

Управление образования администрации Кемеровского муниципального округа
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно - образовательный (профильный) центр»
Кемеровского муниципального округа

Принята на заседании
педагогического совета
«25» мая 2023 г.

Протокол № 3 от 2023г.



УТВЕРЖДЕНО

Директор МБУ ДО «ДООпЦ»
Кемеровского муниципального
округа

Н.Б. Оркина
«25» мая 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности

«Легкая атлетика»

Срок реализации 8 лет
(стартовый уровень 1-3 года обучения, базовый уровень 4-6 года
обучения, продвинутый уровень 7-8 год обучения)
для учащихся: 8– 18 лет

Разработчики:
Мамаев Е.А – методист
Гордеева Т.А. – зам. директора по БОП
Долгов Н.Н – педагог дополнительного образования

Кемеровский муниципальный округ, 2023 г.

Раздел I. Комплекс основных характеристик Программы

Пояснительная записка.

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая разноуровневая программа физкультурно-спортивной направленности «Легкая атлетика», разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 08.12.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2021)

Приказ министерства просвещения российской федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) утвержденные Министерством образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242;

Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

Распоряжение правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ департамента образования и науки Кемеровской области от 05.04.2019 № 740 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей»;

Устав и локальные акты МБУ ДО «ДООпЦ» Кемеровского муниципального округа.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы «Легкая атлетика» определяется запросом со стороны родителей и детей. Программа направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, но и в обеспечении организации содержательного досуга, удовлетворения потребности детей в двигательной активности, формирование социально полноценной личности, владеющей культурой жизненного самоопределения, формирование новых ценностных ориентиров подрастающего поколения на здоровый образ жизни. Спорт в системе дополнительного образования включает обучающихся во множество социальных отношений со сверстниками, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в образовательной среде.

Отличительная особенность – это разнообразие форм занятий: академическая форма занятия предназначена для начинающих заниматься физическими упражнениями и для слабо подготовленных спортсменов. Учебно-тренировочная форма сочетает в себе большую долю обучения с выполнением тренировочных упражнений. Тренировочная форма занятия обеспечивает достижение спортивного мастерства. Модельная форма имеет направленность и построение таких занятий, как тренировочные, но проводимых в условиях, моделирующих соревнование и его обстановку.

Адресат программы: программа рассчитана на детей 8-18 лет, количество учащихся в группе 15-25 человек.

К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физкультурно-спортивной деятельности.

Программа разноуровневая.

Стартовый уровень в учебном году режим занятий: 3 раза в неделю по 1 академическому часу, 38 недель, всего - 114 ч. (июль, август занятия по индивидуальному плану). Всего 342 часа на весь период обучения, 114 недель, 27 месяцев, 3 года;

Базовый уровень в учебном году режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа, 38 недель всего - 228 ч. (июль, август занятия по индивидуальному плану). 684 часов на весь период обучения, 114 недель, 27 месяцев, 3 года.

Продвинутый уровень в учебном году режим занятий: 3 раза в неделю по 3 академических часа (2ч. + 1ч.) дополнительный час для одаренных и талантливых детей), всего 38 недель, - 342 ч. (июль, август занятия по индивидуальному плану). 684 часов на весь период обучения, 84 недели, 18 месяцев, 2 года.

Срок реализации 8 лет (стартовый уровень 1, 2, 3 года обучения, базовый уровень 1, 2, 3 года обучения, продвинутый уровень 1, 2 года обучения)

Форма обучения и режим занятий: очная, очно-заочная. (ФЗ ст.17, п.2,4)

Программа предусматривает: проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана, приемных, выпускных и переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных игр; осуществление восстановительно – профилактических мероприятий; просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей, соревнований, прохождение инструкторской и судейской практики; организацию систематической воспитательной работы, привитие юным спортсменам навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу.

Цель. Сформировать базовые знания, умения и навыки в легкой атлетике, а также вовлечение школьников в систему регулярных занятий физической культурой и спортом.

Задачи программы:

обучить основам технике и тактике легкой атлетике;

достигать высокого уровня основных физических качеств;

воспитывать нравственных качества;

приобретать теоретические знания и практические навыки по методике обучения и тренировки, планированию, контролю, восстановлению, судейству, организации соревнований и т. д.

Результатом реализации Программы является:

Стартовый уровень - устойчивый интерес обучающихся к занятиям избранным видом спорта;

- владение основами техники и тактики избранного вида спорта; - повышение уровня физической подготовленности обучающихся;

- знание основ безопасного поведения на учебно-тренировочных занятиях, правил эксплуатации оборудования и спортивного инвентаря;

- знание основ гигиены и закаливания организма;

- соблюдение обучающимися режима дня и питания;

- всестороннее гармоничное развития физических и морально-волевых качеств обучающихся, необходимых для занятий избранным видом спорта;

- понимание важности самоконтроля в процессе занятий спортом;

- знание основ антидопинговых правил и правил их соблюдения;

- знание основ судейства в избранном виде спорта.

-выполнение обучающимися контрольно-переводных нормативов (испытаний).

Базовый уровень - понимание обучающимися роли физической культуры и спорта в формировании личностных качеств; - повышение уровня физической,

технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности обучающихся;

- углубление знаний обучающихся о физиологических механизмах развития двигательных навыков;
- соблюдение обучающимися режима дня, питания, учебно-тренировочных занятий;
- применение обучающимися знаний основ саморегуляции;
- ведение дневника самоконтроля;
- сформирована мотивация обучающихся на достижение спортивных результатов;
- соблюдение обучающимися правил безопасности на учебно-тренировочных занятиях, правил эксплуатации оборудования и спортивного инвентаря;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний);
- приобретение обучающимися опыта инструкторской и судейской практики: умение вести наблюдение за другими обучающимися, видеть и исправлять ошибки; участвовать в судействе в роли секретаря, ведение протоколов;
- участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году.

Продвинутый уровень:

- знание роли и места олимпийского движения на развитие системы спортивных соревнований;
- совершенствование уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности обучающихся;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий, включая самостоятельную подготовку; режима спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- знание основ профилактики травматизма;
- знание принципов анализа и самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся;
- закрепление знаний антидопинговых правил, отсутствие нарушений;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- участие в судействе в роли судьи, арбитра, секретаря;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний);
- демонстрация высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях.

