

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ЮНОСТЬ»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД САЛАВАТ РЕСПУБЛИКИ
БАШКОРТОСТАН

СОГЛАСОВАНО
Руководитель МО
Халиуллина Э.А. Халиуллина
от «31» 08 2020г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДЮЦ «Юность»
г. Салават К.А. Багаутдинова
Пр. № 92 от «31» 08 2020г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА
Возраст детей: 7-17 лет
Срок реализации: 5 лет

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
Протокол № 1
от «31» 08 2020г.

Авторы-составители
Хафизова Татьяна Владимировна
педагоги дополнительного образования

г. Салават, 2020г.

I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

1. Общая характеристика программы

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Легкая атлетика» определяется запросом со стороны учащихся и их родителей на программу физкультурно-спортивной направленности.

Отличительная особенность. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по общей и специальной физической подготовке создаёт благоприятные условия для раскрытия и развития физических качеств и духовных способностей ребёнка, содействует всестороннему развитию личности.

Срок освоения программы. Программа «Легкая атлетика» рассчитана на пять лет.

Объем программы: программа реализуется ежегодно - 114 часов, всего 570 часов.

Режим занятий – по 3 часа в неделю. Продолжительность занятий 40 минут, перерыв между занятиями – 10 мин.

Формы обучения: групповая и индивидуально-групповая, возможно дистанционное обучение. *Виды занятий:* беседа, практическое занятие, мастер-классы, выступления на мероприятиях Детско-юношеского центра «Юность», городские и республиканские конкурсы. Программа предусматривает поэтапное восхождение от простого к сложному в процессе усвоения программы, преемственность и последовательность в изложении тем, которая идёт по этапам обучения.

2. Цель и задачи программы

Цель дополнительной общеразвивающей программы «Легкая атлетика»: оказание благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения учащихся занятием циркового искусства.

Задачи дополнительной общеразвивающей программы «Легкая атлетика».

Образовательные задачи.

1. Укрепление здоровья.
2. Всестороннее и гармоничное физическое развитие учащегося.
3. Подготовка базу для специальной физической подготовки в легкой атлетике.

Развивающие задачи.

1. Развитие общефизической выносливости.
2. Развитие всесторонних и специальных физических качеств.
3. Способствовать развитию самостоятельности, ответственности, активности,

аккуратности.

Воспитательные задачи.

1. Приобщение к здоровому образу жизни.
2. Формирование познавательного интереса и мотивации.
3. Формирование целеустремленности и ответственности.
4. Воспитание стремления к качественному выполнению задач.

3. Учебный план

3.1. Учебно-тематический план первого года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Теоретическая подготовка	6	6		Начальный контроль
2	Общая физическая подготовка	36	6	30	Текущий контроль
3	Специальная физическая подготовка	36	6	30	Промежуточный контроль
4	Техническая подготовка	36	6	30	Итоговый контроль
	Итого	114	24	90	

4.1. Содержание первого года обучения

1. Вводное занятие. Теоретическая подготовка

Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

Состояние и развитие легкой атлетики в России. История развития легкой атлетики в мире и в нашей стране. Достижения легкой атлетики России на мировой арене.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям.

2. Общая физическая подготовка.

Общеподготовительные упражнения. Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

3. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременное, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя.

4. Техническая подготовка.

Техническая подготовка должна быть направлена на изучение базовых элементов техники, а также на постепенное развитие физических и морально-волевых качеств.

На начальном этапе отрабатывается правильность форм и координация движений. Ученик осваивает основные стойки и перемещения, базовые действия руками и ногами и работу корпуса. Вместе с этим надо развивать умение выполнять движения без излишнего напряжения. Свобода движений, расслабление неработающих мышц, экономит энергию,

способствует скорости движений и лучшему отдыху во время работы, помогает более совершенному выполнению техники движений.

Под понятием работа корпуса подразумевается система требований к различным частям тела в ходе выполнения упражнений.

Основа работы корпуса – правильная стойка и умение координировать действия руками и ногами. Для сохранения правильной стойки необходимо следить, чтобы коленные суставы не выходили за линию кончиков пальцев ног.

Ошибками начального периода являются погрешности в работе корпуса (туловище излишне наклонено, голова приподнята, таз оттянут назад), приподнятые плечи и т.п.

Ошибки подобного рода можно преодолеть за счет укрепления силы бедер и плеч, и увеличения подвижности суставов. По мере увеличения силы бедер и плеч появляется естественная расслабленность и свобода движений, т. е. исчезнут причины, порождающие ошибки.

