подписано ЭП
Васильев Олег Петрович
E=vol.crfks@mari-el.gov.ru, C=RU, S=РМЭ, L=Волжск, O=МУ ДО ЦРФКС, CN=Васильев Олег Петрович
я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
место подписания
2026.08.26 18:34:17+03'00'

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ»
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД ВОЛЖСК»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»
Г.ВОЛЖСКА РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МУ ДО «ЦРФКС»
Протокол от «26» августа 2026 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МУ ДО «ЦРФКС»
_____ О.П. Васильев
Приказ № 2-60801 о/д
от «_26_» августа 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. БАЗА»

ID программы: 328
Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: стартовый
Категория и возраст обучающихся 7-12 лет
Срок реализации программы: 3 года
Объем часов за весь период обучения: 756 часов
Разработчики программы:
Моторин Л.Н. - тренер-преподаватель МУ ДО «ЦРФКС»
Белоусова О.Ю. - методист МУ ДО «ЦРФКС»

г. Волжск
2026 год

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика. База» (далее – Программа) соответствует требованиям нормативно-правовых документов Российской Федерации, регламентирующих образовательную деятельность учреждений дополнительного образования. Программа разрабатывалась в соответствии с методическими рекомендациями по проектированию общеобразовательных общеразвивающих программ Министерства образования и науки РФ и методическими рекомендациями по проектированию общеобразовательных общеразвивающих программ Министерства образования и науки Республики Марий Эл.

. ***Направленность программы***

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по легкой атлетике по своей направленности является физкультурно-спортивной.

Актуальность программы. Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Различные виды бега, прыжков и метания входят составной частью в каждое занятие по легкой атлетике и тренировочный процесс многих других видов спорта. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса детей. Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры. В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, а также ее прикладному значению. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетики ученик приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость. Занятия легкой атлетикой являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

Отличительные особенности программы: в процессе освоения материала у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по легкой атлетике предназначена для обучающихся 7 – 12 лет.

На обучение по программе зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и не имеющие противопоказаний к занятиям легкой атлетикой.

Срок освоения программы: 3 года.

Форма обучения очная.

Уровень программы стартовый.

Основными формами занятий являются:

1.Учебные занятия
- Групповые
- Индивидуальные

2. Теоретические занятия
3. Контрольные испытания
4. Товарищеские игры
5. Соревнования
6. Городской спортивно-оздоровительный лагерь
7. Домашнее задание
8. Просмотр соревнований
9. Судейская практика

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

При неблагоприятной санитарно-эпидемиологической обстановке для поддержания физической формы Программа реализуется с использованием ***электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.***

Основными элементами обучения с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий являются:

- образовательные онлайн-платформы;
- цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах;
- видеоконференции;
- skype – общение;
- e-mail;
- облачные сервисы;
- электронные носители мультимедийных приложений к учебникам;
- электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

В обучении с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- лекция;
- консультация;
- семинар;
- практическое занятие;
- мастер-классы;
- самостоятельная внеаудиторная работа.

Режим занятий

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа с обязательным 15-минутным перерывом после 45 минут занятий.

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование и развитие спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании средствами легкой атлетики.

Задачи:

Образовательные:

- сформировать знания и умения в области легкоатлетических упражнений;
- обучить и совершенствовать технику двигательных действий;
- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой.

Развивающие:

- развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость;
- совершенствовать навыки и умения при выполнении двигательных действий;
- способствовать развитию морально-волевых качеств.

Воспитательные:

- воспитать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности;
- воспитать нравственные и волевые качества личности учащихся;
- сформировать привычку к самостоятельным занятиям.

1.3. Объем программы, срок освоения

Общий объем программы за 3 года обучения составляет 756 часов.

Каждый год обучения по программе рассчитан на 42 учебные недели, летний период работа по индивидуальным планам.

Режим тренировочной работы в группах 1, 2, 3 года обучения составляет 6 часов в неделю (252 часа в год).

1.4. Содержание программы

Теоретическая подготовка

Теоретические занятия:

1. Вводное занятие. Развитие бега в нашей стране и за рубежом.

Содержание работы секции. Основные этапы развития бега на короткие, средние и длинные дистанции в стране. Советские и российские спортсмены на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх.

Задачи и перспективы дальнейшего развития бега. Краткая характеристика состояния и перспективы развития в республике и в районе. Крупнейшие всероссийские соревнования для юношей, юниоров и взрослых спортсменов.

2. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Гигиена тренировочного процесса, закаливание, режим тренировочных занятий и отдых. Питание юных легкоатлетов. Вред курения и употребления спиртных напитков.

Поведение на улице во время движения к месту занятий. Выбор места проведения занятий и соревнований. Особенности организации занятий. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви, спортивной форме. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Гигиеническое значение кожи. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как факторы сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях легкой атлетикой.

3.Техника бега по дистанции и техника финиширования.

Анализ общих основ техники бега и спортивной ходьбы, характеристика типичных ошибок и специальных упражнений для их исправления. Анализ ошибок каждого занимающегося. Подбор упражнений для исправления выявленных погрешностей техники с обязательным учетом индивидуальных особенностей.

4. Правила соревнований.

Положение о соревновании. Выбор мест для соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях по легкой атлетике.