Основными итоговыми формами проверки результативности дополнительной общеразвивающей программы являются соревнования и контрольные нормативы. Контрольные испытания проводятся не менее пяти раз в год.

Для организации итогового контроля физической подготовленности обучающихся используются нормативы физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) утвержденные Постановлением правительства Российской Федерации от 13 марта 2013 года № 540 соответствующие возрасту обучающихся.

Темы контрольных бесед для определения уровня теоретической подготовленности на тренировочном этапе спортивной подготовки:

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Сведения о строении и функциях организма человека.
3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
4. Правила соревнований, их организация и проведение.
5. Основы техники и тактики игры в баскетбол.
6. Основы методики обучения баскетболу.
7. Планирование и контроль тренировочного процесса.

Уровень теоретической подготовленности оценивается посредством контрольных бесед во время практических тренировочных занятий, для чего выделяется 5–10 минут времени в различных частях тренировочного занятия.

Комплекс организационно-педагогических условий Содержание программы Учебный план, (36 недель в учебном году)

Предметные области	Уровни сложности программы							
	Стартовый уровень			Базовый уровень			Продвинутый уровень	
	Модуль/ кол-во часов						Модуль/ кол-во часов	
	1	2	3	1	2	3	1	2
	3 ч.	3ч.	3ч.	6 ч.	6ч.	6 ч.	9 ч.	9ч.
Т.Б. Теория и методика физической культуры и спорта	2	2	2	6	6	6	6	6
Общая физическая подготовка	42	42	42	88	88	88	109	109
Специальная физическая подготовка	30	30	30	60	60	60	80	80
Техническая подготовка	10	10	10	36	36	36	73	73
Тактическая подготовка	10	10	10	10	10	10	18	18
Психологическая подготовка	2	2	2	6	6	6	18	18
Инструкторская и судейская практика	3	3	3	2	2	2	18	18
Тренировочные мероприятия	6	6	6	6	6	6	6	6
Медицинское обследование и восстановительная мероприятия	1	1	1	2	2	2	2	2
Аттестация. Контрольные испытания	4	4	4	3	3	3	5	5

Участие в соревнованиях	4	4	4	4	4	4	4	7	7
Всего часов в год	114	114	114	228	228	228	342	342	
Контрольные			0	2	2	4	4	4	
Отборочные			0	1	1	1	1	2	
Основные			0	1	1	1	1	2	

Стартовый уровень.

Содержание	месяцы											Кол-во часов
	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
Теоретические занятия												
1. Техника безопасности на тренировочных занятиях	1	1										2
2. Физическая культура и спорт в России									1	1		2
3. История развития баскетбола					1	1						2
4. Гигиена тренировочного процесса												
5. Легкая атлетика как средство физического воспитания			1	1								2
6. Легкая атлетика на Олимпийских играх.								1	1			2
Итого часов	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	10
Практические занятия:												
1. Общая физическая подготовка	8	8	10	8	8	8	8	8	10	9	10	95
3. Специальная физическая подготовка	3	4	5	5	5	5	3	4	4	3	3	44
4. Техническая подготовка	3	5	5	5	4	5	5	5	5	4	4	50
5. Тактическая подготовка	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	30
6. Игровая подготовка	1	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	25
7. Контрольные испытания		2		2		2		2		2		10
8. Участие в соревнованиях (указать в каких)			3		3		3			3		12
Итого часов	17	23	27	25	25	25	24	25	25	27	23	100
Всего часов	18	25	28	27	27	27	25	27	26	28	24	114

Базовый уровень

Содержание	месяцы											Кол-во часов
	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
Теоретические занятия												
1. Техника безопасности на тренировочных занятиях	1											1
2. Краткий обзор состояния и развития баскетбола			1	1								2
3. Краткие сведения о строении организма					1	1						2
4. Гигиена тренировочного процесса								1	1			2

5. Организация и проведение соревнований										1		1
Итого часов	1		1	1	1	1		1	1	1		8
Практические занятия:												
1. Общая физическая подготовка	10	12	9	9	7	8	7	7	8	7	7	91
3. Специальная физическая подготовка	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	3	49
4. Техническая подготовка	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	30
5. Тактическая подготовка	1	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	30
6. Игровая подготовка	1	2	7	5	6	4	5	5	6	6	7	54
7. Контрольные испытания		2		2		2		2		2		10
8. Участие в соревнованиях (указать в каких)			1		1		1				1	4
Первенство МБОУ ДО «ДООпЦ»												
Приз «Деда мороза»												
Первенство округа среди школьников												
Игры по договоренности												
Итого часов	17	24	27	25	25	25	24	25	25	27	24	268
Всего часов	18	24	28	26	26	26	24	26	26	28	24	276

Продвинутый уровень

Содержание	месяцы											Кол-во часов
	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
Теоретические занятия												
1. Техника безопасности	1	1										2
2. Тенденции развития баскетбола				1	1							2
3. Основы техники и тактики			2	1								3
4. Практика судейства					1	1						2
5. Морально-волевая подготовка.							1	2				3
6. Основы самостоятельных занятий									1	1	1	3
Итого часов	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	1	15
Практические занятия:												
1. Общая физическая подготовка	8	9	8	6	9	10	6	7	7	10	10	90
3. СФП	4	5	7	6	7	6	7	6	6	6	5	65
4. Техническая подготовка	7	11	10	7	11	11	10	10	11	10	11	109
5. Тактическая подготовка	2	6	6	7	9	8	6	6	7	6	8	71
6. Игровая подготовка	2	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	40
7. Контрольные испытания		2		2		2		2		2		10
8. Участие в соревнованиях		2	2	3			2	2	3			14
Первенство МБОУ ДОД «ДООпЦ»												
Приз «Деда мороза»												
Первенство района												
Игры по договоренности по тер.												
Итого часов	23	38	37	34	40	41	35	37	38	38	38	399
Всего часов	24	39	39	36	42	42	36	39	39	39	39	414

Ожидаемые результаты программы:

- воспитанник будет знать: историю физической культуры; об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам; об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- воспитанник будет уметь: выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия по избранному виду спорта, планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха; содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; осуществлять судейство соревнований, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владеть необходимыми информационными жестами; демонстрировать высокие спортивные результаты;

- воспитанник сможет решать следующие жизненно-практические задачи: управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований; предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим; организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития.

