занятиях легкой атлетикой. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям легкой атлетикой. Оказание первой доврачебной помощи. Основные приемы массажа и их применение.

**Тема: Правила легкой атлетики.** Организация и проведение соревнований. Изучение правил соревнований. Права и обязанности спортсменов. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и возложение штрафа. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования к организации и проведению соревнований. Виды соревнований по легкой атлетике. Положение о соревнованиях. Составление календаря соревнований. Оценка результатов выступлений. Заявки на участие в соревнованиях, их формы и порядок предоставления. Назначение судей. Оформление документации хода и результатов соревнований.

**Тема: Места занятий, оборудование и инвентарь.** Стадионы и манежи для проведения тренировок и соревнований, требования к его состоянию. Уход за тренировочным помещением. Тренировочный городок для занятий по технике, его оборудование. Уход за инвентарем, подготовка его к тренировочным занятиям и соревнованиям. Подсобное оборудование и его назначение. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

**Тема: Правила безопасности.** Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий легкой атлетикой. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий легкой атлетикой. Инвентарь и оборудование. Правила оказания первой доврачебной помощи при травмах и повреждениях. Способы массажа и самомассажа при судорогах (сведении мышц). Организация и подготовка безопасных мест проведения занятий.

**3. Общая физическая подготовка:**

**Теоретическая часть.** Упражнение и система упражнений. Классификация упражнений. Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей. Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой, индивидуальные занятия.

**Практическая часть.**

**Строевые упражнения.** Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроения в шеренге, в колонне. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Повороты в движении.

**Общеразвивающие упражнения без предметов.** Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения. В положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, упражнения с элементами сопротивления.

**Общеразвивающие упражнения с предметами.** Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперёд и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

**Акробатические упражнения.** Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, с разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

**Подвижные игры и эстафеты.** Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений. 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, 400, 500, 800 м. Кросс от 1000 до 3000 м, 6- и 12 минутный бег. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места. Метание малого мяча на дальность и в цель. Участие в эстафетах с элементами спортивных игр: ручного мяча, баскетбола.

**Упражнения для пресса.**

Наиболее подходящими для бегунов упражнениями на пресс являются те, что имитируют напряжение мышц во время бега. Крепкие брюшные мышцы снижают риск травматизма и улучшают беговые качества.

• Подъём ступней ног из положения, лежа на спине до уровня колена. Поясница прижата к полу. Лежа на полу поочередное поднимание прямых ног. Лежа на полу упражнение «ножницы».

• Повороты туловища в тренажере кроссовер. При поворотах туловища избегайте движения бедрами, прямые руки располагаются на уровне груди. Не опускайте до конца вес, чтобы держать мышцы пресса в напряжении.

• Приседания. Выполнять максимально глубокое приседание с небольшой паузой. Колени не должны выходить за стопы.

• Становая тяга гантели одной рукой. Из исходного положения стоя ровно, отведите таз назад, сгибая колени пока гантель не коснется пола. Затем снова выпрямитесь. После полуминутного отдыха повторите снова другой рукой.

**Упражнения для бедер.**

• Выполняя упражнения с отягощениями, подбирайте такой вес, чтобы вы смогли осуществить не менее 10 повторений.

• Приседания с гантелями, не опуская бёдра ниже уровня колен.

• Приседания со штангой на плечах.

• Жим ногами.

• Отведение ноги с помощью амортизационной ленты. Лежа на боку с опорой на локоть подъем ноги максимально вверх.

• Сгибания ног лежа на скамье для разгибания. При этом подъем ног осуществляете двумя ногами, а опускание одной – попеременно левой и правой. Либо сначала выполняете серию левой ногой, а затем правой.

• Мертвая тяга. Выполняя тягу с прямыми ногами, комбинируйте повторения следующим образом: из нижней части амплитуды 5-10 раз поднимая штангу чуть выше колена и 5-10 раз, из верхней части амплитуды опускаясь чуть ниже колена. Используйте небольшие веса во избежание травм.

• Выпады: классические выпады из положения стоя; боковые выпады; выпады назад. Данные упражнения позволят укрепить мышцы бедра, связки. Шаги делайте максимально широкими и максимально низко приседайте. Выполняйте по 10-20 выпадов на каждую ногу. Упражнение как с гантелями, так и без.

**Упражнения для ног.**

Разнообразные прыжки: со скакалкой; через барьеры; с места и разбега; запрыгивание на опору и др. Прыжковые упражнения укрепляют мышцы ног, развивают внутримышечную координацию, выносливость, делают мышцы упругими и эластичными.

**Упражнения для голеностопных суставов.**

• Стоя либо лежа вращение стопой в разные стороны с максимальной амплитудой хватательные движения стопой и пальцами.

• Перекаты стопы через предмет; лазание по канату с активным участием стоп.

**Упражнения для икроножных мышц.**

• Глубокие приседания (с отягощением или без). На заключительном этапе подъема переходите на носки, чтобы укрепить стопу и икроножные мышцы. Приседания на одной ноге. Выполняется максимально глубокое приседание, и 20 затем подъем на одной ноге с выходом на носок. Выполняется с дополнительным весом или без него. Стоя на краю доски, пятки опустите на пол, подниматься и опускаться на подушечках ступней с дополнительным весом или без.

• Универсальное упражнение – планка. Планка – статическое упражнение, укрепляющее поясничный отдел, мышцы сгибателей и разгибателей позвоночника, мышцы пресса, мышцы бедра. Классическая планка предполагает упор лежа на локтях, при этом тело составляет прямую линию. Ступни располагаются вместе, ноги прямые, живот втянут, локти под плечевыми суставами. Мышцы кора должны быть напряжены до завершения подхода. Увеличивайте время тренировки постепенно. Главное правильно и неподвижно находится в упоре.

**4. Специальная физическая подготовка.**

Цель СФП – развитие отдельных мышечных групп спортсмена, приобретение им тех двигательных навыков, обеспечивающих успешное овладение техникой и рост результатов в избранном виде. Упражнения по своей структуре и характеру должны быть близки к тем видам, которые изучаются в данное время или в которых спортсмен собирается соревноваться.

Основными средствами специальной физической подготовки являются бег и специальные упражнения. Специальные упражнения направлены на развитие силы, быстроты, гибкости, силовой выносливости и совершенствование всех органов и систем организма. Их эффективность заключается в том, что они могут воздействовать на группы мышц более избирательно, чем бег. А значит, специальные упражнения нужно подбирать так, чтобы развивать те группы мышц, которые будут нести основную нагрузку и чтобы были сходны по своей двигательной структуре с бегом.

**Теоретическая часть.** Влияние СФП на развитие двигательных способностей. Основные средства специальной физической подготовки. Основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Значение специальных физических качеств в формировании двигательных навыков и умений.

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

**Упражнения для развития дистанционной скорости.** Ускорение под уклон 3 – 5°. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнёрами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Переменный бег на дистанции 60 – 150 м (15 – 20 м с максимальной скоростью, 10 – 15 м медленно). Подвижные игры типа

«Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.п.

**Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое.** Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного – на бег спиной вперёд, боком приставным шагом, прыжками и т. д.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.). «Челночный» бег: 3х10, 4х5, 4х10, и т. п.

«Челночный» бег с изменением способа. Выполнение различных элементов техники бега.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты 40 – 80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7 – 10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Броски набивного мяча на дальность за счёт энергичного маха ногой вперёд. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т. п. Вбрасывание набивного мяча на дальность.

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

**Упражнения с набивным мячом.**

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

**Различные виды спорта и подвижные игры.**

Широкое признание получает целенаправленное использование подвижных игр в занятиях легкой атлетикой. Данные практической работы подтверждают, что навыки в беге, прыжках приобретенные в игровых условиях не только легко перестраиваются при последующем изучении техники этих видов упражнений, но и облегчают дальнейшее овладение соответствующими приемами. Многообразие исходных положений, применяемых в игре обеспечивают хорошую подготовку бегуна на начальном этапе занятий. В играх занимающиеся выполняют всевозможные прыжки в положении присед, которые прекрасно укрепляют голеностопные суставы и мышцы ног. Игры рекомендуются либо в разминке, либо в конце основной части. Подвижные игры, состоящие из рывков и пробежек, хорошо проводить после обычной разминки включающий медленный бег, подскоки в движении, различные упражнения для развития гибкости.

Рекомендуемые подвижные игры приведены в приложении 8.

**5. Специальные навыки и соревновательная подготовка.**

**Теоретическая часть.** Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по легкой атлетике. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований. Установка на участие в соревнованиях. Анализ результатов соревнований.

**Практическая часть.** Участие в соревнованиях по регламенту.

**6. Промежуточная аттестация.**

**Теоретическая часть.**Методика выполнения тестовых упражнений.

Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений.

**Практическая часть.** Сдача контрольно-переводных нормативов и тестовых упражнений по ОФП и СФП.

* 1. **Планируемые результаты**

При создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся, посредством систематических занятий легкой атлетикой, Программа ставит своей целью, по окончании ее реализации, привить юным спортсменам навыки здорового образа жизни и интерес к данному виду спорта.