5. Краткие сведения о строении и функциях организма спортсменов.

Влияние систематических занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Основные сведения о дыхании, кровообращении, значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения и обмен веществ. Физиологические основы спортивной тренировки. Физиологические методы определения работоспособности бегунов и скороходов.

Формы контроля: беседы, устный опрос.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

Теоретические занятия: Значение ОФП – важного фактора укрепления здоровья. Краткая характеристика средств и методов ОФП.

Практические занятия:

Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.) *и на снарядах* (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств.

Прыжки и прыжковые упражнения.

Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям заимствованным из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт, гребля, акробатика, гимнастика).

Строевые:

- строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий;
- команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д.
- расчет, повороты и полуобороты на месте и в движении;
- построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.

Ходьба и бег:

- ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения;
- ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы;
- ходьба с высоким поднимание бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами;
- ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук; - бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибания, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.);
- для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног);

- для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением);
- для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой);
- упражнения с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления).

Упражнения с предметами:

- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением);
- с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с палкой за плечами и за спиной;
- с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных и.п.

Упражнения с отягощениями:

- гантели, гири, мешки с песком (для всех учебных групп);
- наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы, вращения из различных и.п.;
- подскоки, прыжки и выпрыгивания; приседания;
- ходьба выпадами, бег с различными отягощениями.

Упражнения из других видов спорта.

Упражнения на гимнастических снарядах:

Различные упражнения на гимнастической стенке индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, бревно). Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

Акробатические упражнения: Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат», напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, колесо (переворот боком).

Баскетбол: Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Футбол: Удары по мячу ногой (левой, правой)на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрошенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты: Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

Формы контроля: текущий контроль, диагностика.

Специальная физическая подготовка

Теоретические занятия: Значение СФП. Основные средства СФП.

Практические занятия:

Упражнения на развитие силы:

- упражнение со средним и малым весом;
- метание гири, ядра и других предметов;
- различные прыжковые упражнения;
- парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением и т.д.).

Упражнения на развитие быстроты:

. С этой целью применяются в течение всего года:

- бег с низкого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, 100 м на время и в компании;
- бег с хода тоже на коротких отрезках;
- бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении 150-160 см);
- различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.;
- максимальная работа рук;
- выполнение специальных беговых упражнений на частоту;
- различные прыжковые упражнения. Особенно интенсивность выполнения этих упражнений возрастает в весенний период тренировки, доводя до максимальной.

Упражнения на развитие выносливости:

В беге на 400 м особую роль играет скоростная выносливость. Надо бежать всю дистанцию с высокой (оптимальной) скоростью. Для успешного развития скоростной выносливости необходимо больше применять повторный бег на отрезках 150, 200, 300, 500 м в зимний период со средней скоростью, а весной - с максимальной. Применяются повторные отрезки переменный бег, интервальный бег.

Упражнения на развитие гибкости:

- различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах;
- упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах;
- акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты» и т.д.

Формы контроля: текущий контроль, диагностика.

Техническая подготовка

Теоретические занятия: Понятие спортивной техники. Техническая подготовка, ее задачи.

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность

действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

Практические занятия:

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.
К ним относятся:
- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеомагнитофонных записей;
- использование предметных и других ориентиров;
- звуко- и светолидирование;
- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:
- общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;
- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;
- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;
- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений. Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

Формы контроля: текущий контроль, диагностика.

Тактическая подготовка

Теоретические занятия*:*

Тактическая подготовка, ее задачи.

Тактическая подготовка легкоатлета. Спортивная тактика - искусство ведения борьбы с противником, ее главная задача - наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей легкоатлета для победы над соперником, для достижения максимальных для себя результатов.

Тактика необходима во всех видах легкой атлетики. Наибольшую роль она играет в спортивной ходьбе, беге на средние и длинные дистанции, а наименьшую - там, где соревнования происходят без непосредственного контакта с противником (прыжки, метания). Тактическое искусство позволяет легкоатлету эффективнее использовать свою спортивную технику, физическую и морально-волевую подготовленность, свои знания и опыт в борьбе с разными соперниками в различных условиях.

В целом тактическое мастерство должно основываться на богатом запасе знаний, умений, навыков, позволяющих точно выполнить задуманный план, а в случае

отклонений быстро оценить ситуацию и найти наиболее эффективное решение. Задачи тактической подготовки заключаются в следующем:

- изучение общих положений тактики;
- знание сущности и закономерностей спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде легкой атлетики;
- изучение способов, средств, форм и видов тактики в своем виде;
- знание тактического опыта сильнейших спортсменов;
- практическое использование элементов, приемов, вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикидках, соревнованиях («тактические учения»);
- определение сил противников, знание их тактической, физической, технической и волевой подготовленности, их умения вести соревновательную борьбу с учетом обстановки и других внешних условий.

Практические занятия:

На основе задач тактической подготовки спортсмен вместе с тренером разрабатывает план тактических действий к предстоящему соревнованию. После соревнований необходимо проанализировать эффективность тактики, сделать выводы на будущее. Главное средство обучения тактики - повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты, показ лучшего результата в метании в первой попытке. Использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию, перемена тактической схемы и многое другое. Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники.

Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

Формы контроля: текущий контроль, диагностика.