Основными итовыми формами проверки результативности дополнительной общеразвивающей программы являются соревнования и контрольные нормативы. Контрольные испытания проводятся не менее трех раз в год. Для организации итогового контроля физической подготовленности обучающихся используются нормативы физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) утвержденные Постановлением Правительства Российской Федерации от 13 марта 2013года № 540 соответствующие возрасту обучающихся.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

Предметные области	Уровни сложности программы (этапы спортивной подготовки)			
	Стартовый Базовый уровень		продвинутый уровень	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Спортивная ходьба				
Общая физическая подготовка (%)	76-79	73-78	50-60	41-48
Специальная физическая подготовка (%)			12-15	15-18

Техническая подготовка (%)	15-17	15-17	18-22	20-24
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-6	6-7	7-9	9-11
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	0,5-1	1-3	3-4	5-6
Многоборье				
Общая физическая подготовка (%)	75-87	73-82	61-66	33-39
Специальная физическая подготовка (%)	10-20	15-20	20-30	40-61
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	2-4	3-5	3-6
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	0,5-1	1-3	3-4	5-6

Продолжительность уровней (этапов) спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах спортивной подготовки

<i>Уровни сложности программы (этапы спортивной подготовки)</i>	<i>Продолжительность (в годах)</i>	<i>Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)</i>	<i>Наполняемость групп (человек)</i>
<i>Стартовый и базовый уровень (этап начальной подготовки)</i>	6	7	15-25
<i>продвинутый уровень</i>	2	12	15

Стартовый и Базовый уровень (этап начальной подготовки). Периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием главным образом средств общей физической подготовки (ОФП), освоению технических элементов и формированию навыков избранного вида легкой атлетики. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования по физической подготовке. Длительность этапа – 6 лет. Главные задачи: овладение основами спортивной техники, приобщение к регулярным тренировочным занятиям и выполнение первых ступеней спортивной квалификации. На этом этапе прививается любовь к избранному виду спорта, выявляются индивидуальные особенности новичка. ОФП на этом этапе должно отводиться до 70% всего времени.

Продвинутый уровень. Главное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, дальнейшему повышению уровня

функциональных возможностей организма. Расширяется набор средств с элементами специальной физической подготовки, происходит дальнейшее расширение арсенала двигательных умений и навыков. По окончании годичных циклов юные спортсмены обязаны выполнить контрольные испытания и участвовать в соревнованиях согласно календарному плану. На основе повышения уровня специальной физической работоспособности осуществляется совершенствование технических навыков и дальнейшее воспитание специальных физических качеств. Длительность этапа — 5 лет. Основная задача технико-тактической подготовки сводится к правильному исполнению технико-тактических действий в основных соревновательных упражнениях, в целостном выполнении и совершенствовании техники до уровня прочного навыка.

Теоретическая подготовка.

Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой, физической культурой. Физическая культура как часть общей культуры общества. Ее значение для укрепления здоровья. История создания баскетбола. Сведения о развитии баскетбола.

Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм. Причина травм. Значение и содержание врачебного контроля.

Технический арсенал баскетболиста: броски, передвижения, повороты, передачи, остановки, ведения. Значение соревнований по баскетболу, их цели и задачи. Виды соревнований. Правила определения победителей в соревнованиях. *Физическая подготовка. Общеподготовительные упражнения.*

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из вися, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Преодоление собственного веса и веса партнёра. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту лестнице. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажёрах.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнёра.

Упражнения для развития гибкости. Упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или скакалкой сложенной вчетверо: наклоны и повороты туловища с различным положением предметов (вверх, вперёд, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.

Упражнения для развития ловкости. Кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперёд, в стороны назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки на батуте. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в вертикальную и горизонтальную цель.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, с переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Подвижные и спортивные игры.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Прыжки в глубину. Бег по лестнице вверх и вниз. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересечённой местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Специально подготовительные упражнения.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком и спиной вперёд. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнёром, в соревновании с партнёром за овладение мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперёд, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в длину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястном суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками.

Содержание курса.

Средства и методы обучения технике и тактике бега: многократное выполнение подводящих и специальных упражнений бегуна (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с забрасыванием голени назад, бег на прямых ногах, прыжкообразный бег). Бег по прямой в медленном и среднем темпе на отрезках 40-120м, акцентируя внимание на постановку стопы с наружной части, сохраняя правильную осанку. Бег по прямой с входом в вираж на отрезках до 100м. бег по виражу с выходом на прямую. Групповой бег с высокого старта с последующим выходом на первую дорожку на отрезках до

150м. бег с высокого старта на отрезках до 40м самостоятельно и под команду. Бег на отрезках от 60-120м с переключением на финишное ускорение.

Средства и методы тренировки: спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам (борьба за мяч, игра в баскетбол, футбол, регби, русская лапта и др.) и различные виды эстафет; равномерный кросс 35-45 минут. Бег на отрезках 30-60м с околопредельной скоростью, бег по сигналу с различных стартовых положений (сидя, лежа, лежа на спине и т.д.) на отрезках до 40м. повторный бег на отрезках 120-150м в полсилы. Прыжки с ноги на ногу, на двух ногах и различные прыжки на лестнице. Занятия разными видами легкой атлетики (прыжки в длину, барьерный бег) и другими видами спорта (лыжи, плавание). Туристические походы и пешие прогулки до 8 км. Повторный бег на средних и длинных отрезках; равномерный кросс до 1 часа; темповый бег; переменный бег; бег в гору; контрольный бег. Повторный бег на отрезках до 1500м в условиях манежа; повторный бег на отрезках до 300м с изменением ритма и скорости бега; переменный бег на отрезках по стадиону и на местности с заданным темпом. Различные прыжковые упражнения на одной ноге, с сопротивлением партнера, прыжки в глубину.

Теоретическая подготовка. Программа теоретической подготовки спортсмена предлагает следующие темы для изучения: краткий обзор развития легкой атлетики в России; участие российских легкоатлетов в Олимпийских играх; физическая культура и спорт в России; правила организации и проведения соревнований; обеспечение безопасности и дисциплины во время учебно-тренировочных занятий и соревнований; сведения о строении и функциях организма человека; гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма; места занятий, оборудование и инвентарь; основы техники избранного вида спорта; основы методики обучения и тренировки планирование; разминка, ее значение в учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях; моральная и психологическая подготовка спортсмена. Инструкторская и судейская практика.