**Обучающиеся БУДУТ ЗНАТЬ (предметные результаты):**

- основы техники безопасности на занятиях;

- правила личной гигиены и закаливания, предупреждения и профилактики травматизма;

- способы укрепления и сохранения здоровья, повышения физической подготовленности;

- значение легкой атлетики в системе оздоровления организма;

- основы техники специальных беговых легкоатлетических упражнений;

- иметь представление о технике бега на короткие и средние дистанции;

**Обучающиеся БУДУТ УМЕТЬ (метапредметные результаты):**

- уметь пробегать дистанции от 60 до 1500 за максимально короткое время;

- выполнять старты, прыжки в длину с места и с разбега;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях;

- самостоятельно осуществлять занятия легкой атлетикой;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

**Обучающиеся БУДУТ ИМЕТЬ личностные результаты:**

- приобщение обучающихся к культуре здорового образа жизни;

- эффективное взаимодействие с взрослыми и сверстниками;

- сформированность потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;

- проявление волевых качеств, самоорганизации, самодисциплины, трудолюбия;

- проявление нравственных и ценностных ориентаций.

1. **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**
   1. **Календарный учебный график**

Календарные учебные графики тематического планирования составляются ежегодно в соответствии с учебным планом и содержанием образовательных модулей для каждой группы. (**Приложение №7**).

* 1. **Формы контроля и аттестации.**

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе педагога дополнительного образования. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей. Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала.

**Формой контроля** является мониторинг по общей и специальной физической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся.

Мониторинг: входной (приемный) проводиться в середине сентября, текущий – в течение учебного года и промежуточный контроль – мае месяце каждого года обучения. Итоговая аттестация проводиться в конце полного курса обучения.

Целью промежуточной аттестации является:

- проверка соответствия общей физической подготовки обучающихся требованиям настоящей Программы;

- диагностика уровня освоения Программы обучающимися.

Система контроля (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и зачетные требования содержат:

• комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы;

• методические указания по организации промежуточной (по итогам каждого года обучения) и итоговой аттестации обучающихся (по итогам завершения освоения Программы в полном объеме в соответствии с учебным планом).

**Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.**

Промежуточная и итоговая аттестации проводятся в целях определения:

− качества реализуемой Программы;

− качества теоретической и практической подготовленности обучающихся;

− уровня знаний, умений и навыков, сформированных у обучающихся на определенном уровне освоения Программы.

Перевод (прием) обучающихся на следующий год/уровень обучения производится приказом по учреждению, в соответствии с решением педагогического совета, на основании протокола выполнения контрольных нормативных показателей по виду спорта.

Учащиеся, не выполнившие контрольные нормативы, на следующий год/уровень обучения не переводятся. Такие обучающиеся могут решением педагогического совета повторно пройти обучение на данном этапе или перейти на более низкий уровень подготовки обучения.

Проведение аттестации предполагается в течение 1-2 тренировочных занятий. Все контрольные двигательные задания выполняются воспитанниками после 20-30-минутной разминки, в соответствующей спортивной экипировке. Двигательные способности оцениваются в следующей последовательности:

− скоростные;

− скоростно-силовые;

− координационные;

− гибкости;

− силовые;

− общей выносливости.

Тесты, связанные с преодолением коротких дистанций, прыжками в длину с места могут выполняться каждым воспитанником до трех раз на отдельном занятии с интервалом отдыха между попытками, достаточным для полного восстановления. Двигательные задания, отражающие степень развития силовых способностей и общей выносливости, выполняются обучающими не более одного раза в течение тренировочного занятия. Интервалы отдыха между двигательными заданиями различной направленности должны быть достаточными для демонстрации максимального результата. Скоростные и координационные задания могут выполняться парами, воспитанниками примерно одинакового уровня подготовленности.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года – май. Промежуточное тестирование принимает комиссия, сформированная и утвержденная приказом директора учреждения, в соответствии с предварительно разработанным и утвержденным расписанием.

В составе комиссии могут быть: директор, заместитель директора по УСР или УВР (или руководитель филиала), старшие тренеры отделений, методисты, педагоги-организаторы. Результаты тестирования вносятся в протоколы.

По итогам промежуточной аттестации принимается решение о переводе/отчислении учащегося. Решение принимается на педагогическом совете школы. Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам завершения освоения Программы.

Итоговая аттестация воспитанников проводится после полной реализации Программы. Контрольно-переводные экзамены принимает комиссия, сформированная и утвержденная приказом директора учреждения, в соответствии с предварительно разработанным и утвержденным расписанием.

В составе комиссии могут быть: директор, заместитель директора по УСР или УВР (или руководитель филиала), старшие тренеры отделений, методисты, педагоги-организаторы. Результаты тестирования вносятся в протоколы.

По итогам аттестации принимается решение об освоении учащимся образовательной программы. Решение принимается на педагогическом совете школы. Итоговая аттестация воспитанников, помимо тестирования уровня физической и специальной подготовленности воспитанников, включает контроль специальных знаний и умений.

**Оценочные материалы.**

Основными критериями оценки являются: регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических и умений по основам физической подготовки.

Сдача контрольных нормативов проводится во время учебно-тренировочного занятия, полностью посвященного определению уровня физической подготовленности.

* 1. **Диагностический инструментарий**

Формы контроля и оценочные материалы служат для определения результативности освоения Программы обучающимися.

В течение учебного года проводится контроль навыков и умений, используется метод педагогического наблюдения для выявления личностных качеств обучающихся.

Формы контроля результативности освоения Программы приведены в таблице 3.

Таблица № 3.

**Формы контроля результативности освоения Программы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Критерии оценивания и отслеживания** | **Формы и методы отслеживания** | **Уровни усвоения** | | |
| **Низкий** | **Средний** | **Высокий** |
| **Предметные результаты** | | | | |
| Знание истории и возникновения и развития  избранного вида спорта в России, крае, районе | Тестирование | Менее 50% верных ответов на вопросы | 51-79% правильных ответов на вопросы | 80-100%  правильных ответов |
| Знания значения физической культуры и спорта, ЗОЖ в развитии организма, знания о строении организма, функциональных возможностях органов и  систем | Тестирование | Менее 50% верных ответов на вопросы | 51-79% правильных ответов на вопросы | 80-100%  правильных ответов на вопросы |
| Знания правил ТБ на занятиях и соревнованиях | Наблюдения | СоблюдениеТБ  Только под контролем взрослого | Соблюдение не всех правил ТБ только или только  по напоминанию | Соблюдает все правила ТБ |
| Знание терминологии и теоретических основ построения учебно-тренировочного процесса | Опрос | Не полный ответ, много ошибок, избегает употреблять специальную терминологию | Полный ответ, но есть ошибки Сочетание специальной терминологии с бытовой | Полный ответ, без ошибок, употребляет специальные термины осознанно и в соответствии с  содержанием |
| Знание правил соревнований, судейской  терминологии и жестов | Опрос | Не полный ответ, много ошибок | Полный ответ, но есть ошибки | Полный ответ, без ошибок |
| Практика. Уровень общей и специальной подготовленности | Контрольные нормативы | Выполняет упражнения не в полную силу, допускает технические ошибки. Количественный результат соответствует данному уровню. | Выполняет упражнения не в полную силу, не соблюдается техника исполнения и дыхания. Количественный результат соответствует данному уровню. | Выполняет упражнения в полную силу, не соблюдая правильную технику исполнения и дыхания.  Количественный результат соответствует  данному уровню |
| Уровень технической | Контрольные нормативы результаты соревнований. | Слабо владеет базовыми движениями, техника исполнения недостаточно уверенная, не соответствует особенностям вида спорта, малая амплитуда движения. Количественный и качественный результат соответствует данному уровню. | Владеет базовыми движениями, но не всегда точное исполнение, техника исполнения частично соответствует особенностям вида спорта, достаточная амплитуда движений.  Количественный и качественный результат соответствует  данному уровню. | Владеет базовыми движениями, техника исполнения соответствует особенностям избранного вида спорта, движения амплитудные.  Количественный и качественный результат соответствует данному уровню. |
| **Метапредметные результаты** | | | | |
| Мотивация к достижению высоких результатов | Наблюдения | Не уверен в себе, выраженные сомнения в конечном результате | Не достаточная уверенность в собственных силах, не всегда способен показать хороший результат. | В значительной степени проявляется уверенность в себе. Выбор сложных заданий и желание их выполнить. Стремление  довести начатое до конца. |
| Умение взаимодействовать в коллективе | Наблюдение, коллективное задание | Неумение и не желание находить общий язык с товарищами | Самостоятельной активности в достижении компромисса не  проявляет, не  соглашается с предложенными  вариантами | Умение оказывать поддержку членам команды, умение идти на  компромисс |
| Умение применять полученные навыки в соревновательной деятельности | Наблюдение | Не уверенно держится перед соперником, боится участия в  соревнованиях. | Уверенно держится перед соперником, но не всегда справляется с предстартовой лихорадкой/апатией | Уверенно держится перед соперником |
| **Личностные результаты** | | | | |
| Потребность в  Саморазвитии и самосовершенствовании | Наблюдение | Нет стремления к поиску дополнительной информации, проявление безразличия на занятиях | Переменное проявление интереса к  занятиям, поиск дополнительной информации редко, вовлеченность в образовательный  процесс недостаточная | Самостоятельный поиск к  дополнительной информации, проявление интереса к  занятиям, активное вовлечение в образовательный  процесс |
| Уважение к партнеру, самодисциплина | Наблюдение | Не проявление уважения, нарушение дисциплины. | Уважение к некоторым партнерам, слабая  самодисциплина. | Уважение, самоконтроль. |

**Критерии оценивания.**

Высокий уровень – правильные ответы 81-100%

Средний уровень - правильные ответы 51-80%

Низкий уровень - правильные ответы менее, чем на 50 % вопросов.