Соревновательная деятельность

Теоретические занятия: Правила соревнований по легкой атлетике. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по легкой атлетике.

Практические занятия:

Участие во внутришкольных, муниципальных соревнованиях.

Формы контроля: результат соревнований.

1.5. Планируемые (ожидаемые) результаты освоения программы и способы определения результативности

Результатом реализации данной программы должно стать:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- укрепление здоровья спортсменов;
- освоение основ техники по виду спорта легкая атлетика.

По окончании 1 года обучения обучающиеся должны

Знать:

1. Требования техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.
2. Общие гигиенические требования.
3. Основные элементы бега.

Уметь:

1. Проводить самостоятельную разминку.

2. Выполнять основные легкоатлетические упражнения.
3. Выполнять упражнения на быстроту, гибкость и координацию.

По окончании 2, 3 года обучения учащиеся должны

Знать:

1. Историю развития легкой атлетики.
2. Отличительные особенности бега.
3. Правила поведения на соревнованиях.

Уметь:

1. Выполнять специальные беговые и прыжковые упражнения.
2. Владеть основами техники бега на короткие и средние дистанции.
3. Владеть техникой высокого и низкого старта.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. *Учебный план*

Учебный план для групп 1 года обучения

№	Наименование раздела, темы	Кол-во часов			Формы промежуточной аттестации/ контроля
		Теоретические занятия	Практические занятия	Всего	
1.	**Теоретическая подготовка**	**8**	-	**8**	Беседа, опрос
	Вводное занятие. Развитие бега в нашей стране и за рубежом	1			
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой	2			
	Гигиена тренировочного процесса	1			
	Закаливание, режим тренировочных занятий и отдых	2			
	Техника бега по дистанции и техника финиширования	2			
2.	**Общая физическая подготовка:**	**8**	**95**	**103**	Текущий контроль, диагностика
	строевые упражнения	1	3		
	ходьба и бег, кроссовая подготовка	1	13		
	упражнения с отягощениями и без отягощений	1	12		
	упражнения с предметами и без предметов	1	11		
	упражнения на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.)	1	12		
	прыжковые упражнения	1	13		
	акробатические упражнения	1	13		
	подвижные игры и эстафеты	1	18		
3.	**Специальная физическая подготовка**	**3**	**35**	**38**	Текущий контроль, диагностика
	Беговые упражнения: - бег с низкого старта; - бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом вперед прямых ног и	1	13		

	т.д.; - медленный бег и его разновидности; - ускорения на отрезках 20-50 м; - задания скоростной направленности; - задания скоростно-силовой направленности; - задания на выносливость				
	Прыжковые упражнения: - ходьба и бег с подскоками; - силовые и специальные упражнения на маховую ногу, на толчковую ногу; - прыжки в длину с разбега, с места, многоскоки, прыжки на одной ноге	1	11		
	- упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	11		
4.	**Технико-тактическая подготовка**	**7**	**58**	**65**	Текущий контроль, диагностика
	Основы техники бега: - на короткие дистанции; - на средние и длинные дистанции; - эстафетный бег	1	16		
	техника бега по прямой дистанции	1	7		
	техника бега на повороте	1	7		
	техника высокого старта и стартовое ускорение	1	7		
	техника низкого старта	1	6		
	техника прыжков в длину с места и с разбега	1	9		
	имитационные упражнения: имитация элементов техники прыжков, бега, приземлений, отталкиваний, низкого старта	1	6		
5.	**Участие в соревнованиях**	**-**	**3**	**3**	Результат
6.	**Психологическая подготовка**	**2**	**2**	**4**	Наблюдение
7.	**Контрольно-переводные нормативы**	**-**	**6**	**6**	Контрольно-тестовые упражнения, зачет
8.	**Другие виды спорта и подвижные игры**	**2**	**23**	**25**	Результат, наблюдение
	ИТОГО (ч)	**30**	**222**	**252**	

Учебный план для групп 2, 3 года обучения

№	Наименование раздела, темы	Кол-во часов			Формы промежуточной аттестации/ контроля
		Теоретические занятия	Практические занятия	Всего	
1.	**Теоретическая подготовка**	**12**	-	**12**	Беседа, опрос

	Вводное занятие. Развитие бега в нашей стране и за рубежом	1			
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой	2			
	Гигиена тренировочного процесса	1			
	Закаливание, режим тренировочных занятий и отдых	2			
	техника бега по дистанции и техника финиширования	2			
	Правила соревнований	2			
	Краткие сведения о строении и функциях организма спортсменов	2			
2.	**Общая физическая подготовка:**	**8**	**57**	**65**	Текущий контроль, диагностика
	строевые упражнения	1	2		
	ходьба и бег, кроссовая подготовка	1	10		
	упражнения с отягощениями и без отягощений	1	8		
	упражнения с предметами и без предметов	1	7		
	упражнения на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.)	1	8		
	прыжковые упражнения	1	7		
	акробатические упражнения	1	5		
	подвижные игры и эстафеты	1	10		
3.	**Специальная физическая подготовка**	**3**	**22**	**25**	Текущий контроль, диагностика
	Беговые упражнения: - бег с низкого старта; - бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом вперед прямых ног и т.д.; - медленный бег и его разновидности; - ускорения на отрезках 20-50 м; - задания скоростной направленности; - задания скоростно-силовой направленности; - задания на выносливость	1	10		
	Прыжковые упражнения: - ходьба и бег с подскоками; - силовые и специальные упражнения на маховую ногу, на толчковую ногу; - прыжки в длину с разбега, с места, многоскоки, прыжки на одной ноге	1	6		
	- упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	6		
4.	**Технико-тактическая подготовка**	**8**	**76**	**84**	Текущий контроль,