Нормативные требования к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей (мальчики, юноши)

Упражнение	Баллы	7 – 8 лет	9-10 лет	11-12 лет	13-14 лет	15-16 лет	17-18 лет
1. Бег 30 м (сек).	5	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2
	4	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4
	3	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6
	2	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8
2. Челночный бег 3x10 (сек)	5	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8
	4	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0
	3	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2
	2	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4
3. Бег 6 мин. (м).	5	1200	1250	1300	1350	1400	1450

<i>Упражнение</i>	<i>Баллы</i>	<i>7 – 8 лет</i>	<i>9-10 лет</i>	<i>11-12 лет</i>	<i>13-14 лет</i>	<i>15-16 лет</i>	<i>17-18 лет</i>
1. Бег 30 м (сек).	5	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4
	4	7,3	6,4-7,0	6,2	6,0	5,8	5,6
	3	7,6	7,3	6,4	6,2	6,0	5,8
	2	7,8	7,5	6,6	6,4	6,2	6,0
2. Челночный бег 3x10 м (сек).	5	10,2	9,7	9,3	8,4	8,2	8,0
	4	10,6-11,3	10,1-10,7	9,7	8,6	8,4	8,2
	3	11,7	11,2	10,3	8,7	8,5	8,3
	2	11,9	11,4	11,0	9,0	9,1	8,9
3. Бег 6 мин.(м).	5	900	950	1000	1251	1301	1351
	4	800	850	900	1126-1250	1176-1300	1226-1350
	3	500	550	600	1001-1125	1051-1175	1101-1225
	2	400	500	550	875-1000	926-1050	976-1100
4. Прыжок в длину с места, (см).	5	150	155	160	167	176	186
	4	130-110	140-125	150-135	162	171	180
	3	85	90	110	158	166	175
	2	75	85	105	155	161	170
5.Метание набивного мяча снизу вперед (м)	5			9 (1кг)	10 (1кг)	10 (2кг)	11 (2кг)
	4			8	9	9	10
	3			7	8	8	9
6. Отжимание (кол-во раз).	5	12	14	16	18	19	20
	4	4-8	6-10	7-11	8-13	10-14	11-15
	3	3	4	4	4	5	6
	2	2	3	3	3	4	5
6. Наклон вперед (см), (стоя на гимнастической скамейке)	5	-			14	15	16
	4	-			7-10	8-10	9-11
	3	-			3	4	5
	2	-			2	3	4
	4	900-1000	950-1060	980-1150	1126-1250	1176-1200	1226-1350
	3	850-900	900-850	950-975	1000-1125	1175	1100-1225
	2	800-850	850-900	875-950	925-1000		976-1100
4. Прыжок в длину с места (см).	5	155	166	176	186	196	211
	4	141-155	151-165	161-175	171-185	181-195	196-210
	3	126-140	136-150	146-160	156-170	166-180	181-195
	2	110-125	121-135	131-145	141-155	151-165	165-180
5.Метание набивного мяча снизу вперед (м)	5			10 (1кг)	11 (1кг)	11 (2кг)	12 (2кг)
	4			9	10	10	11
	3			8	9	9	10
6. Подтягивание, кол-во раз	5	4		5	11	13	15
	4	2-3		3-4	8-10	9-12	11-14
	3	1-2		2-3	5-7	5-8	7-10
	2	1		2	2-4	2-4	3-6
7. Наклон вперед (см), (стоя на гимнастической скамейке)	5	-			11		
	4	-			0,5-10,5		
	3	-			от 0 до – 10,0		
	2	-			от –10,5 до – 20,5		

Нормативные требования к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей (девушки)

Литература

Для педагога:

1. Белорусова В.В. Воспитание в спорте. – М., 1974 г.
2. Бойко Е.М., Садовникова Е.А. Психология и педагогика. - М., 2005. - 108 с.
3. Вайцеховский И.И. Книга тренера. – М.: ФиС, 1990 г.
4. Возрастная и педагогическая психология: Хрестоматия / Сост. И.В. Дубровина, А.М. Прихожан, В.В. Зацепин. - М.: Академия, 2005. - 368 с.
5. Езушина Е. В. Уроки здоровья: программа, уроки здоровья. – Волгоград, 2009
6. Ерёменко И. Профилактика вредных привычек. – М.: Глобус, 2007 г.
7. Информация о противопоказаниях к занятиям физкультурой и целесообразном возрасте начала занятий отдельными видами спорта: нормативная консультация // Практика административной работы в школе. – 2005.-№8.-С.28.
8. Ковалько В. И. Школа физкультминуток. – М.: ВАКО, 2009 г.
9. Кузнецов В. С. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: метод. Пособие. – М.: Издательство НЦ ЭНАС, 2006 г.
10. Локтев С. А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: Практическое руководство для тренера.- М.: Советский спорт, 2007. – 404с.
11. Никитушкин В. Г., Губа В. П., Гапаев В. И. Легкая атлетика: Учебное пособие для общеобразовательных школ. – М., 2005.-224с.
12. Николаева Н. И. Школа мяча. – Санкт-Петербург, «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2008 г.
13. Фатеева Л. П. 300 подвижных игр для младших школьников. Популярное пособие для родителей и педагогов.- Ярославль: Академия развития: Академия, Ко: Академия Холдинг, 2000.-224 с.:
14. Шарбарова И. Н. Упражнения со скакалкой. – М.: Советский спорт, 1991

Для учащихся:

- Виленский, М.Я. Физическая культура. 5-7 классы [Текст]: пособие для учителя. / М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин - М.: Просвещение, 2013.
- Лях, В.И. Физическая культура. 8 – 9 классы [Текст]: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И.Лях, А.А. Зданевич; под ред. В.И.Ляха. – М.: Просвещение, 2009.
- Лях, В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы [Текст] / В.И.Лях. - М.:Просвещение, 2014.
- Физическая культура. 5 – 7 классы [Текст]: учебник для общеобразовательных учреждений/ Под редакцией М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2012