* 1. **Методическое обеспечение Программы.**

Подготовка юного легкоатлета осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися.

Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально волевой. Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

**Общепедагогические или дидактические методы включают:**

- метод наглядности;

- систематичности;

- доступности;

- индивидуализации обучения при единстве требований;

- метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке;

- метод раннего освоения сложных элементов;

- метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

**Спортивные методы включают:**

- метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса;

- метод максимальности и постепенности повышения требований;

- метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок;

- метод избыточности; предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные;

- метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

**Средства спортивной тренировки.**

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

1. обще подготовительные упражнения;
2. специально подготовительные упражнения;
3. избранные соревновательные упражнения.

**Формы занятий:**

- теоретические и групповые практические занятия,

- календарные соревнования,

- учебные и товарищеские игры,

- занятия по подготовке и выполнению контрольных упражнений,

- воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

**Дидактические материалы:** специальная литература, справочные материалы, правила соревнований по легкой атлетике.

**Методические разработки:** положения о соревнованиях, методические разработки по обучению основам техники легкой атлетики.

На учебно-тренировочных занятиях педагоги используют следующие **образовательные технологии:**

− здоровьесберегающие;

− игровые;

− уровневой дифференциации;

− личностно-ориентированного обучения.

**Здоровьесберегающие технологии**, применяемые на учебно-тренировочных занятиях, направлены на физическое развитие учащихся. К ним относятся: закаливание, тренировка силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового, тренированного человека от физически слабого.

По характеру действия принято делить технологии на:

− стимулирующие, которые позволяют активизировать собственные силы организма, использовать его ресурсы для выхода из нежелательного состояния. Примерами могут быть – закаливание, физические нагрузки;

− защитно-профилактические заключаются в выполнении санитарно- гигиенических норм и требований. Ограничение предельной нагрузки, исключающей переутомление. Использование страховочных средств и защитных приспособлений в спортзалах, исключающих травматизм;

− информационно-обучающие технологии обеспечивают учащимся уровень грамотности, необходимый для эффективной заботы о здоровье.

Для достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения применяются такие группы средств, как:

− средства двигательной направленности;

− оздоровительные силы природы (проведение занятий на свежем воздухе);

− гигиенические факторы.

Одним из главных требований к использованию перечисленных выше средств является их системное и комплексное применение в виде занятий с использованием профилактических методик; аудиосопровождение уроков, с чередованием занятий с высокой и низкой двигательной активностью; в виде реабилитационных мероприятий; через массовые оздоровительные мероприятия, спортивно-оздоровительные мероприятия; выход на природу; экскурсии; через здоровьесберегающие технологии процесса обучения и развития в работе с семьей с целью пропаганды здорового образа жизни.

**Применение игровых технологий** с учетом возрастных особенностей всегда остается актуальной, поскольку игровые формы работы в учебном процессе выполняют ряд функций:

− обучающая;

− воспитательная;

− коррекционно-развивающая

− психотехническая;

− коммуникативная

− развлекательная;

− релаксационная.

**Технологии уровневой дифференциации** направлены на организацию процесса обучения на разном уровне – это создание разнообразных условий обучения для групп и отдельных учащихся с целью учета их особенностей, потребностей с помощью применения комплекса методических, психолого- педагогических и организационно-управленческих мероприятий, обеспечивающих обучение.

По характерным индивидуально-психологическим особенностям детей, составляющим основу формирования групп, различают дифференциацию:

− по возрастному составу (одновозрастные, разновозрастные группы);

− по полу (мужские, женские, смешанные группы);

− по области интересов, потребностей, специализации по видам легкой атлетики;

− по уровню достижений;

− по личностно-психологическим типам;

− по уровню подготовки.

**Технология личностно-ориентированного обучения** предполагает развитие личностных (социально-значимых) качеств, учащихся посредством занятий легкой атлетикой. Современное занятие легкой атлетикой и повышение его эффективности невозможно без личностно-ориентированного обучения. В начале учебного года в процессе формирования групп выявляется уровень физической подготовленности с помощью тестов. Личностно-ориентированный и дифференцированный подходы важны для обучающихся, как с низкими, так и с высокими результатами в области легкой атлетики. Осуществляется дифференцирование задач, содержания, и темпа освоения программного материала, оценки результатов образовательной деятельности (разноуровневая оценка результатов реализации программ). Уточняются индивидуальные особенности техники выполнения изучаемого упражнения у обучающихся и определяются пути дальнейшего совершенствования техники. Определяются индивидуальные задания для достижения более высокого спортивного результата в изучаемом упражнении.

Обучение легкоатлетическим упражнениям – живой, динамический и творческий процесс. В зависимости от этапа тренировки определяется лишь направление в решении тех или иных задач обучения и используемые средства. Занятия легкой атлетикой подразделяются на три типа:

− с образовательно-познавательной направленностью;

− с образовательно-обучающей направленностью;

− с образовательно-тренировочной направленностью.

При этом занятия по своим задачам могут быть групповыми и индивидуальными в составе группы. Само занятие состоит из трех взаимосвязанных частей:

− подготовительной;

− основной;

− заключительной.

Спортивная подготовка детей происходит постепенно. Переход к напряженным нагрузкам на развитие общих и специальных физических качеств осуществляю только после наступления биологической зрелости обучающихся. В процессе тренировки применяются тренировочные и соревновательные нагрузки. Структура и содержание тренировочного занятия основывается на физиологических, психологических и педагогических закономерностях, с учётом индивидуальные особенностей занимающихся. При продолжительности одного учебного занятия не более 2 академических часов (90 мин.), независимо от вида и типа занятия оно состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

## Примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия представлен в таблице 4.

## Таблица 4.

## Примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **Содержание УТЗ** | **Дозирование нагрузки** | **Организационно-методические**  **указания** |
| I Подготовительная  II Основная  III Заключительная | Разминка: 1-Общая  2-Специальная  Направленность: Тематическая или комплексная  Упражнения восстановительного характера | Для всех частей УТЗ:   * время * кол-во повторений * кол-раз * и т.п.. | Для всех частей УТЗ:  инвентарь и рекомендании по выполнению упражнений  Подведение итогов занятия и домашнее задание. |

## Перед каждой частью занятия ставится определённая педагогическая цель и задачи.

## Основными задачами подготовительной части являются:

## 1. Организация группы, мобилизация внимания.

## 2. Подготовка к выполнению основной части тренировки. Повышение работоспособности организма обучающихся, эмоциональный настрой на предстоящую работу.

## 3. Повышение работоспособности организма обучающихся, эмоциональный настрой на предстоящую работу.

## 4. Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

## Задачи основной части тренировки:

## 1. Ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений и видов легкой атлетики.

## 2. Направленное воздействие на развитие физических качеств (например, воспитание выносливости или нескольких физических качеств).

## 3. Комплексный подход к воспитанию, включающий общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств.

## В качестве учебного материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения. Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений, или «блоков» тренировочных заданий:

## - для овладения и совершенствования техники;

## - развития быстроты и ловкости;

## - развития силы

## - развития выносливости.

## Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий. Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, переменный, интервальный, игровой, круговой, контрольный.

## Задачи заключительной части тренировки:

## 1. Направленное постепенное снижение функциональной активности организма обучающихся.

## 2. Подведение итогов проведенного занятия, прогноз на следующее занятие, рекомендации для работы дома.

## В каждом занятии есть своя мера предельно допустимых нагрузок, но любая нагрузка должна определяться и зависеть от возраста, пола, подготовленности занимающегося

## Средствами общей физической подготовки занимающихся легкой атлетикой являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении. Индивидуально, с партнером и в группе.

## Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, и др.) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, брусьях и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

## Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям, заимствованным из других видов спорта

## (спортивные игры, акробатика, гимнастика).

## Упражнения, направленные на воспитание быстроты и обучение технике легкоатлетических видов должны применяться в начале основной части занятия. Несмотря на специализированную направленность в избранном виде спорта, следует в тренировочном процессе сохранить достаточное разнообразие применяемых средств.

## Средства и методы обучения спортивной технике.

## Спринтерский бег.

## Применение специальных подводящих упражнений: бег из различных стартовых положений, бег с ускорением от 20 до 60 м с последующим бегом по инерции, специальные беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения, правильные движения рук во время выхода со старта, бега по дистанции.

## Специально подобранные подвижные и спортивные игры (салки, лапта и т.д.) по упрощенным правилам; упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений: эстафеты, разнообразные прыжковые упражнения, спринтерский бег от 20 до 120 м с различной интенсивностью, разнообразные упражнения, направленные на общефизическую подготовку. Участие в соревнованиях в беге на 60,100 и 200 м, по ОФП.

## Метание мяча.

## Подводящие и подготовительные упражнения для рук, имитация отведения руки в метании, правильные движения рук в сочетании с шагами разбега, техника финального усилия (выполнение без мячей, с мячами). Метание с места в цель, с 3х шагов разбега. Метание камней, т/мячей, броски набивного мяча. Медленный бег, кроссовый, подвижные игры (например, русская лапта), эстафеты, спортивные игры, плавание, гимнастика. Упражнения для развития силы всех мышечных групп, направленные на развитие подвижности в плечевом, локтевом, тазобедренном суставах.

