G:\проверка\рабочая программа по л.а\БУ 2.tiff

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Легкая атлетика» для группы базового уровня сложности 2 года обучения (далее Программа) составлена в соответствии с

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММОЙ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА Дополнительной предпрофессиональной программой «Легкая атлетика».

|  |  |
| --- | --- |
| Направленность программы | физкультурно-спортивная |
| Основная цель программы | физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности ребенка средствами вида спорта укрепление здоровья, мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом. |
| Основные задачи реализации программы | **на базовом уровне сложности**:  - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники по виду спорта, всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья;  –повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы; |
| Срок реализации программы | 1 год |
| Минимальный возраст  зачисления | 10 лет |
| Обьём тренировочной  нагрузки | 6/252 |
| Наполняемость группы | 15-25 человек |
| Организация тренировочного процесса | основные формы осуществления тренировочного процесса:   * групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; * медико-восстановительные мероприятия; - тестирование и контроль.   Продолжительность одного занятия не должна превышать:  на базовом этапе 2 – 2 академических часов.  Форма промежуточной и итоговой аттестации – тестирование уровня ОФП, СФП и технико-тактической подготовки в соответствии с утвержденными нормативами. |
| Планируемые результаты освоения программы | * формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом * укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся   условиям внешней среды;   * развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, |
|  | выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта; овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;  - умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками |

# II.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

по образовательной программе базового уровня в области физической культуры и спорта

**План учебного процесса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки | Общий объем учебной нагрузки (в часах) | Самостоятельная работа (в часах) | Учебные занятия (в часах) | | Аттестация (в часах) | | Распределение по годам обучения | | | | | | | |
| Теоретические | Практические | Промежуточная | Итоговая | 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-й год | 5-й год | 6-й год | 7-й год | 8-й год |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| **1.** | **Обязательные предметные области** | **2164** | **347** | **325** | **1460** | **26** | **6** | **178** | **178** | **242** | **242** | **294** | **294** | **368** | **368** |
| 1.1. | Теоретические основы физической культуры и спорта | 368 | 59 | 300 | - | 8 | 1 | 32 | 32 | 42 | 42 | 54 | 54 | 56 | 56 |
| 1.2 | Общая физическая подготовка | 600 | 96 | - | 498 | 6 | - | 74 | 74 | 102 | 102 | 124 | 124 | - | - |
| 1.3 | Общая и специальная физическая подготовка | 152 | 36 | - | 112 | 2 | 2 | - | - | - | - | - | - | 76 | 76 |
| 1.4 | Основы профессионального самоопределения | 196 | 28 | 25 | 140 | 2 | 1 | - | - | - | - | - | - | 98 | 98 |
| 1.5 | Вид спорта | 848 | 128 | - | 710 | 8 | 2 | 72 | 72 | 98 | 98 | 116 | 116 | 138 | 138 |
| **2.** | **Вариативные предметные области** | **860** | **148** | **68** | **628** | **10** | **6** | **74** | **74** | **94** | **94** | **126** | **126** | **136** | **136** |
| 2.1. | Различные виды спорта и подвижные игры | 396 | 128 | - | 262 | 4 | 2 | 38 | 38 | 48 | 48 | 62 | 62 | 50 | 50 |
| 2.2. | Судейская подготовка | 100 | 10 | 12 | 74 | 2 | 2 | - | - | - | - | - | - | 50 | 50 |
| 2.3. | Спортивное и специальное оборудование | 364 | 10 | 56 | 292 | 4 | 2 | 36 | 36 | 46 | 46 | 64 | 64 | 36 | 36 |
| **Общий объем часов** | | **3024** | **495** | **393** | **2088** | **36** | **12** | **252** | **252** | **336** | **336** | **420** | **420** | **504** | **504** |
| из них | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3. | Теоретические занятия | 393 | - | 393 | - | - | - | 30 | 31 | 41 | 41 | 52 | 52 | 73 | 73 |
| 4. | Практические занятия | 2088 | - | - | 2088 | - | - | 176 | 176 | 227 | 227 | 286 | 286 | 355 | 355 |
| 4.1. | Тренировочные мероприятия | 1526 | - | - | 1526 | - | - | 140 | 140 | 160 | 160 | 200 | 200 | 263 | 263 |
| 4.2. | Физкультурные и спортивные мероприятия | 562 | - | - | 562 | - | - | 36 | 36 | 67 | 67 | 86 | 86 | 92 | 92 |
| 5. | Самостоятельная работа | 495 | 495 | - | - | - | - | 42 | 42 | 64 | 64 | 66 | 66 | 76 | 75 |
| 6. | Аттестация | 48 | - | - | - | 36 | 12 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 18 |
| 6.1. | Промежуточная аттестация | 36 | - | - | - | 36 | - | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 |
| 6.2. | Итоговая аттестация | 12 | - | - | - | - | 12 | - | - | - | - | - | - | - | 12 |