Перечень аудиовизуальных материалов

1. www.fizkult-ura.ru/video/legkaya-atletika
2. www.youtube.com/watch?v=KDcUDz88bDc
3. www.youtube.com/watch?v=fBGdow0RjPs
4. www.youtube.com/watch?v=VPaEkCH_f-E
5. www.youtube.com/watch?v=VXc6NFqnCRU
6. <http://vk.com/athleticsclubru>

Перечень Интернет-ресурсов

1. www.minsport.gov.ru - Министерство спорта Российской Федерации
3. www.rusathletics.com - Федерация легкой атлетики России
4. www.roc.ru - Олимпийский комитет России
5. www.iaaf.org - Международная ассоциация легкоатлетических федераций
6. <http://www.minsport.gov.ru/sport/highsport/priznanie-vidov-sport> - Всероссийский реестр видов спорта
7. www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/ - Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017гг.
8. www.bmsi.ru - Библиотека международной спортивной информации
9. www.sportedu.ru/ - Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
10. www.Lesgaft.spb.ru - Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта
11. <http://Lib.sportedu.ru/> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
16. www.kraysport.ru - Министерство спорта Красноярского края
17. www.mir-la.com - Мир легкой атлетики
18. www.nastart.org - На Старт Легкая атлетика юных
19. <http://www.european-athletics.org/> - Европейская легкоатлетическая ассоциация

Календарно – тематическое планирование программного материала по легкой атлетике для группы ОФП- 1 года обучения

Содержание	сентябрь																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12								
I. Теоретические сведения																				
1. Техника безопасности на тренировочных занятиях																				
2. Физическая культура и спорт																				
3. Гигиенический режим спортсмена																				
4. Врачебный контроль .																				
5. Морально- волевая подготовка.	+	+	+	+																
6. Строение и функции организма																				
7. Правила соревнований					+	+	+	+												
8. Техническая подготовка спортсмена.																				
9 .Дневник самоконтроля																				
II. ОФП																				
1. ОРУ без снарядов	+			+			+			+										
2. ОРУ со снарядами		+			+			+			+									
3. ОРУ на снарядах																				
4 .Прыжки			+			+			+			+								
5. Ходьба на лыжах																				
6. Спортивные и подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+							
7. Бег в медленном темпе.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+							
8. Непрерывный равномерный бег		+				+				+										
III. Развитие скоростных качеств																				
1. Бег с ускорениями		+			+			+			+									
2. Бег с ходу на 30-100м.																				
3. Бег в гору и под гору																				
4. Бег с околоредельной скоростью на отрезках 50-200 м.																				
IV. Специальная физическая подготовка																				
1. Переменный кроссовый бег				+				+				+								
2. Темповой бег																				
3. Повторный бег на отрезках 800-3000м скорость ниже соревновательной			+					+				+								
4. Повторный бег на отрезках 300-1200м соревновательной скоростью.																				

5. Повторный бег на отрезках 300 -600 м. с соревновательной скоростью																		
6. Повторный бег на отрезках 200 – 400 м с повышенной скоростью.																		
V. Техническая подготовка																		
1. Специальные беговые упражнения	+			+			+				+							
2. Бег с высокого и низкого старта.		+			+			+			+							
VI. Участие в соревнованиях																		
1. Районный кросс																		
2. Кросс Нации											+							
3. иПробег, посвященный Н.В.Лобановой													+					
VII. Занятия в усложненных условиях																		
					+					+								
VIII. Контрольная тренировка																		
			+	+														

Календарно – тематическое планирование программного материала по легкой атлетике для группы ОФП - 1 года обучения

Содержание	октябрь																	
	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26				
I. Теоретические сведения																		
1. Техника безопасности на тренировочных занятиях	+	+	+	+														
2. Физическая культура и спорт																		
3. Гигиенический режим спортсмена																		
4. Врачебный контроль .																		
5. Морально- волевая подготовка.																		
6. Строение и функции организма																		
7. Правила соревнований																		
8. Техническая подготовка спортсмена.																		
9. Дневник самоконтроля																		
II. ОФП																		
1. ОРУ без снарядов	+		+		+		+		+		+		+					
2. ОРУ со снарядами		+		+		+		+		+		+		+				
3. ОРУ на снарядах																		
4. Прыжки	+			+			+			+			+					
5. Ходьба на лыжах																		
6. Спортивные и подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				

7. Бег в медленном темпе.	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+				
8. Непрерывный равномерный бег			+				+				+							
III. Развитие скоростных качеств																		
1. Бег с ускорениями																		
2. Бег с ходу на 30-100м.																		
3. Бег в гору и под гору	+				+				+					+				
4. Бег с околоредельной скоростью на отрезках 50-200 м.		+				+				+					+			
IV. Специальная физическая подготовка																		
1. Переменный кроссовый бег		+				+				+					+			
2. Темповой бег																		
3. Повторный бег на отрезках 800-3000м скорость ниже соревновательной	+				+				+					+				
4. Повторный бег на отрезках 300-1200м соревновательной скоростью.																		
5. Повторный бег на отрезках 300 -600 м. с соревновательной скоростью																		
6. Повторный бег на отрезках 200 – 400 м с повышенной скоростью.																		
V. Техническая подготовка																		
1. Специальные беговые упражнения		+			+			+			+			+				
2. Бег с высокого и низкого старта.			+			+			+			+						
VI. Участие в соревнованиях																		
1. Легкая атлетика (спринт)														+				
2. Кросс Нации																		
3. Пробег, посвященный Н.В.Лобановой																		
VII. Занятия в усложненных условиях																		
		+				+						+						
VIII. Контрольная тренировка																		

Календарно – тематическое планирование программного материала по легкой атлетике для группы ОФП – 1 года обучения