## Прыжки в длину с разбега.

## Прыжки с места. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Прыжки в «шаге» на толчковую ногу, на маховую ногу, с 3-х, 5-ти, 10-ти шагов. Прыжки с приземлением на две ноги, начало разбега с одной и той же ноги. Различные прыжки в длину с акцентом на толчковую, маховую ногу, многоскоки, прыжки через скамейку. Спринтерский бег на отрезках 20,30,40,60м с высокого старта. Кроссовый бег. Подвижные, спортивные игры.

## Бег на средние дистанции.

## Ознакомление с техникой бега на средние дистанции. Обучение технике бега по прямой. Многократный бег с ускорением на различных отрезках. Техника бега по повороту: бег по прямой с входом в поворот и бег по повороту с последующим выходом на прямую. Обучение технике высокого старта. Обучение технике финиширования. Финиширование - это бег на последних 10—15 м дистанции с пробегом финишного створа без снижения скорости и перестройки беговых движений. Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. В процессе совершенствования необходимо уделять большое внимание повышению уровня физической подготовленности и использовать специальные подготовительные упражнения, которые способствуют устранению индивидуальных ошибок в технике бега.

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов/Ю.В. Верхошанский.- М.: Физкультура и спорт, 2008.- 135 с.

2. Волков, Л.В. Физические способности детей и подростков/Л.В. Волков. -Киев: Здоровье, 2008.-24-27с.

3. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок/ М.А. Годик.- М.: Физкультура и спорт, 2010.-136 с.

4. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка: Учебное пособие для ВУЗов -3е изд.-Ростов на /Д: Феникс, 2012 г.-249 с.

5. 3еличёнок, В.Б. Лёгкая атлетика: критерии отбора/В.Б. Зеличёнок, В.Г. Никитушкина, В.П. Губа.- М.: Терра-Спорт, 2010.- 240с.

6. Ивочкин В.В. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба. В.В. Ивочкин, Ю.Г. Травин, Г.Н. Королев - М.: Современный спорт, 2009 г.-108с.

7. Камышов, В.Я. Управление подготовкой юных спортсменов/ под ред. В.Я. Камышова.- Волгоград: Волгогр. ГИФК, 2013.- 147 с.

8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. И.А. Рыбалева, г. Краснодар, 2016г.

9. Моногр В.В. Биохимические основы техники прыжка в длину. В.В. Моногр / Е.Е. Тюпа, Е.Я. Аракелян и др.- Москва-ТВТ Дивизион, 2011г.-128 с.

10. Основы безопасности и профилактика травматизма на учебно- тренировочных занятиях по различным видам спорта: учеб.-метод. пособие.

11. Полищук В.Д. Использование специальных и подводящих упражнений в тренировочном процессе легкоатлетов: В.В. Моногр- Киев: Олимп. лит., 2009 г. -144 с.

12. Теория и методика легкой атлетики: учебник / В.Я. Игнатьева. - М.: Спорт, 2016. - 328 с.

1. **ПРИЛОЖЕНИЯ**

**УТВЕРЖДАЮ Приложение 1.**

**Директор СШ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г. ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК**

**распределения учебных часов на 20\_\_\_\_\_20\_\_\_\_ учебный год**

**Вид спорта легкая атлетика, дисциплина короткие дистанции, этап подготовки СО, возраст обучающихся 8-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ** | **часы** | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май |
| **1.ТЕОРИЯ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. История развития вида спорта легкой атлетики. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. Физическая культура и спорт в обществе. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. Основы законодательства в области спорта. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. Сведения о строении и функциях организма. | **1** |  |  |  | **1** |  |  |  |  |  |
| 5. Основы спортивной подготовки. | **1** |  |  |  |  |  | **1** |  |  |  |
| 6. Гигиенические знания, умения и навыки. | **1** |  | **1** |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. Режим дня спортсмена, закаливание, ЗОЖ. | **1** |  |  |  |  | **1** |  |  |  |  |
| 8. Инструкторская и судейская практика. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9. Места занятий, оборудование и инвентарь. | **1** |  |  | **1** |  |  |  |  |  |  |
| 10. Требования техники безопасности на занятиях. | **1** | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого часов** | **6** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** |  |  |  |
| **2.ПРАКТИКА** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Тренировочная подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Общая физическая подготовка. | **150** | **15** | **18** | **19** | **19** | **10** | **17** | **20** | **18** | **14** |
| 2. Специальная физическая подготовка. | **10** | **1** | **2** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** |
| 3. Техническая подготовка. | **44** | **5** | **5** | **5** | **5** | **4** | **5** | **5** | **5** | **5** |
| 4. Тактическая и психологическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. Инструкторская и судейская подготовка. | **-** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Участие в соревнованиях** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Контрольные соревнования. | **-** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. Отборочные соревнования. | **-** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. Основные соревнования. | **-** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Контрольные испытания** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Приемные испытания | **2** | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. Текущий контроль | **2** |  |  |  |  | **2** |  |  |  |  |
| 3. Промежуточная аттестация | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |
| **Итого часов** | **210** | **23** | **25** | **25** | **25** | **17** | **23** | **26** | **24** | **22** |
| **Всего часов** | **216** | **24** | **26** | **26** | **26** | **18** | **24** | **26** | **24** | **22** |

**Зам. директора по УСР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.**

**УТВЕРЖДАЮ Приложение 2.**

**Директор СШ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г. ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК**

**распределения учебных часов на 20\_\_\_\_\_20\_\_\_\_ учебный год**

**Вид спорта легкая атлетика, дисциплина короткие дистанции, этап подготовки СО, возраст обучающихся 9-12 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ** | **часы** | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май |
| **1.ТЕОРИЯ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. История развития вида спорта легкой атлетики. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. Физическая культура и спорт в обществе. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. Основы законодательства в области спорта. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. Сведения о строении и функциях организма. | **1** |  |  |  | **1** |  |  |  |  |  |
| 5. Основы спортивной подготовки. | **1** |  |  |  |  |  | **1** |  |  |  |
| 6. Гигиенические знания, умения и навыки. | **1** |  | **1** |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. Режим дня спортсмена, закаливание, ЗОЖ. | **1** |  |  |  |  | **1** |  |  |  |  |
| 8. Инструкторская и судейская практика. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9. Места занятий, оборудование и инвентарь. | **1** |  |  | **1** |  |  |  |  |  |  |
| 10. Требования техники безопасности на занятиях. | **1** | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого часов** | **6** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** |  |  |  |
| **2.ПРАКТИКА** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Тренировочная подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Общая физическая подготовка. | **130** | **12** | **16** | **17** | **17** | **9** | **15** | **17** | **16** | **11** |
| 2. Специальная физическая подготовка. | **20** | **2** | **3** | **2** | **2** | **2** | **2** | **3** | **2** | **2** |
| 3. Техническая подготовка. | **44** | **5** | **5** | **5** | **5** | **4** | **5** | **5** | **5** | **5** |
| 4. Тактическая и психологическая подготовка | **6** |  | **1** | **1** | **1** |  | **1** | **1** | **1** |  |
| 5. Инструкторская и судейская подготовка. | **-** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Участие в соревнованиях** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Контрольные соревнования. | **4** | **2** |  |  |  |  |  |  |  | **2** |
| 2. Отборочные соревнования. | **-** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. Основные соревнования. | **-** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Контрольные испытания** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Приемные испытания | **2** | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. Текущий контроль | **2** |  |  |  |  | **2** |  |  |  |  |
| 3. Промежуточная аттестация | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |
| **Итого часов** | **210** | **23** | **25** | **25** | **25** | **17** | **23** | **26** | **24** | **22** |
| **Всего часов** | **216** | **24** | **26** | **26** | **26** | **18** | **24** | **26** | **24** | **22** |

**Зам. директора по УСР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.**

**УТВЕРЖДАЮ Приложение 3.**

**Директор СШ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г. ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК**

**распределения учебных часов на 20\_\_\_\_\_20\_\_\_\_ учебный год**

**Вид спорта легкая атлетика, дисциплина короткие дистанции, этап подготовки СО, возраст обучающихся 10-13 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ** | **часы** | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май |
| **1.ТЕОРИЯ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. История развития вида спорта легкой атлетики. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. Физическая культура и спорт в обществе. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. Основы законодательства в области спорта. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. Сведения о строении и функциях организма. | **1** |  |  |  | **1** |  |  |  |  |  |
| 5. Основы спортивной подготовки. | **1** |  |  |  |  |  | **1** |  |  |  |
| 6. Гигиенические знания, умения и навыки. | **1** |  | **1** |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. Режим дня спортсмена, закаливание, ЗОЖ. | **1** |  |  |  |  | **1** |  |  |  |  |
| 8. Инструкторская и судейская практика. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9. Места занятий, оборудование и инвентарь. | **1** |  |  | **1** |  |  |  |  |  |  |
| 10. Требования техники безопасности на занятиях. | **1** | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого часов** | **6** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** |  |  |  |
| **2.ПРАКТИКА** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Тренировочная подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Общая физическая подготовка. | **108** | **9** | **13** | **14** | **16** | **6** | **14** | **14** | **13** | **9** |
| 2. Специальная физическая подготовка. | **30** | **3** | **4** | **4** | **3** | **3** | **3** | **4** | **3** | **3** |
| 3. Техническая подготовка. | **48** | **5** | **6** | **6** | **5** | **5** | **5** | **6** | **5** | **5** |
| 4. Тактическая и психологическая подготовка | **10** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **2** | **1** | **1** |
| 5. Инструкторская и судейская подготовка. | **-** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Участие в соревнованиях** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Контрольные соревнования. | **4** | **2** |  |  |  |  |  |  |  | **2** |
| 2. Отборочные соревнования. | **2** | **1** |  |  |  |  |  |  | **1** |  |
| 3. Основные соревнования. | **2** |  | **1** |  |  |  |  |  | **1** |  |
| **Контрольные испытания** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Приемные испытания | **2** | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. Текущий контроль | **2** |  |  |  |  | **2** |  |  |  |  |
| 3. Промежуточная аттестация | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |
| **Итого часов** | **210** | **23** | **25** | **25** | **25** | **17** | **23** | **26** | **24** | **22** |
| **Всего часов** | **216** | **24** | **26** | **26** | **26** | **18** | **24** | **26** | **24** | **22** |