За этот период должны произойти качественные изменения в уровне подготовки ученика. Он закладывает основу для дальнейшей технической подготовки, развивает терпение и настойчивость.

3.2. Учебно-тематический план второго года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Теоретическая подготовка	6	6		Начальный контроль
2.	Общая физическая подготовка	36	6	30	Текущий контроль
3.	Специальная физическая подготовка	36	6	30	Промежуточный контроль
4.	Техническая подготовка	36	6	30	Итоговый контроль
	Итого	114	24	90	

4.2. Содержание второго года обучения

1. Вводное занятие. Теоретическая подготовка

Гигиенические требования к занимающимся спортом. Понятие о гигиене и санитарии. Понятие о рациональном питании. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Профилактика вредных привычек.

2. Общая физическая подготовка.

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

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: отжимание в упоре, приседания. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

3. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития скорости. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо

скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки. Перевороты вперед, в стороны, назад. Прыжки. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

4. Техническая подготовка.

Свобода движений, расслабление неработающих мышц, экономит энергию, способствует скорости движений и лучшему отдыху во время работы, помогает более совершенному выполнению техники движений.

Под понятием работа корпуса подразумевается система требований к различным частям тела в ходе выполнения упражнений.

Основа работы корпуса – правильная стойка и умение координировать действия руками и ногами. Для сохранения правильной стойки необходимо следить, чтобы коленные суставы не выходили за линию кончиков пальцев ног.

Ошибками начального периода являются погрешности в работе корпуса (туловище излишне наклонено, голова приподнята, таз оттянут назад), приподнятые плечи и т.п.

Ошибки подобного рода можно преодолеть за счет укрепления силы бедер и плеч, и увеличения подвижности суставов. По мере увеличения силы бедер и плеч появляется естественная расслабленность и свобода движений, т. е. исчезнут причины, порождающие ошибки.

За этот период должны произойти качественные изменения в уровне подготовки учащегося. Он закладывает основу для дальнейшей технической подготовки, развивает терпение и настойчивость.

3.3. Учебно-тематический план третьего года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Теоретическая подготовка	6	6		Начальный контроль
2.	Общая физическая подготовка	36	6	30	Текущий контроль
3.	Специальная физическая подготовка	36	6	30	Промежуточный контроль
4.	Техническая подготовка	36	6	30	Итоговый контроль
	Итого	114	24	90	

4.3. Содержание третьего года обучения

1. Вводное занятие. Теоретическая подготовка

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Травматизм в процессе занятий легкой атлетикой; оказание первой помощи при несчастных случаях.

Общая характеристика спортивной подготовки. Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений². Общая физическая подготовка.

Организация самостоятельных тренировок. Оказание содействия и помощи учащемуся в определении гимнастических, акробатических упражнений, хореографических (танцевальных) движений для включения в программу самостоятельной тренировки с учетом коррекции развития основных физических качеств. Закрепление пройденного материала с учетом увеличения физической нагрузки при разминках и совершенствования выполнения упражнений. В процессе обучения учащийся приобретает навыки выполнения физических упражнений; умение подбирать упражнения и составлять из них комплексы для самостоятельных тренировок с учетом коррекции развития своих физических качеств; осваивает правильное дыхание при выполнении упражнений.

3. Специальная физическая подготовка.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в волейбол, в бадминтон.

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. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Эстафеты с бегом, прыжками, метаниями.

4. Техническая подготовка.

На этом этапе особое значение приобретает совершенствование целостной структуры движений с одновременным развитием физических и волевых качеств. Для контроля за координацией движений и создания дополнительных нагрузок, не искажающих технику движений, можно выполнять базовые упражнения с отягощениями и начинать изучение базовых упражнений с оружием. На данном этапе ученик начинает изучать боевое применение техники, на основе формальных упражнений с партнером.

В ходе тренировок вырабатывается автоматизм и естественность движений. К концу этого периода приобретаются уверенные навыки самоконтроля и ученика.

Тренировочная работа должна быть направлена на постепенное развитие физических и морально-волевых качеств. Закреплять и совершенствовать технические действия нужно в постепенно усложняющихся условиях.

3.4. Учебно-тематический план четвертого года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Теоретическая подготовка	6	6		Начальный контроль
2	Общая физическая подготовка	36	6	30	Текущий контроль
3.	Специальная физическая подготовка	36	6	30	Промежуточный контроль
4.	Техническая подготовка	36	6	30	Итоговый контроль
	Итого	114	24	90	

4.4. Содержание четвертого года обучения

1. Вводное занятие. Теоретическая подготовка

Физические способности и физическая подготовка. Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды

проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

2. Общая физическая подготовка.