	Основы техники бега: - на короткие дистанции; - на средние и длинные дистанции; - эстафетный бег	2	30		диагностика
	техника бега по прямой дистанции	1	8		
	техника бега на повороте	1	8		
	техника высокого старта и стартовое ускорение	1	8		
	техника низкого старта	1	8		
	техника прыжков в длину с места и с разбега	1	7		
	имитационные упражнения: имитация элементов техники прыжков, бега, приземлений, отталкиваний, низкого старта	1	7		
5.	**Участие в соревнованиях**	**2**	**17**	**19**	Результат
6.	**Психологическая подготовка**	**2**	**9**	**11**	Наблюдение
7.	**Контрольно-переводные нормативы**	**-**	**6**	**6**	Контрольно-тестовые упражнения, зачет
8.	**Другие виды спорта и подвижные игры**	**2**	**28**	**30**	Результат, наблюдение
	ИТОГО (ч)	**37**	**215**	**252**	

2.2. Календарный учебный график

Календарный учебный график реализации Программы представлен в **Приложении № 1** к настоящей Программе.

Год обучения	Дата начала реализации	Дата окончания реализации	Режим занятий	Количество учебных недель/часов	Разделы программы
1 год	09 сентября	14 июля	6 часов в неделю (3 занятия по 2 часа)	42 недель 252 часа в периоде	Теоретическая подготовка ОФП СФП Учебные и тренировочные игры Контрольные игры и соревнования Психологическая подготовка Контрольно-переводные нормативы
2 год	09 сентября	14 июля	6 часов в неделю (3 занятия по 2 часа)	42 недель 252 часа в периоде	Теоретическая подготовка ОФП СФП ТТП Учебные и тренировочные игры Контрольные игры и соревнования Психологическая подготовка Контрольно-переводные нормативы

3 год	09 сентября	14 июля	6 часов в неделю (3 занятия по 2 часа)	42 недель 252 часа в периоде	Теоретическая подготовка ОФП СФП ТТП Учебные и тренировочные игры Контрольные игры и соревнования Психологическая подготовка Контрольно-переводные нормативы

ОФП – общая физическая подготовка
СФП – специальная физическая подготовка
ТТП – технико-тактическая подготовка

2.3. Рабочая программа воспитания с календарным планом воспитания

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательной и тренировочной деятельности.

Планирование воспитательной работы в учреждении физкультурно-спортивной направленности должно осуществляется в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности учреждения.

Цель воспитательной работы: формирование гармонично развитой личности, духовно-нравственное и патриотическое воспитание обучающихся.

Воспитательные задачи:

- Воспитание черт спортивного характера;
- Формирование должных норм общественного поведения;
- Пропаганда здорового образа жизни;
- Воспитание патриотизма.

Основное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий учащихся):

организационно-педагогическая работа - выборы старост групп, соблюдение режима дня учащимися, соблюдение правил поведения;

формирование основ мировоззрения социальной активности - планирование лекций, докладов, вечеров; намечаются мероприятия вне учреждения;

воспитание сознательного отношения к учению, культуре умственного труда – контроль за успеваемостью по общеобразовательным предметам и активности в общественной работе; воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию – планирование субботников; экскурсии

нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики – планирование докладов, форм, методов и средств воспитания нравственного поведения юных спортсменов;

физическое воспитание – планируются мероприятия по дальнейшему расширению знаний в области физической культуры и спорта; пропаганда здорового образа жизни;

работа с родителями и связь с общественностью – подключение родителей к участию в спортивной жизни своих детей, посещение соревнований, учебных занятий и родительских собраний. Судейство городских и районных соревнований.

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№	Мероприятие	Срок
1.	Беседа с обучающимися «Правила внутреннего распорядка обучающихся МУ ДО «ЦРФКС»	сентябрь
2.	Инструктаж по технике безопасности, пожарной безопасности и правилам дорожного движения	сентябрь-январь
3.	Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки	сентябрь-июль
4.	Беседа о профилактике распространения Коронавирусной инфекции	сентябрь
5.	Беседа с детьми по профилактике суицида	октябрь
6.	Беседа о ПДД в зимний период	ноябрь
7.	Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта»	ноябрь
8.	Беседа об уголовной ответственности за дачу ложных показаний	декабрь
9.	Беседа «Правила поведения на занятиях по спортивным и подвижным играм в спортзале»	декабрь
10.	Беседа о вреде и пользе интернета	январь
11.	Беседа правила поведения на водоемах	февраль
12.	Беседа как уменьшить воздействие пластика на окружающую среду	март
13.	Традиционные чаепития, посвященные праздничным датам, дням рождения обучающихся	по календарю
14.	Проведение родительских собраний	сентябрь, январь, май
15.	Участие в акции «Зажги свечу памяти»	май
16.	Проведение индивидуальных бесед с родителями	по необходимости
17.	Учебно-тренировочные сборы	июнь
18.	Контроль за посещаемостью и успеваемостью спортсменами в общеобразовательной школе	постоянно в течение года
19.	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий	согласно Календарю спортивно-массовых мероприятий

2.4. Условия реализации программы (***материально-техническое обеспечение, информационное обеспечение, кадровое обеспечение***).