**Зам. директора по УСР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.**

**УТВЕРЖДАЮ Приложение 4.**

**Директор СШ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г. ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК**

**распределения учебных часов на 20\_\_\_\_\_20\_\_\_\_ учебный год**

**Вид спорта легкая атлетика, дисциплина короткие дистанции, этап подготовки СО, возраст обучающихся 11-14 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ** | **часы** | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май |
| **1.ТЕОРИЯ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. История развития вида спорта легкой атлетики. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. Физическая культура и спорт в обществе. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. Основы законодательства в области спорта. | **1** |  |  |  |  |  |  |  | **1** |  |
| 4. Сведения о строении и функциях организма. | **1** |  |  |  | **1** |  |  |  |  |  |
| 5. Основы спортивной подготовки. | **1** |  |  |  |  |  | **1** |  |  |  |
| 6. Гигиенические знания, умения и навыки. | **1** |  | **1** |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. Режим дня спортсмена, закаливание, ЗОЖ. | **1** |  |  |  |  | **1** |  |  |  |  |
| 8. Инструкторская и судейская практика. | **1** |  |  |  |  |  |  | **1** |  |  |
| 9. Места занятий, оборудование и инвентарь. | **1** |  |  | **1** |  |  |  |  |  |  |
| 10. Требования техники безопасности на занятиях. | **1** | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого часов** | **8** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** |  |
| **2.ПРАКТИКА** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Тренировочная подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Общая физическая подготовка. | **80** | **6** | **9** | **12** | **13** | **4** | **12** | **11** | **7** | **6** |
| 2. Специальная физическая подготовка. | **36** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** |
| 3. Техническая подготовка. | **50** | **5** | **6** | **6** | **6** | **5** | **5** | **6** | **6** | **5** |
| 4. Тактическая и психологическая подготовка | **20** | **2** | **3** | **2** | **2** | **2** | **2** | **3** | **2** | **2** |
| 5. Инструкторская и судейская подготовка. | **6** | **1** | **1** | **1** |  |  |  | **1** | **1** | **1** |
| **Участие в соревнованиях** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Контрольные соревнования. | **4** | **2** |  |  |  |  |  |  |  | **2** |
| 2. Отборочные соревнования. | **2** | **1** |  |  |  |  |  |  | **1** |  |
| 3. Основные соревнования. | **4** |  | **2** |  |  |  |  |  | **2** |  |
| **Контрольные испытания** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Приемные испытания | **2** | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. Текущий контроль | **2** |  |  |  |  | **2** |  |  |  |  |
| 3. Промежуточная аттестация | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |
| **Итого часов** | **208** | **23** | **25** | **25** | **25** | **17** | **23** | **25** | **23** | **22** |
| **Всего часов** | **216** | **24** | **26** | **26** | **26** | **18** | **24** | **26** | **24** | **22** |

**Зам. директора по УСР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.**

**УТВЕРЖДАЮ Приложение 5.**

**Директор СШ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г. ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК**

**распределения учебных часов на 20\_\_\_\_\_20\_\_\_\_ учебный год**

**Вид спорта легкая атлетика, дисциплина короткие дистанции, этап подготовки СО, возраст обучающихся 12-15 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ** | **часы** | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май |
| **1.ТЕОРИЯ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. История развития вида спорта легкой атлетики. | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| 2. Физическая культура и спорт в обществе. | **1** |  |  | **1** |  |  |  |  |  |  |
| 3. Основы законодательства в области спорта. | **1** |  |  |  |  |  |  |  | **1** |  |
| 4. Сведения о строении и функциях организма. | **1** |  |  |  | **1** |  |  |  |  |  |
| 5. Основы спортивной подготовки. | **1** |  |  |  |  |  | **1** |  |  |  |
| 6. Гигиенические знания, умения и навыки. | **1** |  | **1** |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. Режим дня спортсмена, закаливание, ЗОЖ. | **1** |  |  |  |  | **1** |  |  |  |  |
| 8. Инструкторская и судейская практика. | **1** |  |  |  |  |  |  | **1** |  |  |
| 9. Места занятий, оборудование и инвентарь. | **1** |  |  | **1** |  |  |  |  |  |  |
| 10. Требования техники безопасности на занятиях. | **1** | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого часов** | **10** | **1** | **1** | **2** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** |
| **2.ПРАКТИКА** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Тренировочная подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Общая физическая подготовка. | **55** | **4** | **6** | **8** | **8** | **3** | **9** | **9** | **5** | **3** |
| 2. Специальная физическая подготовка. | **40** | **4** | **5** | **5** | **5** | **4** | **4** | **5** | **4** | **4** |
| 3. Техническая подготовка. | **55** | **5** | **7** | **7** | **7** | **5** | **6** | **7** | **6** | **5** |
| 4. Тактическая и психологическая подготовка | **26** | **2** | **4** | **3** | **3** | **2** | **3** | **3** | **4** | **2** |
| 5. Инструкторская и судейская подготовка. | **10** | **1** | **1** | **1** | **2** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** |
| **Участие в соревнованиях** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Контрольные соревнования. | **4** | **2** |  |  |  |  |  |  |  | **2** |
| 2. Отборочные соревнования. | **2** | **1** |  |  |  |  |  |  | **1** |  |
| 3. Основные соревнования. | **8** | **2** | **2** |  |  |  |  |  | **2** | **2** |
| **Контрольные испытания** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Приемные испытания | **2** | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. Текущий контроль | **2** |  |  |  |  | **2** |  |  |  |  |
| 3. Промежуточная аттестация | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |
| **Итого часов** | **206** | **23** | **25** | **24** | **25** | **17** | **23** | **25** | **23** | **21** |
| **Всего часов** | **216** | **24** | **26** | **26** | **26** | **18** | **24** | **26** | **24** | **22** |

**Зам. директора по УСР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.**

**УТВЕРЖДАЮ Приложение 6.**

**Директор СШ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г. ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК**

**распределения учебных часов на 20\_\_\_\_\_20\_\_\_\_ учебный год**

**Вид спорта легкая атлетика, дисциплина короткие дистанции, этап подготовки СО, возраст обучающихся 15-17 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ** | **часы** | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май |
| **1.ТЕОРИЯ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. История развития вида спорта легкой атлетики. | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| 2. Физическая культура и спорт в обществе. | **1** |  |  | **1** |  |  |  |  |  |  |
| 3. Основы законодательства в области спорта. | **1** |  |  |  |  |  |  |  | **1** |  |
| 4. Сведения о строении и функциях организма. | **1** |  |  |  | **1** |  |  |  |  |  |
| 5. Основы спортивной подготовки. | **3** |  | **1** |  | **1** |  | **1** |  |  |  |
| 6. Гигиенические знания, умения и навыки. | **1** |  | **1** |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. Режим дня спортсмена, закаливание, ЗОЖ. | **1** |  |  |  |  | **1** |  |  |  |  |
| 8. Инструкторская и судейская практика. | **1** |  |  |  |  |  |  | **1** |  |  |
| 9. Места занятий, оборудование и инвентарь. | **1** |  |  | **1** |  |  |  |  |  |  |
| 10. Требования техники безопасности на занятиях. | **1** | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого часов** | **12** | **1** | **2** | **2** | **2** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** |
| **2.ПРАКТИКА** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Тренировочная подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Общая физическая подготовка. | **30** | **3** | **3** | **4** | **3** | **3** | **4** | **4** | **3** | **3** |
| 2. Специальная физическая подготовка. | **44** | **5** | **5** | **5** | **5** | **4** | **5** | **5** | **5** | **5** |
| 3. Техническая подготовка. | **60** | **3** | **7** | **9** | **10** | **5** | **9** | **10** | **4** | **3** |
| 4. Тактическая и психологическая подготовка | **30** | **2** | **4** | **4** | **4** | **2** | **4** | **4** | **4** | **2** |
| 5. Инструкторская и судейская подготовка. | **14** | **1** | **2** | **2** | **2** | **1** | **1** | **2** | **2** | **1** |
| **Участие в соревнованиях** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Контрольные соревнования. | **4** | **2** |  |  |  |  |  |  |  | **2** |
| 2. Отборочные соревнования. | **4** | **2** |  |  |  |  |  |  | **2** |  |
| 3. Основные соревнования. | **12** | **3** | **3** |  |  |  |  |  | **3** | **3** |
| **Контрольные испытания** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Приемные испытания | **2** | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. Текущий контроль | **2** |  |  |  |  | **2** |  |  |  |  |
| 3. Промежуточная аттестация | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |
| **Итого часов** | **206** | **23** | **24** | **24** | **24** | **17** | **23** | **25** | **23** | **21** |
| **Всего часов** | **216** | **24** | **26** | **26** | **26** | **18** | **24** | **26** | **24** | **22** |