Содержание	ноябрь																		
	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39						
I. Теоретические сведения																			
1. Техника безопасности на тренировочных занятиях																			
2. Физическая культура и спорт																			
3. Гигиенический режим спортсмена																			
4. Врачебный контроль .																			
5. Морально- волевая подготовка.	+	+	+	+															
6. Строение и функции организма																			
7. Правила соревнований																			
8. Техническая подготовка спортсмена.																			
9 .Дневник самоконтроля					+	+	+	+											
II. ОФП																			
1. ОРУ без снарядов	+		+		+		+		+		+		+						
2.ОРУ со снарядами																			
3. ОРУ на снарядах		+				+				+									
4 .Прыжки	+			+			+			+			+						
5. Ходьба на лыжах																			
6. Спортивные и подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+						
7. Бег в медленном темпе.		+	+	+		+	+	+		+	+	+							
8. Непрерывный равномерный бег	+				+				+				+						
III. Развитие скоростных качеств																			
1. Бег с ускорениями	+				+				+				+						
2. Бег с ходу на 30-100м.																			
3. Бег в гору и под гору																			
4. Бег с околоредельной скоростью на отрезках 50-200 м.																			
IV. Специальная физическая подготовка																			
1. Переменный кроссовый бег																			
2. Темповой бег																			
3. Повторный бег на отрезках 800-3000м скорость ниже соревновательной																			
4. Повторный бег на отрезках 300-1200м соревновательной скоростью.			+				+				+								

5. Повторный бег на отрезках 300 -600 м. с соревновательной скоростью																			
6. Повторный бег на отрезках 200 – 400 м с повышенной скоростью.																			
V. Техническая подготовка																			
1. Специальные беговые упражнения		+			+				+				+						
2. Бег с высокого и низкого старта.																			
VI. Участие в соревнованиях																			
1. Средние дистанции (первенство района)																		+	
2. Кросс Нации																			
3. Пробег, посвященный Н.В.Лобановой																			
VII. Занятия в усложненных условиях																			
			+						+									+	
VIII. Контрольная тренировка																			
																		+	+

Календарно – тематическое планирование программного материала по легкой атлетике для группы ОФП - 1 года обучения

Содержание	декабрь																					
	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52									
I. Теоретические сведения																						
1. Техника безопасности на тренировочных занятиях																						
2. Физическая культура и спорт																						
3. Гигиенический режим спортсмена																						
4. Врачебный контроль .																						
5. Морально- волевая подготовка.																						
6. Строение и функции организма																						
7. Правила соревнований																						
8. Техническая подготовка спортсмена.																						
9 .Дневник самоконтроля	+	+	+	+																		
II. ОФП																						
1. ОРУ без снарядов		+		+		+		+		+		+		+								
2.ОРУ со снарядами	+		+		+		+		+		+		+		+							
3. ОРУ на снарядах																						
4 .Прыжки		+			+			+				+										
5. Ходьба на лыжах	+					+						+										
6. Спортивные и подвижные игры	+			+		+			+		+											

7. Бег в медленном темпе.			+	+	+			+	+	+			+						
8. Непрерывный равномерный бег		+						+					+						
III. Развитие скоростных качеств																			
1. Бег с ускорениями		+			+			+			+		+						
2. Бег с ходу на 30-100м.																			
3. Бег в гору и под гору																			
4. Бег с околоредельной скоростью на отрезках 50-200 м.																			
IV. Специальная физическая подготовка																			
1. Переменный кроссовый бег																			
2. Темповой бег																			
3. Повторный бег на отрезках 800-3000м скорость ниже соревновательной																			
4. Повторный бег на отрезках 300-1200м соревновательной скоростью.																			
5. Повторный бег на отрезках 300 -600 м. с соревновательной скоростью					+								+						
6. Повторный бег на отрезках 200 – 400 м с повышенной скоростью.																			
V. Техническая подготовка																			
1. Специальные беговые упражнения		+			+			+			+			+					
2. Бег с высокого и низкого старта.																			
VI. Участие в соревнованиях																			
1. Легкая атлетика (Первенство области)						+	+												
2. Кросс Нации																			
3. Пробег, посвященный Н.В.Лобановой																			
VII. Занятия в усложненных условиях																			
		+						+					+						
VIII. Контрольная тренировка																			

Календарно – тематическое планирование программного материала по легкой атлетике для группы ОФП – 1 года обучения

Содержание	январь																
	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65				
I. Теоретические сведения																	
1. Техника безопасности на тренировочных занятиях																	
2. Физическая культура и спорт																	
3. Гигиенический режим спортсмена																	
4. Врачебный контроль .	+	+	+	+													
5. Морально- волевая подготовка.																	
6. Строение и функции организма																	
7. Правила соревнований																	
8. Техническая подготовка спортсмена.																	
9. Дневник самоконтроля																	
II. ОФП																	
1. ОРУ без снарядов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
2. ОРУ со снарядами																	
3. ОРУ на снарядах																	
4. Прыжки		+			+			+			+						
5. Ходьба на лыжах			+					+					+				
6. Спортивные и подвижные игры			+		+			+		+			+				
7. Бег в медленном темпе.	+	+			+	+	+			+	+	+					
8. Непрерывный равномерный бег				+					+								
III. Развитие скоростных качеств																	
1. Бег с ускорениями		+		+			+		+			+					
2. Бег с ходу на 30-100м.																	
3. Бег в гору и под гору																	
4. Бег с околоредельной скоростью на отрезках 50-200 м.																	
IV. Специальная физическая подготовка																	
1. Переменный кроссовый бег																	
2. Темповый бег	+					+					+						
3. Повторный бег на отрезках 800-3000м скорость ниже соревновательной																	
4. Повторный бег на отрезках 300-1200м соревновательной скоростью.																	

5. Повторный бег на отрезках 300 -600 м. с соревновательной скоростью																			
6. Повторный бег на отрезках 200 – 400 м с повышенной скоростью.																			
V. Техническая подготовка																			
1. Специальные беговые упражнения		+		+			+			+				+					
2. Бег с высокого и низкого старта.																			
VI. Участие в соревнованиях																			
1. Кубок манежа														+					
2. Кросс Нации																			
3. Пробег, посвященный Н.В.Лобановой																			
VII. Занятия в усложненных условиях																			
			+					+							+				
VIII. Контрольная тренировка																			
																+			

Календарно – тематическое планирование программного материала по легкой атлетике для группы ОФП - 1 года обучения