Совершенствование выполнения гимнастических упражнений для развития координации, гибкости, прыгучести, равновесия; выполнение комбинаций упражнений. Выполнение упражнений с чередованием напряжения и расслабления мышц. Упражнения партерной разминки и разминки у опоры. Добавляются парные упражнения в различных комбинациях: лицом друг к другу, боком друг к другу, лицом к опоре, спиной к опоре.

3. Специальная физическая подготовка.

Многочисленные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

Одним из средств подготовки юных легкоатлетов являются спортивные игры (футбол, хоккей, ручной мяч, пионербол), так как все эти игры являются командными и их в значительной степени объединяет общность игровых действий (индивидуальные, групповые, командные).

Использование спортивных игр при подготовке юных легкоатлетов обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, учит умению передвигаться по площадке различными способами, учит взаимодействию участников игры, развивает игровое мышление. Выработывает командный дух, характер и волю к победе.

Эстафеты. Для развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств легкоатлета, используются разнообразные эстафеты (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета).

4. Техническая подготовка.

Целью технической подготовки является достижение стабильного навыка.

На данном этапе рекомендуется продолжать работать над основными комплексами и вспомогательными упражнениями. Практическим результатом этого этапа является совершенствование умений, связанных с обретением психологической стабильности.

Для развития быстроты движений, полезно чередовать медленное выполнение упражнений с максимально быстрым, акцентированное с расслабленным. Следует так же выполнять упражнения с изменением амплитуды движений, стремясь при этом увеличивать темп и скорость движений.

Отработка техники проводится на повышенных (соревновательных) скоростях.

Вся подготовка учащегося по мере его совершенствования все более индивидуализируется.

В занятиях преобладают специальные физические упражнения и техническая подготовка. Широко используются подводящие упражнения, избираемые в зависимости от цели занятия.

3.5. Учебно-тематический план пятого года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Теоретическая подготовка	6	6		Начальный контроль
2	Общая физическая подготовка	36	6	30	Текущий контроль
3.	Специальная физическая подготовка	36	6	30	Промежуточный контроль

4.	Техническая подготовка	36	6	30	Итоговый контроль
	Итого	114	24	90	

4.5. Содержание пятого года обучения

1. Вводное занятие. Теоретическая подготовка

Основы техники игры и техническая подготовка. Основные сведения о технике бега, о ее значении для роста спортивного мастерства. Классификация приемов техники бега. Просмотр видеозаписей игр.

Спортивные соревнования. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта.

2. Общая физическая подготовка.

Совершенствование выполнения гимнастических упражнений для развития координации, гибкости, прыгучести, равновесия; выполнение комбинаций упражнений. Выполнение упражнений с чередованием напряжения и расслабления мышц. Упражнения партерной разминки и разминки у опоры. Добавляются парные упражнения в различных комбинациях: лицом друг к другу, боком друг к другу, лицом к опоре, спиной к опоре.

3. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад.

Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

4. Техническая подготовка.

Целью технической подготовки является достижение стабильного навыка.

На данном этапе рекомендуется продолжать работать над основными комплексами и вспомогательными упражнениями. Практическим результатом этого этапа является совершенствование умений, связанных с обретением психологической стабильности.

Для развития быстроты движений, полезно чередовать медленное выполнение упражнений с максимально быстрым, акцентированное с расслабленным. Следует так же выполнять упражнения с изменением амплитуды движений, стремясь при этом увеличивать темп и скорость движений.

Отработка техники проводится на повышенных (соревновательных) скоростях.

Вся подготовка учащегося по мере его совершенствования все более индивидуализируется.

В занятиях преобладают специальные физические упражнения и техническая подготовка. Широко используются подводящие упражнения, избираемые в зависимости от цели занятия.

5. Методическое обеспечение

Формы занятий. По каждому разделу программы занятия могут проводиться в различных формах: беседы, конкурсы, соревнования.

Приемы и методы. игровой метод; объяснительно-иллюстративный; информационно-рецептивный; метод проблемного изложения материала; репродуктивный метод; эвристический метод.

Дидактические материалы: проведение инструкций в форме презентаций и текстовых носителей, опросники и бланки для тестирования.