**Зам. директора по УСР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.**

**Приложение 7.**

**Календарный учебный график тематического планирования сентябрь**

**(для обучающихся 9-12 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Учебный материал занятий** | **Время в минутах** | | | | | | | | | | | | | **Часы** |
| **Дата** | | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** |  |
| **Теоретическая подготовка** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1.** | Техника безопасности на занятиях. | **10** | **10** | **10** |  | **15** |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| **Практическая подготовка** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1.** | **Общая физическая подготовка:** | **35** | **35** | **60** | **65** | **40** | **55** | **55** | **55** | **55** | **15** | **15** | **55** |  | **12** |
| - строевые упражнения; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - ходьба, бег, прыжки; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - ОРУ без предметов; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - ОРУ с предметами; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - упражнения на гимнастических снарядах, тренажерах; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - акробатические упражнения; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - подвижные игры и эстафеты; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - спортивные игры и другие виды спорта. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2.** | **Специальная физическая подготовка:** |  |  | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **5** | **5** | **10** |  | **2** |
|  | - развитие дистанционной скорости; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - Развитие скорости переключения с одного вида действий на другое; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - развитие скоростно-силовых качеств; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - развитие специальной выносливости. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3.** | **Техническая подготовка.** |  |  | **10** | **15** | **25** | **25** | **25** | **25** | **25** | **25** | **25** | **25** |  | **5** |
| Техника спринтерского бега: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - бег из различных стартовых положений; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - выход со старта; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - бег по дистанции; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - финиширование. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Техника бега на средние дистанции. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - бег из различных стартовых положений; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - выход со старта; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - бег по дистанции; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - финиширование. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Техника прыжков в длину с разбега: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - разбег, подготовка к отталкиванию; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - отталкивание и полет; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - приземление. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Техника метаний мяча (снаряда): |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - метания мяча (снаряда) с места; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - метания мяча (снаряда) с разбега; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - разучивание по частям (фазам); |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - разучивание техники в целом. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4.** | **Тактическая и психологическая подготовка.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5.** | **Инструкторская и судейская практика.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6.** | **Соревновательная деятельность:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - контрольные; |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **45** | **45** |  |  | **2** |
| - отборочные; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - основные. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7.** | **Контрольные испытания (тесты):** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - приемные (входные); | **45** | **45** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |
| - текущие; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - промежуточные. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Продолжительность занятия (часы)** | | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** |  | **24** |
| **Объем тренировочной работы (минуты)** | | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** |  | **х** |

**Календарный учебный график тематического планирования октябрь**

**(для обучающихся 9-12 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Учебный материал занятий** | **Время в минутах** | | | | | | | | | | | | | **Часы** |
| **Дата** | | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** |
| **Теоретическая подготовка** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1.** | Гигиенические знания, умения и навыки. | **10** | **10** | **10** |  | **15** |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| **Практическая подготовка** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1.** | **Общая физическая подготовка:** | **35** | **40** | **40** | **50** | **40** | **55** | **55** | **60** | **65** | **70** | **70** | **70** | **70** | **16** |
| - строевые упражнения; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - ходьба, бег, прыжки; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - ОРУ без предметов; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - ОРУ с предметами; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - упражнения на гимнастических снарядах, тренажерах; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - акробатические упражнения; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - подвижные игры и эстафеты; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - спортивные игры и другие виды спорта. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2.** | **Специальная физическая подготовка:** | **15** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **3** |
|  | - развитие дистанционной скорости; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - Развитие скорости переключения с одного вида действий на другое; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - развитие скоростно-силовых качеств; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - развитие специальной выносливости. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3.** | **Техническая подготовка.** | **25** | **25** | **25** | **25** | **20** | **20** | **20** | **15** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **5** |
| Техника спринтерского бега: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - бег из различных стартовых положений; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - выход со старта; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - бег по дистанции; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - финиширование. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Техника бега на средние дистанции. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - бег из различных стартовых положений; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - выход со старта; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - бег по дистанции; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - финиширование. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Техника прыжков в длину с разбега: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - разбег, подготовка к отталкиванию; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - отталкивание и полет; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - приземление. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Техника метаний мяча (снаряда): |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - метания мяча (снаряда) с места; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - метания мяча (снаряда) с разбега; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - разучивание по частям (фазам); |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - разучивание техники в целом. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4.** | **Тактическая и психологическая подготовка.** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** |  |  |  |  | **1** |
| **5.** | **Инструкторская и судейская практика.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6.** | **Соревновательная деятельность:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - контрольные; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - отборочные; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - основные. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7.** | **Контрольные испытания (тесты):** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - приемные (входные); |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - текущие; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - промежуточные. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Продолжительность занятия (часы)** | | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **26** |
| **Объем тренировочной работы (минуты)** | | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **х** |

**Календарный учебный график тематического планирования ноябрь**

**(для обучающихся 9-12 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Учебный материал занятий** | **Время в минутах** | | | | | | | | | | | | | **Часы** |
| **Дата** | | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** | **31** | **32** | **33** | **34** | **35** | **35** | **37** | **38** |
| **Теоретическая подготовка** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1.** | Места занятий, оборудование и инвентарь. | **10** | **10** | **10** |  | **15** |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| **Практическая подготовка** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1.** | **Общая физическая подготовка:** | **40** | **40** | **40** | **50** | **40** | **60** | **60** | **65** | **70** | **75** | **75** | **75** | **75** | **17** |
| - строевые упражнения; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - ходьба, бег, прыжки; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - ОРУ без предметов; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - ОРУ с предметами; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - упражнения на гимнастических снарядах, тренажерах; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - акробатические упражнения; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - подвижные игры и эстафеты; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - спортивные игры и другие виды спорта. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2.** | **Специальная физическая подготовка:** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **2** |
|  | - развитие дистанционной скорости; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - Развитие скорости переключения с одного вида действий на другое; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - развитие скоростно-силовых качеств; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - развитие специальной выносливости. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3.** | **Техническая подготовка.** | **25** | **25** | **25** | **25** | **20** | **20** | **20** | **15** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **5** |
| Техника спринтерского бега: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - бег из различных стартовых положений; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - выход со старта; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - бег по дистанции; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - финиширование. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Техника бега на средние дистанции. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - бег из различных стартовых положений; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - выход со старта; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - бег по дистанции; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - финиширование. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Техника прыжков в длину с разбега: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - разбег, подготовка к отталкиванию; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - отталкивание и полет; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - приземление. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Техника метаний мяча (снаряда): |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - метания мяча (снаряда) с места; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - метания мяча (снаряда) с разбега; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - разучивание по частям (фазам); |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - разучивание техники в целом. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4.** | **Тактическая и психологическая подготовка.** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** |  |  |  |  | **1** |
| **5.** | **Инструкторская и судейская практика.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6.** | **Соревновательная деятельность:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - контрольные; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - отборочные; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - основные. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7.** | **Контрольные испытания (тесты):** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - приемные (входные); |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - текущие; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - промежуточные. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Продолжительность занятия (часы)** | | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **26** |
| **Объем тренировочной работы (минуты)** | | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **х** |

**Календарный учебный график тематического планирования декабрь**

**(для обучающихся 9-12 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Учебный материал занятий** | **Время в минутах** | | | | | | | | | | | | | **Часы** |
| **Дата** | | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** | **31** | **32** | **33** | **34** | **35** | **35** | **37** | **38** |
| **Теоретическая подготовка** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1.** | Строение и функции организма человека. | **10** | **10** | **10** |  | **15** |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| **Практическая подготовка** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1.** | **Общая физическая подготовка:** | **40** | **40** | **40** | **50** | **40** | **60** | **60** | **65** | **70** | **75** | **75** | **75** | **75** | **17** |
| - строевые упражнения; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - ходьба, бег, прыжки; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - ОРУ без предметов; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - ОРУ с предметами; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - упражнения на гимнастических снарядах, тренажерах; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - акробатические упражнения; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - подвижные игры и эстафеты; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - спортивные игры и другие виды спорта. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2.** | **Специальная физическая подготовка:** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **2** |
|  | - развитие дистанционной скорости; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - Развитие скорости переключения с одного вида действий на другое; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - развитие скоростно-силовых качеств; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - развитие специальной выносливости. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3.** | **Техническая подготовка.** | **25** | **25** | **25** | **25** | **20** | **20** | **20** | **15** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **5** |
| Техника спринтерского бега: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - бег из различных стартовых положений; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - выход со старта; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - бег по дистанции; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - финиширование. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Техника бега на средние дистанции. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - бег из различных стартовых положений; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - выход со старта; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - бег по дистанции; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - финиширование. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Техника прыжков в длину с разбега: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - разбег, подготовка к отталкиванию; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - отталкивание и полет; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - приземление. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Техника метаний мяча (снаряда): |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - метания мяча (снаряда) с места; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - метания мяча (снаряда) с разбега; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - разучивание по частям (фазам); |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - разучивание техники в целом. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4.** | **Тактическая и психологическая подготовка.** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** |  |  |  |  | **1** |
| **5.** | **Инструкторская и судейская практика.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6.** | **Соревновательная деятельность:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - контрольные; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - отборочные; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - основные. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7.** | **Контрольные испытания (тесты):** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - приемные (входные); |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - текущие; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - промежуточные. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Продолжительность занятия (часы)** | | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **26** |
| **Объем тренировочной работы (минуты)** | | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **х** |