Календарный учебный график

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Календарный учебный график | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Год обучения | Сентябрь | | | |  | Октябрь | | |  | Ноябрь | | | | Декабрь | | | |  | Январь | | |  | Февраль | | |  | Март | | | |  |
|  | 01 - 07 | 08 - 14 | 15 - 21 | 22 – 28 | 29.09 - 05.10 | 06 - 12 | 13 - 19 | 20 - 26 | 27.10 - 02.11 | 03 - 09 | 10 - 16 | 17 – 23 | 24 - 30 | 01 - 07 | 08 - 14 | 15 - 21 | 22 - 28 | 29.12 - 4.01 | 05 - 11 | 12 - 18 | 19 - 25 | 26.01 - 1.02 | 02 - 08 | 09 - 15 | 16 - 22 | 23.02 - 1.03 | 02 - 08 | 09 - 15 | 16 - 22 | 23 - 29 | 30.03 - 5.04 |
| 1 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 2 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 3 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 4 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 5 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 6 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 7 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 8 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Сводные данные | | | | | | |
| Апрель | | | 27.04. - 3.05 | Май | | | | Июнь | | | |  | Июль | | |  | Август | | | | Аудиторные занятия | Практические занятия | Самостоятельная работа | Промежуточная аттестация | Итоговая аттестация | Каникулы | Всего |
| 06 - 12 | 13 - 19 | 20 - 26 | 6 | 4 – 10 | 11 - 17 | 18 - 24 | 25 - 31 | 01 - 07 | 08 - 14 | 15 - 21 | 22 - 28 | 29.06 - 5.07 | 06 - 12 | 13 - 19 | 20 - 26 | 27.07 - 2.08 | 03 - 09 | 10 - 16 | 17 - 23 | 24-31 |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 29 | 172 | 47 | 4 | - |  | 252 |
| 6 | 6 | 6 | 8 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 29 | 172 | 47 | 4 | - |  | 252 |
| 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |  | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 39 | 227 | 66 | 4 | - |  | 336 |
| 8 | 8 | 8 | 10 | 8 | 8 | 8 | 8 |  | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 39 | 227 | 66 | 4 | - |  | 336 |
| 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 50 | 286 | 80 | 4 | - |  | 420 |
| 10 | 10 | 10 | 12 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 50 | 286 | 80 | 4 | - |  | 420 |
| 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 72 | 355 | 71 | 6 | - |  | 504 |
| 12 | 12 | 12 | 6 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 72 | 355 | 59 | 6 | 12 |  | 504 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Условные обозначения: |  | Теоретические занятия |  | Практические  занятия    П |  | Самостоятельная  работа    С |  | Промежуточная  аттестация    Э |  | Итоговая аттестация    III |  | Каникулы    = |

**План-график распределения учебных часов группы базового уровня сложности 1-2 годов обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Сентябрь** | **Октябрь** | **Ноябрь** | **Декабрь** | **Январь** | **Февраль** | **Март** | **Апрель** | **Май** | **Июнь** | **ИТОГО** |  |
|  |  | **Обязательные предметные области** | | | | | | |  |  |  |  |
| Теоретические основы физической культуры и спорта | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 | 1 | **32** |  |
| Общая физическая подготовка | 8 | 8 | 8 | 8 | 6 | 6 | 8 | 8 | 6 | 8 | **74** |  |
| Общая и специальная физическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | - |  |
| Основы профессионального самоопределения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | - |  |
| Вид спорта | 8 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 8 | **72** |  |
|  |  | **Вариативные предметные области** | | | | | | |  |  |  |  |
| Различные виды спорта и подвижные игры | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | **38** | **28** |
| Судейская подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | - |  |
| Спортивное и специальное оборудование | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | **36** |  |
| **Общий объем часов, из них** | 28 | 27 | 27 | 26 | 21 | 22 | 26 | 27 | 23 | 25 | **252** |  |
| Теоретические занятия | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  | **30** |  |
| Практические занятия | 18 | 18 | 18 | 18 | 15 | 17 | 18 | 18 | 18 | 18 | **176** |  |
| Тренировочные мероприятия | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | **140** |  |
| Физкультурные и спортивные мероприятия | 6 | 6 |  | 6 | 6 | 6 |  |  | 6 |  | **36** |  |
| Самостоятельная работа |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 42 |  |
| Аттестация |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 | **4** |  |
| Промежуточная аттестация |  |  |  |  | 4 |  |  |  |  |  | **4** |  |
| Итоговая аттестация |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | - |  |

# СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

**Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового уровня в области физической культуры и спорта**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование предметных областей | Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы | Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности программы |
| 2 год обучения | |
| 1. | Обязательные предметные области | | |
| 1.1. | Теоретические основы физической культуры и спорта | 13% | |
| 1.2. | Общая физическая подготовка | 29% | |
| 1.3. | Общая и специальная физическая подготовка | - | |
| 1.4. | Вид спорта | 29% | |
| 1.5. | Основы профессионального самоопределения | - | |
| 2. | Вариативные предметные области | | |
| 2.1. | Различные виды спорта и подвижные игры | 15% | |
| 2.2. | Судейская подготовка | - | |
| 2.3. | Спортивное и специальное оборудование | 14% | |

# ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

|  |
| --- |
|  |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | |  | **Мероприятие** | **Задачи** | **Сроки проведения** | | 1. | Проведение родительских собраний в группе | Воспитательная | октябрь, март | | 2. | Проведение бесед с учащимися учебных групп по технике безопасности | Воспитательная,  образовательная | сентябрь, май | | 3. | Проведение бесед о дисциплине, культуре речи, этики  поведения воспитанников на учебных занятиях, на УТС, в спортивном лагере и т.д. | Воспитательная  Познавательная | В теч.года. | | 4. | Проведение бесед о гигиене, спортивной одежде, спортивной обуви | Воспитательная, образовательная | в течение года | | 5. | Проведение бесед о валеологической культуре учащихся (здоровом образе жизни о вредных привычках, склонностях) | Воспитательная, образовательная | рабочий план-график | | 6. | Беседа с учащимися «Самоконтроль при занятиях спортом» | Воспитательная, познавательная, образовательная | ноябрь | | 7. | Просмотр учебных фильмов, соревнований различного уровня | Познавательная Образовательная  Воспитательная | в течение учебного года | | 8. | Проведение бесед и практических занятий с учащимися по привитию инструкторских и судейских навыков | Образовательная  Воспитательная  (развитие профессиональных качеств) | рабочий план-график | | 9. | Участие в соревнованиях различного уровня | Воспитательная  (товарищество, коллективизм) | в течение года | | 10. | Проверка успеваемости обучающихся | Воспитательная  (привитие чувства ответственности) | в течение учебного года | | 11. | Организация встреч с ветеранами спорта, ведущими игроками Ярославской области | Познавательная  Воспитательная  (патриотизм, гражданствен-ность целеустремленность, духовная нравственность, сила воли и т.д.) | в течение учебного года | | 12. | Посещение музеев, выставок, кинофильмов | Воспитательная (нравственная, эстетическая, коллективизм, товарищество, ответственность) | В условиях летнего пришкольного лагеря | | 13. | Проведение конкурсов, традиционных соревнований | Воспитательная (нравственная, эстетическая, коллективизм, товарищество, ответственность) | в течение учебного года | | |

**СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

# Критерии освоения технических и тактических действий

|  |  |
| --- | --- |
| **Уровень освоения** | **Выполнение технических (тактических) действий в стандартных условиях** |
| Неудовлетворительно | Не выполнил; выполнил с грубыми ошибками |
| Хорошо | Выполнил с незначительными ошибками |
| Отлично | Выполнил без ошибок |

Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группу:

базовый уровень - 2 год обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| юноши | девушки |
| Быстрота | Бег 3х10 м челночный бег (не более 9,3 с) | Бег 3х10 м (не более 9,6 с) |
| Скоростно-силовые  качества | Прыжок в длину с места (не менее 150 см) | Прыжок в длину с места (не менее 140 см) |
| Метание набивного мяча (размер N2) на дальность с места одной рукой  (не менее 10,50 м) | Метание набивного мяча (размер N2) на дальность с места одной рукой  (не менее 8,50м) |
|  | |

Контрольно-переводные нормативы для зачисления на базовый уровень подготовки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Бег на короткие дистанции, Бег на средние и длинные дистанции, Спортивная ходьба | | |
| Скоростные качества | Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с) | Бег на 20 м с ходу (не более 3 с) |
| Бег 100 м (не более 14,2 с) | Бег 100 м (не более 17 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) |
| Прыжки | | |
| Скоростные качества | Бег на 20 м с ходу (не более 3,4 с) | Бег на 20 м с ходу (не более 4,2 с) |
| Бег 100 м (не более 15,2 с) | Бег 100 м (не более 17,5 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) |
| Метания | | |
| Скоростные качества | Бег на 30 м с ходу (не более 4,5 с) | Бег на 30 м с ходу (не более 5,5 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) | Прыжок в длину с места (не менее 150 см) |
|  | Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 12 м) | Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 10 м) |
|  | Многоборье |  |
| Скоростные качества | Бег на 20 м с ходу (не более 3,4 с) | Бег на 20 м с ходу (не более 4,2 с) |
| Бег 100 м (не более 15,2 с) | Бег 100 м (не более 17,5 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) |
| Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 2 м) | Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 1,5 м) |

Контрольно-переводные нормативы

для проведения промежуточной аттестации на базовом уровне подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | | |
| Юноши | | Девушки |
|  | Ката | | |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 6,2 с) | | Бег на 30 м (не более 6,5 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,1 с) | | Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,7 с) |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном темпе  (не менее 8 мин) | | Непрерывный бег в свободном темпе  (не менее 7 мин) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз) | | Подтягивание на перекладине (не менее 1 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 10 раз) | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 6 раз) |
| Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз) | | Подъем туловища, лежа на спине  (не менее 7 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее  125 см) | | Прыжок в длину с места (не менее 120 см) |
|  | Категория | | |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 6,2 с) | Бег на 30 м (не более 6,4 с) | |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м (не более 13 с) | Челночный бег 3 x 10 м (не более 13,2 с) | |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном темпе  (не менее 6 мин) | Непрерывный бег в свободном темпе  (не менее 5 мин) | |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз) | Подтягивание на перекладине (не менее 1 раз) | |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 9 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 7 раз) | |
| Подъем туловища из положения лежа  (не менее 15 раз) | Подъем туловища из положения лежа  (не менее 13 раз) | |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места (не менее 125 см) | |

**«ПОУРОЧНОЕ КАЛЕНДАРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ»**

# СЕНТЯБРЬ-ОКТЯБРЬ-НОЯБРЬ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дни недели |  | Части занятия | | Примечание |
| Подготовительная 15 минут | Основная 60 минут | Заключительная 15 минут |
| 1 день | * Построение. * Инструктаж по технике безопасности * Бег * Общие развивающие упражнения. | * Изучение техники бега (движение ног, таза, сочетание движений рук и ног) * Изучение техники бега по прямой * Подвижные игры | * Бег * Упражнения на растяжку. * Подведение итогов. | Тренировоч ная нагрузка может  варьировать  ся в  зависимости  от соревновате  льного периода на основании календарног о плана. |
| 2 день | * Построение. * Инструктаж по технике безопасности * Бег * Общие развивающие упражнения | * Изучение техники бега (движение ног, таза, сочетание движений рук и ног) * Изучение техники бега по прямой * Подвижные игры | * Бег * Упражнения на растяжку. * Подведение итогов. |
| 3 день | * Построение. * Инструктаж по технике безопасности * Бег * Общие развивающие упражнения | * Изучение техники бега (движение ног, таза, сочетание движений рук и ног) * Изучение техники бега по прямой * Подвижные игры | * Бег * Упражнения на растяжку. * Подведение итогов. |