Материально-техническое обеспечение

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для отталкивания	штук	1
3.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
4.	Палочка эстафетная	штук	20
5.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
6.	Стартовые колодки	пар	10
7.	Стойки для прыжков в высоту	пар	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
8.	Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг	комплект	10
9.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	10

10.	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	3
11.	Грабли	штук	2
12.	Доска информационная	штук	2
13.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
14.	Конь гимнастический	штук	1
15.	Мат гимнастический	штук	10
16.	Мяч для метания 140 г	штук	10
17.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	8
18.	Патроны для стартового пистолета	штук	1000
19.	Пистолет стартовый	штук	2
20.	Рулетка 10 м	штук	3
21.	Рулетка 100 м	штук	1
22.	Рулетка 20 м	штук	3
23.	Рулетка 50 м	штук	2
24.	Секундомер	штук	10
25.	Скамейка гимнастическая	штук	20
26.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
27.	Стенка гимнастическая	пар	2
28.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
29.	Указатель направления ветра	штук	4
30.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	5
31.	Электромегафон	штук	1
32.	Конус высотой 15 см	штук	10
33.	Конус высотой 30 см	штук	10

Информационное обеспечение

Тренер-преподаватель подачу нового теоретического материала осуществляет следующими методами:

- рассказ,
- беседа,
- показ с объяснением и демонстрацией действий, наглядных пособий.

Каждое занятие по темам Программы включает теоретическую часть и практическое выполнение задания.

Теоретические сведения - это повтор пройденного материала, объяснение нового, информация познавательного характера. Теория сопровождается показом наглядного материала. Использование наглядных пособий на занятиях повышает у учащихся интерес к изучаемому материалу, способствует развитию внимания, воображения, наблюдательности, мышления.

Перед выполнением практических упражнений проводится словесное разъяснение техники исполнения. В течение практической части занятия тренер-преподаватель осуществляет текущий контроль качества и правильности выполнения заданий. Обеспечение безопасности в процессе проведения учебно-тренировочных занятий является первостепенной задачей тренера-преподавателя.

На занятии используются все известные виды наглядности:

- показ (иллюстраций, рисунков, журналов и книг, фотографий);
- демонстрация упражнений, различных приемов работы, которые дают достаточную возможность учащимся закрепить их в практической деятельности.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, видео спортивных соревнований, методические разработки.

Электронные информационно-образовательные ресурсы:

1.Министерство спорта Российской Федерации: http://www.minsport.gov.ru

2.Всемирное антидопинговое агентство: http://www.wada-ama.org

3.Международный олимпийский комитет: http://www.olympic.org

4.Олимпийский комитет России: http://www.roc.ru

5.Международная ассоциация легкоатлетических федераций: http://www.iaaf.org

6.Спортивный портал // http://www.sport-express.ru/

7.Федеральный портал «Дополнительное образование детей»// http://www.vidod.edu.ru

8.Физическая культура Будущего// http://www.fizkult-ura.ru

Кадровое обеспечение

Учебно-тренировочную и воспитательную работу осуществляет тренер-преподаватель:

- Моторин Леонид Николаевич (штатный), тренер-преподаватель первой квалификационной категории, имеет высшее педагогическое образование, квалификацию «учитель физической культуры», стаж тренерской работы 45 лет, Кандидат в мастера спорта по лыжным гонкам, Почетный работник общего образования.

2.5. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

Формы аттестации соответствуют формам, указанным в учебном плане.

Контрольными мероприятиями по оценке уровня освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по легкой атлетике является сдача контрольно-переводных нормативов

Приемные и контрольно-переводные испытания проводятся в целях:

- оценки эффективности избранной направленности тренировочного процесса;
- выявления сильных и слабых сторон в подготовке спортсменов;
- оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений;
- зачисления обучающего на этап спортивной подготовки.

Тестирование (сдача контрольно-нормативных требований) по общей физической и специальной физической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года, но частота тестирования может быть увеличена до 3-4 и более раза в год, и зависит от особенностей построения годичного цикла.

Промежуточное тестирование позволит вносить оперативные коррективы в учебный процесс.

2.6. Оценочные материалы *(диагностики)*

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

для групп 1-го года обучения

№ п/п	вид	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челн.бег 3х10м	9,9	10,5	11,2	10,2	10,8	11,1
2	Бег 30м	5,6	6,4	7,2	5,8	6,6	7,6
3	Прыжок в длину с места	150	125	100	145	120	85

4	Пресс (30 сек.)	19	10	7	17	9	6
5	Прыжки через скакалку (30 сек.)	35	33	30	45	43	40

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ
для групп 2-го года обучения

№ п/п	вид	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челн.бег 3х10м	8,5-8,7	8,8-9,3	9,4-9,7	9,0-9,2	9,3-9,7	9,7-10,1
2	Бег 60м	10,0	10,5	11,0	10,0	10,5	11,0
3	Прыжок в длину с места	170	160	150	170	160	140
4	Тройной прыжок	530	480	430	450	400	350
5	Бросок н/мяча из-за головы	400	350	300	350	300	250
6	Бег 300м	1.04,0	1.08,0	1.12,0	1.06,0	1.10,0	1.15,0