Новые приоритеты в образовании побуждают педагогов к поиску новых современных эффективных технологий преподавания, позволяющих достичь более высоких результатов обучения и воспитания, а также внедрению новых образовательных технологий в учебный процесс. Нетрадиционные формы в проведении занятий: занятие – спектакль, исполнение сказочного сюжета, занятие – игра, занятие – викторина и др.

Применение современных образовательных технологий:

1. интерактивные технологии обучения. Технологии интерактивного обучения рассматриваются как способ усвоения знаний, формирования умений и навыков в процессе взаимоотношений и взаимодействий педагога и учащего как субъектов учебной деятельности. Сущность их состоит в том, что они опираются не только на процессы восприятия, памяти, внимания, но, прежде всего, на творческое, продуктивное мышление, поведение, общение. При этом процесс обучения организуется таким образом, что учащиеся учатся общаться, взаимодействовать с другом и другими людьми, критически мыслить, решать сложные проблемы на основе анализа производственных ситуаций, ситуационных профессиональных задач и соответствующей информации.

2. личностно-ориентированные технологии обучения. В центре всей образовательной системы стоит личность ребенка, обеспечение бесконфликтных, безопасных и комфортных условий ее развития. Личность ребенка, исходя из этой технологии, субъект приоритетный.

3. игровая технология обучения. Технология игрового обучения представляет собой определенную последовательность действий, операций педагога по отбору материала, разработке и подготовке игры, включению детей в игровую деятельность, осуществлению самой игры, подведению ее итогов и содержательных результатов.

6. Планируемые результаты

Промежуточная и итоговая аттестация учащихся проводится в соответствии с локальным актом - положением, устанавливающим порядок и формы проведения, систему оценки, оформление и анализ результатов промежуточной и итоговой аттестации учащихся в соответствии с требованиями дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

Аттестация проводится с целью установления:

- соответствия результатов освоения программы заявленным задачам и планируемым результатам обучения;
- соответствия организации образовательного процесса по реализации программы установленным требованиям к порядку и условиям реализации программ.

Проводятся:

- входная диагностика, организуемая в начале обучения (проводится с целью определения уровня развития и подготовки детей);
- текущая диагностика по завершении занятия, темы, раздела (проводится с целью определения степени усвоения учебного материала);
- итоговая, проводимая по завершении изучения курса программы с целью определения изменения уровня развития детей, их творческих способностей.

В ходе освоения программы применяются следующие методы отслеживания результативности: педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов опросов, выполнения заданий, практических занятий, викторин и т.д.

II. Комплекс организационно-педагогических условий

1. Календарный учебный график

Календарный учебный график первого года обучения

№	Наименование темы	Форма занятия	Количество часов			Форма контроля
			всего	теория	практика	
1	ТБ Подвижные игры. Упражнения на гибкость.	беседа, занятие –игра, возможно дистанционное обучение	3	1	2	начальный контроль
2	Равномерный кросс. Совершенствование беговых упражнений	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
3	Игры на воздухе (ручной мяч, футбол).	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
4	Кросс. Барьерная разминка	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
5	Кросс. Упражнения на гибкость.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
6	Кросс. Упражнения на стопу.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
7	Равномерный кросс. Низкие старты	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
8	Длительный кросс. Разминка с партнером.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
9	Кросс. Ускорения.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
10	Кросс. Общеразвивающие упражнения на гибкость.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
11	Кросс. Многоскоки.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
12	Кросс. Совершенствование высокого старта	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
13	Равномерный кросс. Упражнения на стопу	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
14	Равномерный кросс. Бег с высоким подниманием бедра	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль

15	Равномерный кросс. Бег с захлестыванием голени	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
16	Равномерный кросс. Прыжки приставными шагами	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
17	Равномерный кросс. Многоскоки	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
18	Равномерный кросс. Легкоатлетическое упражнение «колесо»	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	промежуточный контроль
19	Равномерный кросс. Упражнения на развитие гибкости	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
20	Равномерный кросс. Бег спиной вперед	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
21	Равномерный кросс. Семенящий бег	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
22	Равномерный кросс. Ускорения 4х30м	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
23	Равномерный кросс. Барьеры	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
24	Равномерный кросс. Многоскоки	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
25	Равномерный кросс. Подвижные игры.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
26	Равномерный кросс. Разминка с набивными мячами.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
27	Равномерный кросс. Разминка с партнером	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
28	Равномерный кросс с применением прыжковых упражнений.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
29	Общеподготовительные упражнения на гимнастических снарядах.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
30	Длительный кросс.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль

31	Равномерный кросс. Ускорения.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
32	Повторный бег 10х30м.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
33	Равномерный кросс. Высокие старты.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
34	Равномерный кросс. Прыжки на двух ногах «лягушки».	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
35	Равномерный кросс Подвижные игры. Игры на внимание «Товарищ командир».	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
36	Кросс «фартлек»	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
37	Равномерный кросс. Барьеры	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
38	Равномерный кросс Подвижные игры.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	итоговый контроль
	Итого		114	13	101	

Календарный учебный график второго года обучения

№	Наименование темы	Форма занятия	Количество часов			Форма контроля
			всего	теория	практика	
1	ТБ Подвижные игры. Упражнения на гибкость.	беседа, занятие –игра, возможно дистанционное обучение	3	2	1	начальный контроль
2	Прыжковые упражнения с места. Многоскоки	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	2	1	текущий контроль
3	Равномерный кросс. Упражнения на гибкость.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
4	Равномерный кросс. Специальные беговые упражнения.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
5	Равномерный кросс. Ускорения.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
6	Равномерный кросс. Прыжковые упражнения на	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль

	гимнастической скамейке					
7	Равномерный кросс. Многоскоки	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
8	Равномерный кросс. Упражнения на гибкость.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
9	Равномерный кросс. Барьеры.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
10	Равномерный кросс «фартлек»	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
11	Равномерный кросс. Упражнения на стопу «воробей»	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
12	Равномерный кросс. Прыжки в шаге	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
13	Равномерный кросс. Прыжки «лягушка»	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
14	Равномерный кросс. Низкие старты	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
15	Равномерный кросс. Высокие старты	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
16	Равномерный кросс по пересеченной местности	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
17	Равномерный кросс. Разминка с партнером	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
18	ТБ Равномерный кросс. Прыжки в длину с разбега	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	итоговый контроль
19	Равномерный кросс. Силовые упражнения в парах	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
20	Равномерный кросс. Упражнение на гибкость	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
21	Равномерный кросс. Упражнения на расслабление	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
22	Равномерный кросс. Упражнения на стопу	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
23	Равномерный кросс. Многоскоки	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль

24	Равномерный кросс. Прыжки в высоту	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
25	Равномерный кросс. Низкие старты	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
26	Равномерный кросс. Высокие старты	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
27	Кросс «фартлек»	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
28	Равномерный кросс. Низкие старты	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
29	Равномерный кросс. Упражнение на гибкость	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
30	Равномерный кросс. Разминка с партнером	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
31	Равномерный кросс. Переменный бег	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
32	Равномерный кросс. Барьеры	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
33	Равномерный кросс. Прыжки в высоту	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
34	Равномерный кросс. Высокие старты	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
35	Равномерный кросс. Многоскоки .	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
36	Равномерный кросс. Ускорения	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
37	Переменный кросс	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
38	Ускорения 4x80м. Прыжковые упражнения	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	итоговый контроль
	Итого		114	21	93	

Календарный учебный график третьего года обучения

№	Наименование темы	Форма занятия	Количество часов			Форма контроля
			всего	теория	практика	

1	ТБ Подвижные игры. Упражнения на гибкость.	беседа, занятие –игра, возможно дистанционное обучение	3	2	1	начальны й контроль
2	Ускорения 4х80м. Низкие старты с колесом 4х40м. Прыжковые упражнения	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	2	1	текущий контроль
3	Кросс с ускорениями. Упражнения на стопу. Упражнения на восстановление дыхания.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
4	Специальные беговые упражнения. Ускорения 4х100м. Барьерная гимнастика.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
5	Прыжковые упражнения 2х40м. Низкие старты с отягощением. Упражнения на стопу	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
6	Специальные беговые упражнения 4х60м. Ускорения 4х80м.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
7	Равномерный кросс. Специальные беговые упражнения. Ускорения 4х80м.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
8	Разминания с барьерами 30мин. Ускорения 2х30м.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
9	Специальные беговые упражнения. Ускорение 4х80м.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
10	Равномерный кросс . Повторный бег	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
11	Равномерный кросс. Прыжки в шаге 6х60м	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
12	Упражнения на гибкость. Специальные беговые упражнения	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
13	Медленный бег. Специальные беговые упражнения	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
14	Ускорения 2х80м. Подвижные игры.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль

15	Специальные беговые упражнения Повторный бег	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
16	Медленный бег. Ускорения 4x80м. Прыжки в шаге 6x60м.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
17	Кросс. Подвижные игры. Упражнение на расслабление.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
18	Медленный бег. Специальные беговые упражнения 4x60м (без рук) Ускорения 4x80м.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	итоговый контроль
19	Ускорения 4x100м. Прыжки в шаге 10x60м. Прыжки через барьеры 30раз.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
20	Разминка с барьерами. Упражнение на расслабление.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
21	Упражнения на гибкость. Подвижные игры на развитие координации, ловкости, скорости, прыгучести.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
22	Ускорение 3x80м. Повторный бег 150x3 (3мин) 2 серии (6мин). Выпрыгивание	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
23	Медленный бег. Специальные беговые упражнения	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
24	Упражнения с барьерами (разминка). приседания с отягощениями, прыжки «пружинка». выпрыгивание Упражнения на гибкость.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
25	Специальные беговые упражнения Ускорение Упражнение на быстроту. Низкие старты	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
26	Равномерный кросс.. Метание. Медленный бег.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль

27	Медленный бег. Ускорение 4х60м. Совершенствование эстафетного бега	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
28	Равномерный кросс. Упражнения на скорость.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
29	Медленный бег. Специальные беговые упражнения 4х60м. Ускорение 4х60м.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
30	Медленный бег. Ускорение 4х80м. Низкие старты 5х50м. Интервальный бег 5х400м	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
31	Упражнение на гибкость. Ускорение 4х60м. Прыжковые упражнения 2х15 раз. Жим лежа 2х15 раз.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
32	Упражнение на гибкость. Специальные беговые упражнения 4х60м. Низкие старты 5х50м.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
33	Переменный бег 5-6х500м через 500м трусцой. Спринт 3х80м.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
34	Равномерный кросс. Ускорение 2х80м	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
35	Медленный бег. Специальные беговые упражнения 4х40м.. Темповый бег 4-6км (с ускорениями по 150м).	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
36	Специальные беговые упражнения 4х80м. Ускорение 4х60м.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
37	Равномерный кросс Медленный бег.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
38	Медленный бег. Ускорение 4х60м. Повторный бег	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	итоговый контроль
	Итого		114	21	93	

Календарный учебный график четвертого года обучения

№	Наименование темы	Форма занятия	Количество часов	
---	-------------------	---------------	------------------	--

			всего	теор ия	прак тика	Форма контроля
1	ТБ Подвижные игры. Упражнения на гибкость.	беседа, занятие –игра, возможно дистанционное обучение	3	1	2	начальны й контроль
2	Равномерный кросс. Упражнения на гибкость с партнером.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
3	Кроссовый бег 30мин с ускорениями по 150- 200м. Многоскоки.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
4	Ускорения 4x80-120м. Бег со старта	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
5	Кроссовый бег. Беговые специальные упражнения Метания.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
6	Равномерный кроссовый бег. Беговые специальные упражнения	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
7	Равномерный кросс. Разминка с барьерами и барьерный бег	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
8	Упражнения на гибкость. Беговые специальные упражнения. Ускорения	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
9	Равномерный кросс Ускорения	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
10	Подвижные игры. Разминка с партнером.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
11	Кросс «фартлек» Общеразвивающие упражнения.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
12	Равномерный кросс. Ускорения	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
13	Подвижные игры (баскетбол, футбол).	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
14	Равномерный кросс. Разминка с партнером. Специальные беговые упражнения	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
15	Упражнения на гибкость. Беговые специальные упражнения.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
16	ТБ Равномерный кросс. Упражнения на гибкость. Беговые специальные упражнения.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль

17	Равномерный кросс с ускорением Прыжки в длину с разбега. Метания.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
18	Равномерный кросс. Общеразвивающие упражнения. Ускорения.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	промежуточный контроль
19	Длинный равномерный кросс. Специальные беговые упражнения Многоскоки.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
20	Длительный равномерный кросс. Упражнения на гибкость.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
21	Длительный равномерный кросс. Общеразвивающие упражнения.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
22	Кросс «фартлек» (ускорения по 30-60м). Разминка с партнером.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
23	Специальные беговые упражнения. Ускорения. Прыжковые упражнения (прыжки в шаге).	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
24	Равномерный кросс. Упражнения на координацию и восстановление дыхания.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
25	Кросс. Упражнение на развитие быстроты на лестнице.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
26	Подвижные игры. Ускорения	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
27	Равномерный кросс. Специальные беговые упражнения	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
28	Равномерный кросс. Барьерная гимнастика.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
29	Специальные беговые упражнения Бег с максимальной частотой боком	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
30	Упражнение на развитие прыгучести. Барьерная разминка. Прыжки через барьеры	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
31	Ускорения. Прыжки в шаге с максимальной скоростью Повторный бег.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль

32	Подвижные игры Ускорения	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
33	Равномерный кросс. Прыжки с отягощением. Переменный бег	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
34	Медленный бег. Специальные беговые упражнения	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
35	Упражнения на гибкость. Подвижные игры на внимание, координацию, восстановление дыхания.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
36	Медленный бег. Барьерная гимнастика. Ходьба через барьеры	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
37	Равномерный кросс	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
38	Упражнения на гибкость и расслабление. Специальные упражнения на стопу.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	итоговый контроль
	Итого		114	13	101	

Календарный учебный график пятого года обучения

№	Наименование темы	Форма занятия	Количество часов			Форма контроля
			всего	теория	практика	
1	ТБ Подвижные игры. Упражнения на гибкость.	беседа, занятие –игра, возможно дистанционное обучение	3	1	2	начальный контроль
2	Специальные упражнения бегуна, ускорения	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
3	Упражнения на гибкость и расслабление. Специальные упражнения на стопу.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
4	Длительный равномерный кросс Упражнения на гибкость, расслабление.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
5	Длинный равномерный кросс. Общеразвивающие упражнения. Ускорения	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
6	Длительный равномерный кросс в аэробном режиме Специальные упражнения бегуна.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль

7	Длинный равномерный кросс. Общеразвивающие упражнения на гибкость. Разминка барьериста.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
8	Общеразвивающие упражнения на гибкость. Специальные упражнения бегуна. Ускорения	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
9	Равномерный кросс. Общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения Подвижные игры.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
10	Равномерный кросс. Специальные скоростно-силовые упражнения для развития различных групп мышц.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
11	Длинный равномерный кросс. Ускорения. Переменный бег	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
12	Равномерный кросс. Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры. Упражнения на гибкость.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
13	Общеразвивающие упражнения на гибкость с партнером. Ускорения. Низкие старты. Упражнения на расслабление.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
14	Равномерный кросс. Специальные скоростно-силовые упражнения. Повторный бег.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
15	Равномерный кросс. Разминка из упражнений на гибкость. Ускорения. Подвижные игры.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
16	Равномерный кросс. Специальные упражнения барьериста. Бег с ходу. Прыжковые упражнения.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
17	Равномерный кросс. Ускорения, низкие старты. Упражнения с легкой штангой.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль

18	Специальные беговые упражнения. Упражнения с барьерами. Прыжки в длину.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	промежуточный контроль
19	Равномерный кросс. Специальные беговые упражнения. Ускорения	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
20	Подвижные игры (футбол). Разминка с партнером. Многоскоки.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
21	Общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения Переменный бег	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
22	Равномерный кросс. Разминка с партнером. Специальные упражнения бегуна	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
23	Разминка с упражнениями на гибкость с барьерами. Специальные упражнения бегуна. Ускорения	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
24	Равномерный кросс. Упражнения на быстроту. Старты (3-4 серии быстро в группе)	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
25	Равномерный кросс. Специальные упражнения бегуна. Низкие старты в группе Многоскоки.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
26	Специальные беговые упражнения. Бег на отрезке 60-120м с переключением на финишное ускорение.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
27	Длительный кроссовый бег «фартлек».	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
28	Игры на воздухе (ручной мяч, футбол).	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
29	Кроссовый бег с ускорениями. Разминка с партнером. Ускорения с финишированием.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
30	Длительный равномерный кросс в аэробном режиме.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль

	Специальные упражнения бегуна. Повторный бег					
31	Специальные упражнения бегуна в 2 серии. Ускорения Упражнения на гибкость, стопу, расслабление	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
32	Длительный равномерный кросс в аэробном режиме Ускорения	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
33	Длинный равномерный кросс. Общеразвивающие упражнения на гибкость. Разминка барьериста.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
34	Кросс «Фартлек». Общеразвивающие упражнения на гибкость.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
35	Равномерный кросс. Специальные беговые упражнения. Беговые и прыжковые упражнения.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
36	Ускорения 4x80м. Повторный бег Прыжковые упражнения.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
37	Равномерный кросс. Низкие старты. Бег с	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
38	Равномерный кросс. Специальные скоростно-силовые упражнения с партнером на различные группы мышц.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	итоговый контроль
	Итого		114	13	101	

2. Условия реализации программы

Требования к помещению и стационарному оборудованию.

Для обеспечения процесса обучения необходимо иметь: спортивный зал, оборудованный специализированным покрытием; раздевалки для мальчиков и девочек; душевые.