**ДЕКАБРЬ-ЯНВАРЬ-ФЕВРАЛЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дни недели |  | Части занятия | | Примечание |
| Подготовительная 15 минут | Основная 60 минут | Заключительная 15 минут |
| 1 день | * Построение. * Инструктаж по технике безопасности • Бег * Общие развивающие упражнения | -Техника спринтерского бега (изучение техники высокого старта, выполнение  стартовых положений)   * ОФП, высокий старт с последующим ускорением * Спортивные игры | * . Бег * Упражнения на растяжку. * Подведение итогов. | Тренировоч ная нагрузка может  варьировать  ся в  зависимости от соревновате  льного периода на основании календарног о плана. |
| 2 день | * Построение. * Инструктаж по технике безопасности • Бег * Общие развивающие упражнения | * Техника спринтерского бега (изучение техники высокого старта, выполнение   стартовых положений)   * ОФП, высокий старт с последующим ускорением * Растяжка | * Бег * Упражнения на растяжку. * Подведение итогов. |
| 3 день | * Построение. * Инструктаж по технике безопасности * Бег * Общие развивающие упражнения | * Техника спринтерского бега (изучение техники высокого старта, выполнение   стартовых положений)   * ОФП, высокий старт с последующим ускорением * Подвижные игры | * Бег * Упражнения на растяжку. * Подведение итогов. |

**МАРТ-АПРЕЛЬ-МАЙ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дни недели |  | Части занятия |  | Примечание |
| Подготовительная 15 минут | Основная 60 минут | Заключительная 15 минут |
| 1 день | * Построение. * Инструктаж по технике безопасности • Бег * Общие развивающие упражнения | * ОФП, высокий старт с последующим ускорением * Спринтерский бег * Спортивные игры | * Бег * Упражнения на растяжку. * Подведение итогов. | Тренировоч ная нагрузка может  варьировать  ся в  зависимости от соревновате  льного периода на основании календарног о плана. |
| 2 день | * Построение. * Инструктаж по технике безопасности * Бег * Общие развивающие упражнения | * ОФП, высокий старт с последующим ускорением * Бег на средние дистанции * Подвижные игры | * Бег * Упражнения на растяжку. * Подведение итогов. |
| 3 день | * Построение. * Инструктаж по технике безопасности * Бег * Общие развивающие упражнения | * Кроссовая подготовка * ОРУ. Контрольные занятия | * Бег * Упражнения на растяжку. * Подведение итогов. |

# ИЮНЬ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дни недели | Части занятия | |  | Примечание |
| Подготовительная 15 минут | Основная 60 минут | Заключительная 15 минут |
| 1 день | * Построение. * Инструктаж по технике безопасности • Бег * Общие развивающие упражнения | * Кроссовая подготовка * Спортивные игры | * Бег * Упражнения на растяжку. * Подведение итогов | Тренировоч ная нагрузка может  варьировать  ся в  зависимости от соревновате  льного периода на основании календарног о плана. |
| 2 день | * Построение. * Инструктаж по технике безопасности * Бег * Общие развивающие упражнения | * Силовая тренировка * Кросс | * Бег * Упражнения на растяжку. * Подведение итогов |
| 3 день | * Построение. * Инструктаж по технике безопасности * Бег * Общие развивающие упражнения | - Спортивные игры  -Спринт | * Бег * Упражнения на растяжку. * Подведение итогов |

# МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Секундомер
2. Палочка эстафетная
3. Стартовые колодки
4. Мяч для метания
5. Гантели переменной массы
6. Гири спортивные 16, 24, 32 кг
7. Мат гимнастический
8. Рулетка
9. Конус напольный

# ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические

периоды развития // Теория и практика физической культуры. -1977.

1. Зеличенок В.Б., Никитушкип В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии

отбора. - М.: Терра-спорт, 2000

3.Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней

подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М.:ВНИИФК, 2003. –

С.86-89.

4.Королев Г.И. Да здравствует ходьба! Энциклопедия ходьбы человека.

– М.: Мир атлетов, 2003. - 417 с.

5.Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для

системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.- М.: Советский спорт, 2003.

6.Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ:

Методические рекомендации. М.: Советский спорт, 2003

7.Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для

системы дополнительного образования детско-юношеских школ

олимпийского резерва,- М.: Советский спорт, 2003.

8.Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней

подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М.:ВНИИФК, 2003.

9. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью

в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003.

10.Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.:

Физическая культура, 2010. - 240с.

11.Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. - М.:

Физическая культура, 2010.

12.Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР //

Сборник официальных документов и материалов. - 2001. -№ 5.