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ
для групп 3-го года обучения

№ п/п	вид	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челн.бег 3х10м	8,5-8,6	8,8-9,3	9,4-9,7	8,9-9,2	9,3-9,7	9,7-10,1
2	Бег 60м	9,8	10,2	10,8	10,5	10,8	11,3
3	Прыжок в длину с места	180	170	155	175	165	145
4	Тройной прыжок	530	480	430	450	400	350
5	Бросок н/мяча из-за головы	400	350	300	320-350	280-319	230-279
6	Бег 300м	1.03,0	1.06,0	1.10,0	1.05,0	1.08,0	1.13,0

2.7. Методические материалы ***(методы обучения; педагогические технологии; формы организации учебного занятия; алгоритм учебного занятия; дидактические материалы)***

Подготовка юного легкоатлета осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике бега и спортивной ходьбы, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основой структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки

В основу многолетней подготовки легкоатлетов положены основополагающие *принципы спортивной подготовки* юных спортсменов:

1.*Принцип комплектности* предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и воспитательных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

2.*Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

3.*Принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся

разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

4.*Направленность на максимально возможные достижения*. Максимально возможные (высшие) показатели достигаются при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, использования полноценного питания, отдыха и восстановления, выполнения гигиенических норм и требований.

5.*Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.* Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процессов в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки для каждого этапа подготовки с возможностью внесения корректировок при их реализации, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

6. Непрерывность и цикличность процесса подготовки. Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости проведения систематического тренировочного процесса и одновременного изменения его содержания в соответствии с продолжительностью занятий данным видом спорта и этапа спортивной подготовки.

7. Возрастание нагрузок. Правильное использование физических и психологических нагрузок в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

8. Индивидуализация спортивной подготовки. Процесс спортивной подготовки строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивной подготовленности.

9. Единство общей и специальной спортивной подготовки. На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена должно происходить увеличение доли специальных упражнений вида спорта в общем объеме тренировочных средств.

10.Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности. Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на успешное выступление предусмотренных календарным планом спортивных мероприятий по виду спорта.

Этапы, задачи, средства и методы подготовки для различных дисциплин легкой атлетики, развиваемых в спортивной школе, имеют незначительные различия и поэтому могут быть взяты за основу планирования и построения многолетней подготовки спортсменов разных специализаций.

Большое влияние на периодизацию этапов подготовки оказывают темпы прироста отдельных физических качеств у мальчиков и девочек. Суммируя данные различных исследований, можно наиболее эффективными по темпам прироста физических качеств, считать следующие возрастные периоды спортсменов для развития:

- выносливости: анаэробные возможности (общая выносливость) – с 10 до 12 лет и с 17 до 18 лет;

специальная выносливость (спринтерская) – с 14 до 16 лет; анаэробные возможности (специальная выносливость бегунов на средние и длинные дистанции) – с 15 до 18 лет;
- быстроты: показатель темпа движения – с 9 до 13 лет;
двигательной реакции – с 9 до 12 лет;
- скоростно-силовые качества: с 10-12 лет до 13-14 лет;
- абсолютная сила: с 14 до 17 лет;
- гибкость: с 6 до 10 лет;
- ловкость: с 9 до 10 лет и с 16 до 17 лет.

2.8. Список литературы

1. Ашмарин Б.А. Теория и методики физического воспитания/Б.А. Ашмарин.- М.: Просвещение, 2012.-325 с.
2. Баева Т.Е. Применение статистических методов в педагогическом исследовании/Т.Е. Баева, С.Н. Бекасова, В.А. Чистяков. - СПб.: НИИХ, 2011. - 81 с.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте/В.М. Волков. – М.: ФиС, 1983
4. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов/Ю.В. Верхошанский.- М,: Физкультура и спорт, 2008.- 135 с.
5. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников/А.А.Гужаловский.- Минск: Народная асвета, 2010. - 87 с.
6. Зеличенок В.Б. Легкая атлетика: Критерии отбора/В.Б. Зеличенок, В.Г.Никитушкип , В.П. Губа. - М.: Терра-спорт, 2000. - 240 с.
7. Зеличенок В.Б. Критерии отбора как основа комплектования сборных национальных команд по легкой атлетике/В.Б.Зеличенок. - М., 1998. - 116с.
8. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте/В.П.Зотов. - Киев: Здоровья, 1990. - 60 с.
9. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки/Л.П. Матвеев.- М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.
10. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов/В.Г.Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 240с.
11. Паршиков А.Т. Спорт и личность/А.Т.Паршиков, О.А.Мильштейн. Методические рекомендации. – М., Советский спорт, 2008 г.
12. Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками/Ю.Г.Травин. - М., 1995.-91 с.