**Календарный учебный график тематического планирования январь**

**(для обучающихся 9-12 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Учебный материал занятий** | **Время в минутах** | | | | | | | | | | | | | **Часы** |
| **Дата** | | **52** | **53** | **54** | **55** | **56** | **57** | **58** | **59** | **60** |  |  |  |  |
| **Теоретическая подготовка** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1.** | Режим дня спортсмена, закаливание, ЗОЖ. | **10** | **10** | **10** |  | **15** |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| **Практическая подготовка** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1.** | **Общая физическая подготовка:** | **30** | **30** | **45** | **55** | **40** | **55** | **55** | **50** | **45** |  |  |  |  | **9** |
| - строевые упражнения; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - ходьба, бег, прыжки; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - ОРУ без предметов; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - ОРУ с предметами; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - упражнения на гимнастических снарядах, тренажерах; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - акробатические упражнения; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - подвижные игры и эстафеты; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - спортивные игры и другие виды спорта. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2.** | **Специальная физическая подготовка:** | **5** | **5** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **15** | **15** |  |  |  |  | **2** |
|  | - развитие дистанционной скорости; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - Развитие скорости переключения с одного вида действий на другое; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - развитие скоростно-силовых качеств; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - развитие специальной выносливости. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3.** | **Техническая подготовка.** |  |  | **25** | **25** | **25** | **25** | **25** | **25** | **30** |  |  |  |  | **4** |
| Техника спринтерского бега: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - бег из различных стартовых положений; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - выход со старта; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - бег по дистанции; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - финиширование. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Техника бега на средние дистанции. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - бег из различных стартовых положений; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - выход со старта; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - бег по дистанции; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - финиширование. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Техника прыжков в длину с разбега: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - разбег, подготовка к отталкиванию; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - отталкивание и полет; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - приземление. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Техника метаний мяча (снаряда): |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - метания мяча (снаряда) с места; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - метания мяча (снаряда) с разбега; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - разучивание по частям (фазам); |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - разучивание техники в целом. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4.** | **Тактическая и психологическая подготовка.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5.** | **Инструкторская и судейская практика.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6.** | **Соревновательная деятельность:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - контрольные; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - отборочные; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - основные. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7.** | **Контрольные испытания (тесты):** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - приемные (входные); |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - текущие; | **45** | **45** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |
| - промежуточные. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Продолжительность занятия (часы)** | | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** |  |  |  |  | **18** |
| **Объем тренировочной работы (минуты)** | | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** |  |  |  |  | **х** |

**Календарный учебный график тематического планирования февраль**

**(для обучающихся 9-12 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Учебный материал занятий** | **Время в минутах** | | | | | | | | | | | | | **Часы** |
| **Дата** | | **61** | **62** | **63** | **64** | **65** | **66** | **67** | **68** | **69** | **70** | **71** | **72** |  |
| **Теоретическая подготовка** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1.** | Основы спортивной подготовки. | **10** | **10** | **10** |  | **15** |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| **Практическая подготовка** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1.** | **Общая физическая подготовка:** | **65** | **65** | **60** | **65** | **50** | **60** | **55** | **55** | **50** | **50** | **50** | **50** |  | **15** |
| - строевые упражнения; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - ходьба, бег, прыжки; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - ОРУ без предметов; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - ОРУ с предметами; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - упражнения на гимнастических снарядах, тренажерах; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - акробатические упражнения; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - подвижные игры и эстафеты; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - спортивные игры и другие виды спорта. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2.** | **Специальная физическая подготовка:** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** |  | **2** |
|  | - развитие дистанционной скорости; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - Развитие скорости переключения с одного вида действий на другое; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - развитие скоростно-силовых качеств; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - развитие специальной выносливости. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3.** | **Техническая подготовка.** | **10** | **10** | **15** | **15** | **15** | **20** | **20** | **20** | **25** | **25** | **25** | **25** |  | **5** |
| Техника спринтерского бега: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - бег из различных стартовых положений; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - выход со старта; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - бег по дистанции; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - финиширование. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Техника бега на средние дистанции. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - бег из различных стартовых положений; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - выход со старта; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - бег по дистанции; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - финиширование. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Техника прыжков в длину с разбега: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - разбег, подготовка к отталкиванию; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - отталкивание и полет; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - приземление. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Техника метаний мяча (снаряда): |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - метания мяча (снаряда) с места; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - метания мяча (снаряда) с разбега; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - разучивание по частям (фазам); |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - разучивание техники в целом. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4.** | **Тактическая и психологическая подготовка.** |  |  |  | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** |  | **1** |
| **5.** | **Инструкторская и судейская практика.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6.** | **Соревновательная деятельность:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - контрольные; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - отборочные; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - основные. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7.** | **Контрольные испытания (тесты):** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - приемные (входные); |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - текущие; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - промежуточные. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Продолжительность занятия (часы)** | | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** |  | **24** |
| **Объем тренировочной работы (минуты)** | | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** |  | **х** |

**Календарный учебный график тематического планирования март**

**(для обучающихся 9-12 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Учебный материал занятий** | **Время в минутах** | | | | | | | | | | | | | **Часы** |
| **Дата** | | **73** | **74** | **75** | **76** | **77** | **78** | **79** | **80** | **81** | **82** | **83** | **84** | **85** |
| **Теоретическая подготовка** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Практическая подготовка** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1.** | **Общая физическая подготовка:** | **60** | **60** | **60** | **60** | **55** | **55** | **55** | **60** | **60** | **60** | **60** | **60** | **60** | **17** |
| - строевые упражнения; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - ходьба, бег, прыжки; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - ОРУ без предметов; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - ОРУ с предметами; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - упражнения на гимнастических снарядах, тренажерах; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - акробатические упражнения; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - подвижные игры и эстафеты; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - спортивные игры и другие виды спорта. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2.** | **Специальная физическая подготовка:** | **5** | **5** | **5** | **5** | **10** | **10** | **10** | **10** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **3** |
|  | - развитие дистанционной скорости; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - Развитие скорости переключения с одного вида действий на другое; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - развитие скоростно-силовых качеств; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - развитие специальной выносливости. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3.** | **Техническая подготовка.** | **25** | **25** | **25** | **25** | **20** | **20** | **20** | **15** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **5** |
| Техника спринтерского бега: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - бег из различных стартовых положений; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - выход со старта; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - бег по дистанции; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - финиширование. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Техника бега на средние дистанции. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - бег из различных стартовых положений; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - выход со старта; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - бег по дистанции; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - финиширование. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Техника прыжков в длину с разбега: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - разбег, подготовка к отталкиванию; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - отталкивание и полет; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - приземление. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Техника метаний мяча (снаряда): |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - метания мяча (снаряда) с места; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - метания мяча (снаряда) с разбега; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - разучивание по частям (фазам); |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - разучивание техники в целом. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4.** | **Тактическая и психологическая подготовка.** |  |  |  |  | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **1** |
| **5.** | **Инструкторская и судейская практика.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6.** | **Соревновательная деятельность:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - контрольные; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - отборочные; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - основные. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7.** | **Контрольные испытания (тесты):** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - приемные (входные); |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - текущие; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - промежуточные. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Продолжительность занятия (часы)** | | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **26** |
| **Объем тренировочной работы (минуты)** | | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **х** |

**Календарный учебный график тематического планирования апрель**

**(для обучающихся 9-12 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Учебный материал занятий** | **Время в минутах** | | | | | | | | | | | | | **Часы** |
| **Дата** | | **86** | **87** | **88** | **89** | **90** | **91** | **92** | **93** | **94** | **95** | **96** | **97** |  |
| **Теоретическая подготовка** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Практическая подготовка** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1.** | **Общая физическая подготовка:** | **60** | **60** | **60** | **55** | **60** | **60** | **55** | **60** | **60** | **60** | **65** | **65** |  | **16** |
| - строевые упражнения; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - ходьба, бег, прыжки; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - ОРУ без предметов; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - ОРУ с предметами; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - упражнения на гимнастических снарядах, тренажерах; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - акробатические упражнения; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - подвижные игры и эстафеты; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - спортивные игры и другие виды спорта. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2.** | **Специальная физическая подготовка:** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** |  | **2** |
|  | - развитие дистанционной скорости; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - Развитие скорости переключения с одного вида действий на другое; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - развитие скоростно-силовых качеств; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - развитие специальной выносливости. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3.** | **Техническая подготовка.** | **25** | **25** | **25** | **25** | **20** | **20** | **20** | **15** | **15** | **15** | **10** | **10** |  | **5** |
| Техника спринтерского бега: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - бег из различных стартовых положений; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - выход со старта; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - бег по дистанции; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - финиширование. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Техника бега на средние дистанции. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - бег из различных стартовых положений; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - выход со старта; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - бег по дистанции; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - финиширование. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Техника прыжков в длину с разбега: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - разбег, подготовка к отталкиванию; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - отталкивание и полет; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - приземление. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Техника метаний мяча (снаряда): |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - метания мяча (снаряда) с места; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - метания мяча (снаряда) с разбега; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - разучивание по частям (фазам); |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - разучивание техники в целом. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4.** | **Тактическая и психологическая подготовка.** |  |  |  | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** |  | **1** |
| **5.** | **Инструкторская и судейская практика.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6.** | **Соревновательная деятельность:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - контрольные; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - отборочные; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - основные. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7.** | **Контрольные испытания (тесты):** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - приемные (входные); |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - текущие; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - промежуточные. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Продолжительность занятия (часы)** | | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** |  | **24** |
| **Объем тренировочной работы (минуты)** | | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** |  | **х** |