Содержание	февраль																						
	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77											
I. Теоретические сведения																							
1. Техника безопасности на тренировочных занятиях																							
2. Физическая культура и спорт																							
3. Гигиенический режим спортсмена																							
4. Врачебный контроль .																							
5. Морально- волевая подготовка.																							
6. Строение и функции организма	+	+	+	+																			
7. Правила соревнований																							
8. Техническая подготовка спортсмена.																							
9 .Дневник самоконтроля																							
II. ОФП																							
1. ОРУ без снарядов	+		+		+		+		+		+		+										
2.ОРУ со снарядами		+		+		+		+		+		+											
3. ОРУ на снарядах																							
4 .Прыжки			+			+			+			+											
5. Ходьба на лыжах	+					+						+											
6. Спортивные и подвижные игры	+		+			+			+			+											

7. Бег в медленном темпе.			+	+	+			+	+	+									
8. Непрерывный равномерный бег		+						+						+					
III. Развитие скоростных качеств																			
1. Бег с ускорениями		+		+				+		+				+					
2. Бег с ходу на 30-100м.																			
3. Бег в гору и под гору																			
4. Бег с околоредельной скоростью на отрезках 50-200 м.			+						+										
IV. Специальная физическая подготовка																			
1. Переменный кроссовый бег																			
2. Темповой бег																			
3. Повторный бег на отрезках 800-3000м скорость ниже соревновательной																			
4. Повторный бег на отрезках 300-1200м соревновательной скоростью.				+						+									
5. Повторный бег на отрезках 300 -600 м. с соревновательной скоростью																			
6. Повторный бег на отрезках 200 – 400 м с повышенной скоростью.																			
V. Техническая подготовка																			
1. Специальные беговые упражнения		+		+				+		+				+					
2. Бег с высокого и низкого старта.																			
VI. Участие в соревнованиях																			
1. Легкая атлетика (первенство области)														+					
2. Кросс Нации																			
3. Пробег, посвященный Н.В.Лобановой																			
VII. Занятия в усложненных условиях																			
		+						+						+					
VIII. Контрольная тренировка																			

Календарно – тематическое планирование программного материала по легкой атлетике для группы ОФП - 1 года обучения

Содержание	март													
	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	
I. Теоретические сведения														
1. Техника безопасности на тренировочных занятиях														
2. Физическая культура и спорт														
3. Гигиенический режим спортсмена														
4. Врачебный контроль .														
5. Морально- волевая подготовка.	+	+	+	+										
6. Строение и функции организма														
7. Правила соревнований														
8. Техническая подготовка спортсмена.														
9 .Дневник самоконтроля														
II. ОФП														
1. ОРУ без снарядов		+		+			+		+			+		
2.ОРУ со снарядами														
3. Акробатика .Гимнастика	+		+			+		+			+		+	
4 .Прыжки		+			+			+			+			
5. Ходьба на лыжах					+					+				
6. Спортивные и подвижные игры		+			+		+			+		+		
7. Бег в медленном темпе.		+	+	+			+	+	+			+	+	
8. Непрерывный равномерный бег	+					+					+			
III. Развитие скоростных качеств														
1. Бег с ускорениями														
2. Бег с ходу на 30-100м.														
3. Бег в гору и под гору														
4. Бег с околоредельной скоростью на отрезках 50-200 м.				+					+					
IV. Специальная физическая подготовка														
1. Переменный кроссовый бег														
2. Темповой бег														
3. Повторный бег на отрезках 800-3000м скорость ниже соревновательной														
4. Повторный бег на отрезках 300-1200м соревновательной скоростью.														

5. Повторный бег на отрезках 300 -600 м. с соревновательной скоростью		+					+					+						
6. Повторный бег на отрезках 200 – 400 м с повышенной скоростью.																		
V. Техническая подготовка																		
1. Специальные беговые упражнения	+		+			+		+				+		+				
2 .Бег с высокого и низкого старта.		+					+						+					
VI. Участие в соревнованиях																		
1. Районный кросс																		
2. Легкая атлетика (первенство города)					+													
3. Пробег, посвященный Н.В.Лобановой																		
VII.Занятия в усложненных условиях																		
					+							+						
VIII. Контрольная тренировка																		
													+	+				

Календарно – тематическое планирование программного материала по легкой атлетике для группы ОФП - 1 года обучения

Содержание	апрель																					
	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103									
I. Теоретические сведения																						
1. Техника безопасности на тренировочных занятиях																						
2. Физическая культура и спорт																						
3. Гигиенический режим спортсмена	+	+	+	+	+	+	+	+														
4. Врачебный контроль .																						
5. Морально- волевая подготовка.																						
6. Строение и функции организма																						
7. Правила соревнований																						
8. Техническая подготовка спортсмена.																						
9 .Дневник самоконтроля																						
II. ОФП																						
1. ОРУ без снарядов	+			+			+			+			+									
2.ОРУ со снарядами		+			+			+			+											
3. Акробатика. Гимнастика.			+			+			+			+										
4 .Прыжки		+			+			+			+											
5. Ходьба на лыжах																						
6. Спортивные и подвижные игры	+			+			+			+			+									

7. Бег в медленном темпе.	+	+			+	+	+			+	+	+						
8. Непрерывный равномерный бег			+					+					+					
III. Развитие скоростных качеств																		
1. Бег с ускорениями																		
2. Бег с ходу на 30-100м.	+			+			+			+			+					
3. Бег в гору и под гору			+			+			+			+						
4. Бег с околоредельной скоростью на отрезках 50-200 м.																		
IV. Специальная физическая подготовка																		
1. Переменный кроссовый бег				+					+									
2. Темповой бег																		
3. Повторный бег на отрезках 800-3000м скорость ниже соревновательной																		
4. Повторный бег на отрезках 300-1200м соревновательной скоростью.																		
5. Повторный бег на отрезках 300 -600 м. с соревновательной скоростью																		
6. Повторный бег на отрезках 200 – 400 м с повышенной скоростью.		+					+					+						
V. Техническая подготовка																		
1. Специальные беговые упражнения		+		+		+		+		+		+						
2. Бег с высокого и низкого старта.				+					+									
VI. Участие в соревнованиях																		
1. Легкая атлетика (Шиповка Юных)																	+	
2. Кросс Нации																		
3. Пробег, посвященный Н.В.Лобановой																		
VII. Занятия в усложненных условиях																		
		+					+					+						
VIII. Контрольная тренировка																		

Календарно – тематическое планирование программного материала по легкой атлетике для группы ОФП - 1 года обучения