Приложение № 1

Календарный учебный график для групп 1 год обучения

№ занятия	**Месяц**	**Время проведения занятий**	**Форма занятия**	**Кол-во часов**	**Тема занятия**	**Место проведения**	**Форма контроля**
1	**сентябрь**	в соответствии с расписанием	очное	2	Инструктаж по ТБ при занятии в спортивном зале и при занятиях на улице. Разминочный бег. ОРУ.	стадион	Текущий контроль
2		в соответствии с расписанием	очное	2	Разминочный бег. ОРУ Контрольные нормативы	стадион	Зачет
3		в соответствии с расписанием	очное	2	Специальные беговые упражнения. Ускорения 5 по 30 м.	стадион	Текущий контроль
4		в соответствии с расписанием	очное	2	Подвижные игры и эстафеты	стадион	Текущий контроль
5		в соответствии с расписанием	очное	2	Разминочный бег. ОРУ Специальные беговые упражнения. Подвижные игры	стадион	Текущий контроль
6		в соответствии с расписанием	очное	2	Специальные беговые упражнения. Подвижные игры	стадион	Текущий контроль
7		в соответствии с расписанием	очное	2	Упражнения с набивным мячом	стадион	Текущий контроль
8		в соответствии с расписанием	очное	2	Подвижные игры и эстафеты	стадион	Текущий контроль
9		в соответствии с расписанием	очное	2	Специальные беговые упражнения. Ускорения 5 по 30 м.	стадион	Текущий контроль
10		в соответствии с расписанием	очное	2	Разминочный бег. ОРУ Специальные беговые упражнения.	стадион	Текущий контроль
11		в соответствии с расписанием	очное	2	Специальные беговые упражнения. Подвижные игры	стадион	Текущий контроль
12		в соответствии с расписанием	очное	2	Упражнения с набивным мячом	стадион	Текущий контроль
13	**октябрь**	в соответствии с расписанием	очное	2	Подвижные игры и эстафеты	стадион	Текущий контроль

14		в соответствии с расписанием	очное	2	Техника низкого старта	Спортивный зал	Текущий контроль
15		в соответствии с расписанием	очное	2	Ускорения. Подвижные игры. Эстафеты	Спортивный зал	Текущий контроль
16		в соответствии с расписанием	очное	2	Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения	Спортивный зал	Текущий контроль
17		в соответствии с расписанием	очное	2	Специальные беговые упражнения. Техника низкого старта	Спортивный зал	Текущий контроль
18		в соответствии с расписанием	очное	2	Ускорения. Подвижные игры. Эстафеты	Спортивный зал	Текущий контроль
19		в соответствии с расписанием	очное	2	Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения	Спортивный зал	Текущий контроль
20		в соответствии с расписанием	очное	2	Упражнения с набивным мячом	Спортивный зал	Текущий контроль
21		в соответствии с расписанием	очное	2	Подвижные игры и эстафеты	Спортивный зал	Текущий контроль
22		в соответствии с расписанием	очное	2	Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения	Спортивный зал	Текущий контроль
23		в соответствии с расписанием	очное	2	Круговая тренировка	Спортивный зал	Текущий контроль
24	**ноябрь**	в соответствии с расписанием	очное	2	Специальные беговые упражнения. Эстафеты.	Спортивный зал	Текущий контроль
25		в соответствии с расписанием	очное	2	Ускорения из различных положений. Подвижные игры	Спортивный зал	Текущий контроль
26		в соответствии с расписанием	очное	2	Развитие быстроты	Спортивный зал	Текущий контроль
27		в соответствии с расписанием	очное	2	Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения	Спортивный зал	Текущий контроль
28		в соответствии с расписанием	очное	2	Круговая тренировка	Спортивный зал	Текущий контроль
29		в соответствии с расписанием	очное	2	Специальные беговые упражнения. Эстафеты.	Спортивный зал	Текущий контроль
30		в соответствии с расписанием	очное	2	Упражнения с набивным мячом		Текущий контроль

31		в соответствии с расписанием	очное	2	Подвижные игры и эстафеты	Спортивный зал	Текущий контроль
32		в соответствии с расписанием	очное	2	Развитие общей выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль
33		в соответствии с расписанием	очное	2	Развитие гибкости	Спортивный зал	Текущий контроль
34		в соответствии с расписанием	очное	2	Развитие ловкости, выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль
35		в соответствии с расписанием	очное	2	Специальные беговые упражнения. Игровая тренировка	Спортивный зал	Текущий контроль
36	**декабрь**	в соответствии с расписанием	очное	2	Развитие силы	Спортивный зал	Текущий контроль
37		в соответствии с расписанием	очное	2	Подвижные игры и эстафеты	Спортивный зал	Текущий контроль
38		в соответствии с расписанием	очное	2	Развитие гибкости	Спортивный зал	Текущий контроль
39		в соответствии с расписанием	очное	2	Развитие ловкости, общей выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль
40		в соответствии с расписанием	очное	2	Совершенствование техники прыжка в длину	Спортивный зал	Текущий контроль
41		в соответствии с расписанием	очное	2	Развитие ловкости, общей выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль
42		в соответствии с расписанием	очное	2	Совершенствование техники прыжка в длину	Спортивный зал	Текущий контроль
43		в соответствии с расписанием	очное	2	Развитие силы, быстроты	Спортивный зал	Текущий контроль
44		в соответствии с расписанием	очное	2	Развитие скорости. Бег на короткие	Спортивный зал	Текущий контроль
45		в соответствии с расписанием	очное	2	Развитие гибкости	Спортивный зал	Текущий контроль
46		в соответствии с расписанием	очное	2	Совершенствование техники прыжка в длину	Спортивный зал	Текущий контроль
47		в соответствии с расписанием	очное	2	Совершенствование техники низкого старта	Спортивный зал	Текущий контроль