**Календарный учебный график тематического планирования май**

**(для обучающихся 9-12 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Учебный материал занятий** | **Время в минутах** | | | | | | | | | | | | | **Часы** |
| **Дата** | | **98** | **99** | **100** | **101** | **102** | **103** | **104** | **105** | **106** | **107** | **108** |  |  |
| **Теоретическая подготовка** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Практическая подготовка** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1.** | **Общая физическая подготовка:** | **55** | **55** | **10** | **55** | **60** | **15** | **60** | **65** | **70** | **25** | **25** |  |  | **11** |
| - строевые упражнения; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - ходьба, бег, прыжки; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - ОРУ без предметов; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - ОРУ с предметами; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - упражнения на гимнастических снарядах, тренажерах; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - акробатические упражнения; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - подвижные игры и эстафеты; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - спортивные игры и другие виды спорта. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2.** | **Специальная физическая подготовка:** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **5** | **5** | **5** | **5** |  |  | **2** |
|  | - развитие дистанционной скорости; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - Развитие скорости переключения с одного вида действий на другое; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - развитие скоростно-силовых качеств; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - развитие специальной выносливости. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3.** | **Техническая подготовка.** | **25** | **25** | **25** | **25** | **20** | **20** | **20** | **20** | **15** | **15** | **15** |  |  | **5** |
| Техника спринтерского бега: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - бег из различных стартовых положений; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - выход со старта; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - бег по дистанции; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - финиширование. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Техника бега на средние дистанции. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - бег из различных стартовых положений; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - выход со старта; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - бег по дистанции; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - финиширование. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Техника прыжков в длину с разбега: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - разбег, подготовка к отталкиванию; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - отталкивание и полет; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - приземление. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Техника метаний мяча (снаряда): |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - метания мяча (снаряда) с места; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - метания мяча (снаряда) с разбега; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - разучивание по частям (фазам); |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - разучивание техники в целом. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4.** | **Тактическая и психологическая подготовка.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5.** | **Инструкторская и судейская практика.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6.** | **Соревновательная деятельность:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - контрольные; |  |  | **45** |  |  | **45** |  |  |  |  |  |  |  | **2** |
| - отборочные; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - основные. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7.** | **Контрольные испытания (тесты):** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - приемные (входные); |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - текущие; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - промежуточные. |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **45** | **45** |  |  | **2** |
| **Продолжительность занятия (часы)** | | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** |  |  | **22** |
| **Объем тренировочной работы (минуты)** | | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** |  |  | **х** |

**Приложение 8**

**Рекомендуемые подвижные игры**

**Встречная эстафета.**

Цель: совершенствование техники бега на короткие дистанции.

Инвентарь и оборудование: эстафетные палочки.

Подготовка: игроки делятся на две команды и строятся в две колонны, которые делятся пополам. Обе половины команды поворачиваются лицом друг к другу и отступают назад на 10 – 20м. Вторым игрокам, стоящим впереди колонн на одной стороне площадки дается эстафетная палочка.

Описание игры: получившие палочку игроки бегут вперед, каждый к своей команде стоящей напротив, отдают палочку очередным игрокам и встают в конец колонны и т.д.

Правила игры:

1) не заступать за стартовую линию;

2) побеждает команда, раньше закончившая эстафету.

**Круговая эстафета.**

Цель: развитие ловкости и внимания. Инвентарь и оборудование: эстафетная палочка.

Подготовка: все играющие делятся на несколько команд и строятся каждая в колонну по одному, как спицы в колесе, спиной к центру. У впереди стоящих по эстафетной палочке.

Описание игры: по сигналу они бегут влево, обегая колесо, подбегают к своей колонне и передают эстафету следующему впереди стоящему в команде, а сами встают в конец своей колонны.

Правила игры: играют до тех пор, пока все не примут участие в беге.

Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

**Эстафета «Наступление».**

Цель: совершенствование техники низкого и высокого старта. Подготовка: две команды, равные по числу игроков, выстраиваются за лицевыми линиями на противоположных сторонах площадки (зала) лицом к середине.

Описание игры: по указанию преподавателя игроки одной команды принимают положение высокого старта, а игроки второй команды, взявшись за руки, идут вперед, соблюдая равнение. Когда до стоящих на старте остается 2 – 3 шага, преподаватель дает свисток. «Наступавшие» расцепляют руки и бегом устремляются за линию своего дома. Игроки другой команды преследуют их, стараясь осалить. После подсчета осаленных игроков наступление ведет другая команда.

Правила игры: после 3 – 4 перебежек подсчитывают общее число пойманных и объявляются лучшие спринтеры.

**Эстафета «Сумей догнать».**

Цель: развитие скоростной выносливости.

Подготовка: играют 20 человек. Участники располагаются на беговой дорожке стадиона, на одинаковой дистанции друг от друга. Например, если играют 16 человек, то на 400 – метровой дорожке они встают в 25 м один от другого.

Описание игры: по сигналу все игроки начинают бег, с низкого или высокого старта. Задача каждого не дать догнать себя тому, кто бежит сзади, и в то же время коснуться рукой впереди стоящего. Осаленные игроки выбывают из борьбы и идут в середину бегового круга. Остальные продолжают гонку.

Правила игры: играют до тех пор, пока не остается 1-игрок – победитель.

**Эстафета «Кто быстрее».**

Цель: совершенствование техники старта. Инвентарь и оборудование: гимнастическая булава.

Подготовка: игроки делятся на 2 команды. На площадке с интервалом 30-40 м проводятся две параллельные линии, с наружной стороны которых в одну шеренгу выстраиваются по команде с последующим расчетом по порядку. Посередине между шеренгами ставится гимнастическая булава.

Описание игры: педагог называет произвольно какой-нибудь порядковый номер. Участники противостоящих шеренг, имеющие этот номер, бегут изо всех сил к булаве, стараясь схватить её быстрее соперника. Тот, кому это удается, тут же убегает в свою шеренгу, а соперник пытается его догнать и запятнать рукой.

Правила игры: 1) если игрок с булавой возвращается в свою шеренгу незапятнанным, то он приносит своей команде два выигрышных очка, а если его запятнают – то одно; 2) выигрывает команда, игроки которой наберут большую сумму очков.

**Игра «Мяч среднему».**

Играющие образуют несколько кругов. В центре каждого круга — средний, который поочередно бросает мяч своим товарищам, а тс передают тому обратно, по кругу. Получив мяч от последнего игрока, средний поднимает его вверх. Выигрывает команда, первой закончившая передачу мячей. После этого можно поменять центрального игрока. Если при передаче мяча он выпал из рук, его надо поднять и продолжать игру. Среднему не разрешается пропускать кого-либо из игроков, он должен передавать мяч поочередно каждому.

**Игра «Борьба за мяч».**

Игра напоминает ручной мяч, но без бросков по воротам. Мяч вводится в игру по жребию одной из команд. Команда, владеющая мячом, старается, умело маневрируя, сделать между своими игроками десять передач подряд, не отдавая мяч противнику. После этого игра останавливается (команде начисляется одно очко) и мяч вводится сбоку игроком пострадавшей команды. Продолжительность игры 10—15 мин. Выигрывает команда, игроки которой набрали за это время большее количество очков. В игре нужно соблюдать следующие условия. Если мяч перехвачен соперником, 23 набранное количество передач аннулируется и ведется новый счет передач командой, овладевшей мячом. Если мяч выбит за боковую линию соперником или последний сыграл грубо, мяч вводится из-за боковой линии с продолжением счета передач. Команда, ведущая счет передач, нарушив правила, теряет мяч, а набранное число передач аннулируется.

**Игра «Пионербол».**

Подготовка. Играющие делятся на две команды и сторятся на двух половинах волейбольной площадки в 2-3 ряда. В каждой команде выбирается капитан. Капитаны получают по волейбольному мячу. Ход игры. Капитаны держат мяч сами или передают кому-либо из своих игроков, находящихся в углу площадки. По сигналу игроки с мячом стараются перебросить его через сетку как можно быстрее на сторону соперника. Переброска мячей продолжается до тех пор, пока на одной стороне не окажется два мяча одновременно. Дается свисток. Игра останавливается, и команда, на стороне которой оказалось два мяча, проигрывает очко другой команде. Мячи возвращаются капитанам, и по сигналу игра начинается вновь. Игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберет установленное количество очков (10-15). После этого команды меняются сторонами, и игра начинается опять. Выигрывает команда, победившая в двух партиях.

**Игра «Удочка».**

Все играющие становятся в круг, а водящий — в середине круга с веревочкой в руках. Он вращает скакалку так, чтобы та скользила по полу, делая круг за кругом под ногами играющих. Они внимательно следят за движением скакалки и подпрыгивают, чтобы она не задела кого-либо из них. Тот, кто заденет скакалку, становится в середину и начинает вращать веревку, а бывший водящий занимает его место. Пойманным игрок считается в том случае, если веревочка его коснулась, но выше голеностопа. Не разрешается игрокам во время прыжков приближаться к водящему. Выигрывают 2—3 последних игрока, которые не задели веревочки. В командном варианте играющие, стоящие по кругу, рассчитываются на первый, второй и соответственно составляют команды. Водящий все время (как и в предшествующем варианте) один и тот же. Игрок, которого скакалочка подсекла (поднимает руку вверх), приносит своей команде штрафное очко. Счет после каждой ошибки объявляется громко. Победитель: Команда, получившая после 2—4 минут игры меньше штрафных очков.