Техническое обеспечение тренировочного процесса.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки: мячи набивные (медицинбол), свисток, секундомер, доску тактическую, стойки для обводки, фишки (конусы), мячи волейбольные, мячи футбольные, скакалки, скамейки гимнастические, утяжелители для рук, утяжелители для ног.

3. Формы аттестации

Форма подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка в айкидо» - контрольное тестирование в виде аттестации.

Основными показателями усвоения программы являются овладение теоретическими знаниями и практическими навыками, которые определяются системой контрольных

нормативов и участием в спортивных мероприятиях - семинарах. Объем практических навыков определяется количеством изученных технических действий, которые способен выполнить учащийся.

Участие в аттестациях и спортивных мероприятиях позволяет наиболее комплексно определять уровень квалификации и состояние подготовленности учащихся.

4. Оценочные материалы

Способы определения результативности. Для отслеживания результативности используются следующие методы: педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов контрольного тестирования, диагностика личностного роста и продвижение учащихся, участие в соревнованиях.

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всем ее протяжении. В спортивно-оздоровительных группах применяются следующие виды и формы контроля.

Предварительный контроль - оценка уровня развития физических качеств, осуществляется тренером-преподавателем в форме тестирования (сентябрь-октябрь).

Текущий контроль - оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья, осуществляется тренером-преподавателем в форме наблюдения в течение всего учебного года.

Итоговая аттестация, проводится в конце учебного года, в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по физической подготовке, уровню освоения навыков легкой атлетике, а также теоретических знаний (апрель - май), по итогам которой учащиеся могут перейти в группы начальной подготовки для дальнейшего обучения по дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе по легкой атлетике.

5. Методические материалы

Общефизическую выносливость развивают несложные циклические движения в течение максимально длительного промежутка времени.

- Бег на длинные дистанции и переменный бег.

- Многократное повторение специфических упражнений через малые промежутки времени или подряд.

- Выносливость можно тренировать целенаправленно или опосредованно, т.е. во время тренировки, направленной на развитие тех или иных качеств, также тренируется и выносливость.

III. Список литературы

Список нормативных документов

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ Принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года (с изменения и дополнениями на 31 декабря 2014г.).
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014г. №1726-р).
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования учащихся»
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)». Методические рекомендации разработаны Министерством образования и науки РФ совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», Автономная некоммерческая организация дополнительного профессионального образования «Открытое образование».
6. Закон Республики Башкортостан "Об образовании в Республике Башкортостан" от 1.06.2013 года №696-з, принят Государственным Собранием - Курултаем Республики Башкортостан 27.06.2013 (ред. от 26.12.2014).
7. Конвенция о правах ребёнка.
8. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ». Принят 3 июля 1998 г. Изменён 20 июля 2000 г. №103-ФЗ.
9. Концепция развития дополнительного образования детей. Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 г. № 1726-р

Список литературы, используемый педагогом в своей работе

1. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов: Учебное пособие. – Харьков: Основа, 2013.
2. Башкирцев В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. – М.: ФиС, 2010.
3. Бег на средние и длинные дистанции: система подготовки. // Под ред. В.В. Кузнецова. – М.: ФиС, 2010.
4. Богословский В. Физическая культура: пробное учебное пособие для учащихся 5-7 кл. – М.: Просвещение, 2013.
5. Дубовис М.С. Физическая культура школьников 4 – 8 классов. – Киев, 2012.
6. Закон РБ от 01.07.2013. № 696-з «Об образовании в РБ»
7. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 2012.
8. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. – М.: Терра-спорт, 2015.
9. Книга легкоатлета (прошлое и настоящее “королевы” спорта). – М.: ФиС, 2011.
10. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. – М.: Радуга, 2012.
11. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. – М.: ФиС, 2015.
12. Озолин Н.Г. Учебник тренера по легкой атлетике. – М.: ФиС, 2012.
13. Окунев А.П. Основы тренировки в беге. – Рязань, 2019.
14. Полосихин А.С. Таблицы оценки результатов в легкой атлетике. – М.: ФиС, 2016.
15. Попов В.Б., Суслов Ф.П. Юный легкоатлет: Пособие для тренеров ДЮСШ. – М.: ФиС, 2014.
16. Попов В.Б. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. – М.: Терра – спорт, 2011.

Прошито, пронумеровано и
скреплено печатью
25 (двадцать пять) листов
Верно
Директор МБУ ДЮОЦ «Юность»
г. Салават

 К.А. Багаутдинова