Содержание	май																
	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117			
I. Теоретические сведения																	
1. Техника безопасности на тренировочных занятиях																	
2. Физическая культура и спорт	+	+	+	+	+	+											
3. Гигиенический режим спортсмена																	
4. Врачебный контроль .																	
5. Морально- волевая подготовка.																	
6. Строение и функции организма																	
7. Правила соревнований																	
8. Техническая подготовка спортсмена.																	
9 .Дневник самоконтроля																	
II. ОФП																	
1. ОРУ без снарядов		+			+			+			+			+			
2. ОРУ со снарядами			+			+			+			+					
3. Акробатика.Гимнастика.	+			+			+			+			+				
4 .Прыжки			+			+			+			+					
5. Ходьба на лыжах																	
6. Спортивные и подвижные игры		+		+		+		+		+		+		+			
7. Бег в медленном темпе.			+	+	+			+	+	+			+				
8. Непрерывный равномерный бег	+					+					+						
III. Развитие скоростных качеств																	
1. Бег с ускорениями																	
2. Бег с ходу на 30-100м.																	
3. Бег в гору и под гору																	
4. Бег с околоредельной скоростью на отрезках 50-200 м.																	
IV. Специальная физическая подготовка																	
1. Переменный кроссовый бег																	
2. Темповой бег		+					+					+					
3. Повторный бег на отрезках 800-3000м скорость ниже соревновательной																	
4. Повторный бег на отрезках 300-1200м соревновательной скоростью.																	

5. Повторный бег на отрезках 300 -600 м. с соревновательной скоростью																			
6. Повторный бег на отрезках 200 – 400 м с повышенной скоростью.					+					+									
V. Техническая подготовка																			
1. Специальные беговые упражнения	+		+		+		+		+		+		+						
2. Бег с высокого и низкого старта.		+					+						+						
VI. Участие в соревнованиях																			
1. Эстафета			+																
2. Легкая атлетика (Шиповка Юных) обл.								+	+										
3. Легкая атлетика (Первенство Кузбасса)													+	+					
VII. Занятия в усложненных условиях																			
					+							+							
VIII. Контрольная тренировка																			
																	+	+	

Календарно – тематическое планирование программного материала по легкой атлетике для группы ОФП - 1 года обучения.

Содержание	июнь																			
	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129								
I. Теоретические сведения																				
1. Техника безопасности на тренировочных занятиях																				
2. Физическая культура и спорт	+	+	+	+	+	+	+	+												
3. Гигиенические знания и навыки																				
4. Врачебный контроль .																				
5. Морально- волевая подготовка.																				
6. Строение и функции организма																				
7. Правила соревнований																				
8. Техническая подготовка спортсмена.																				
9 .Дневник самоконтроля																				
II. ОФП																				
1. ОРУ без снарядов		+			+			+			+									
2. ОРУ со снарядами			+			+			+			+								
3. Акробатика. Гимнастика	+			+			+			+										
4 .Прыжки			+			+				+			+							
5. Ходьба на лыжах																				
6. Спортивные и подвижные игры	+			+	+	+				+	+	+								

7. Бег в медленном темпе.	+			+	+	+			+	+	+								
8. Непрерывный равномерный бег			+						+										
III. Развитие скоростных качеств																			
1. Бег с ускорениями																			
2. Бег с ходу на 30-100м.																			
3. Бег в гору и под гору	+		+		+		+		+		+								
4. Бег с околоредельной скоростью на отрезках 50-200 м.																			
IV. Специальная физическая подготовка																			
1. Переменный кроссовый бег		+						+						+					
2. Темповой бег																			
3. Повторный бег на отрезках 800-3000м скорость ниже соревновательной																			
4. Повторный бег на отрезках 300-1200м соревновательной скоростью.																			
5. Повторный бег на отрезках 300 -600 м. с соревновательной скоростью				+						+									
6. Повторный бег на отрезках 200 – 400 м с повышенной скоростью.																			
V. Техническая подготовка																			
1. Специальные беговые упражнения	+		+		+		+		+		+								
2. Бег с высокого и низкого старта.				+					+										
VI. Участие в соревнованиях																			
1. Зеленый марафон							+												
2. Спартакиада Кемеровского района																			
3. Пробег, посвященный Н.В.Лобановой																			
VII. Занятия в усложненных условиях																			
		+						+						+					
VIII. Контрольная тренировка																			

Календарно – тематическое планирование программного материала по легкой атлетике для группы ОФП - 1 года обучения

Содержание	август												
	130	131	132	133	134	135	136	137	138				
I. Теоретические сведения													
1. Техника безопасности на тренировочных занятиях	+	+	+	+									
2. Физическая культура и спорт													
3. Гигиенический режим спортсмена													
4. Врачебный контроль .													
5. Морально- волевая подготовка.													
6. Строение и функции организма													
7. Правила соревнований					+	+	+	+					
8. Техническая подготовка спортсмена.													
9 .Дневник самоконтроля													
II. ОФП													
1. ОРУ без снарядов	+			+			+						
2. ОРУ со снарядами		+			+			+					
3. ОРУ на снарядах			+			+			+				
4 .Прыжки		+			+			+					
5. Ходьба на лыжах													
6. Спортивные и подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
7. Бег в медленном темпе.	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
8. Непрерывный равномерный бег			+				+						
III. Развитие скоростных качеств													
1. Бег с ускорениями	+				+				+				
2. Бег с ходу на 30-100м.													
3. Бег в гору и под гору			+				+						
4. Бег с околосредней скоростью на отрезках 50-200 м.													
IV. Специальная физическая подготовка													
1. Переменный кроссовый бег				+				+					
2. Темповой бег													
3. Повторный бег на отрезках 800-3000м скорость ниже соревновательной													

4. Повторный бег на отрезках 300-1200м соревновательной скоростью.																			
5. Повторный бег на отрезках 300 -600 м. с соревновательной скоростью																			
6. Повторный бег на отрезках 200 – 400 м с повышенной скоростью.																			
V. Техническая подготовка																			
1. Специальные беговые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+										
2 .Бег с высокого и низкого старта.		+		+		+		+											
VI. Участие в соревнованиях																			
1. Районный кросс																			
2. Кросс Нации																			
3. Пробег, посвященный Ю, Поротов.									+										
VII. Занятия в усложненных условиях																			
VIII. Контрольная тренировка																			