48	**январь**	в соответствии с расписанием	очное	2	Круговая тренировка	Спортивный зал	Текущий контроль
49		в соответствии с расписанием	очное	2	Развитие ловкости, выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль
50		в соответствии с расписанием	очное	2	Развитие силы, быстроты	Спортивный зал	Текущий контроль
51		в соответствии с расписанием	очное	2	Совершенствование техники прыжка в длину	Спортивный зал	Текущий контроль
52		в соответствии с расписанием	очное	2	Контрольные нормативы	Спортивный зал	Зачет
53		в соответствии с расписанием	очное	2	Развитие скорости. Бег на короткие дистанции	Спортивный зал	Текущий контроль
54		в соответствии с расписанием	очное	2	Развитие силы	Спортивный зал	Текущий контроль
55		в соответствии с расписанием	очное	2	Развитие силы. Спринт. Эстафета	Спортивный зал	Текущий контроль
56		в соответствии с расписанием	очное	2	Развитие быстроты	Спортивный зал	Текущий контроль
57		в соответствии с расписанием	очное	2	Совершенствование техники прыжка в длину	Спортивный зал	Текущий контроль
58		в соответствии с расписанием	очное	2	Развитие ловкости	Спортивный зал	Текущий контроль
59	**февраль**	в соответствии с расписанием	очное	2	Совершенствование техники прыжка в длину	Спортивный зал	Текущий контроль
60		в соответствии с расписанием	очное	2	Развитие выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль
61		в соответствии с расписанием	очное	2	Специальные беговые упражнения. Ускорения.	Спортивный зал	Текущий контроль
62		в соответствии с расписанием	очное	2	Ускорения из различных положений. Подвижные игры	Спортивный зал	Текущий контроль
63		в соответствии с расписанием	очное	2	Развитие силы. Спринт. Эстафета	Спортивный зал	Текущий контроль

64		в соответствии с расписанием	очное	2	Совершенствование техники прыжка в длину	Спортивный зал	Текущий контроль
65		в соответствии с расписанием	очное	2	Развитие ловкости	Спортивный зал	Текущий контроль
66		в соответствии с расписанием	очное	2	Развитие ловкости, силы	Спортивный зал	Текущий контроль
67		в соответствии с расписанием	очное	2	Совершенствование техники прыжка в длину	Спортивный зал	Текущий контроль
68		в соответствии с расписанием	очное	2	Развитие выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль
69		в соответствии с расписанием	очное	2	Специальные беговые упражнения. Ускорения.	Спортивный зал	Текущий контроль
70		в соответствии с расписанием	очное	2	Ускорения из различных положений. Подвижные игры	Спортивный зал	Текущий контроль
71	**март**	в соответствии с расписанием	очное	2	Развитие силы. Спринт. Эстафета	Спортивный зал	Текущий контроль
72		в соответствии с расписанием	очное	2	Прыжок в длину.Подвижные игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
73		в соответствии с расписанием	очное	2	Развитие скорости. Бег на короткие дистанции. Прыжок в высоту.	Спортивный зал	Зачет
74		в соответствии с расписанием	очное	2	Развитие силы. Спринт. Эстафета	Спортивный зал	Текущий контроль
75		в соответствии с расписанием	очное	2	Прыжок в длину. Подвижные игры	Спортивный зал	Текущий контроль
76		в соответствии с расписанием	очное	2	Совершенствование техники прыжка в длину	Спортивный зал	Текущий контроль
77		в соответствии с расписанием	очное	2	Развитие выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль
78		в соответствии с расписанием	очное	2	Совершенствование техники прыжка в высоту	Спортивный зал	Текущий контроль
79		в соответствии с расписанием	очное	2	Развитие гибкости	Спортивный зал	Текущий контроль
80		в соответствии с расписанием	очное	2	Развитие ловкости и координации. Спринт.	Спортивный зал	Текущий контроль

81		в соответствии с расписанием	очное	2	Развитие скорости. Бег на короткие дистанции. Прыжок в высоту.	Спортивный зал	Текущий контроль
82		в соответствии с расписанием	очное	2	Совершенствование техники прыжка в длину	Спортивный зал	Зачет
83		в соответствии с расписанием	очное	2	Совершенствование техники прыжка в высоту	Спортивный зал	Текущий контроль
84	**апрель**	в соответствии с расписанием	очное	2	Развитие выносливости Подвижные игры и эстафеты	Спортивный зал	Текущий контроль
85		в соответствии с расписанием	очное	2	Бег на короткие дистанции. Подвижные игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
86		в соответствии с расписанием	очное	2	Специальные беговые упражнения. Развитие силы и выносливости.	Спортивный зал	Текущий контроль
87		в соответствии с расписанием	очное	2	Развитие выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль
88		в соответствии с расписанием	очное	2	Развитие ловкости и координации. Спринт. Эстафета	Спортивный зал	Текущий контроль
89		в соответствии с расписанием	очное	2	Бег на средние дистанции. Прыжок в длину.	Спортивный зал	Текущий контроль
90		в соответствии с расписанием	очное	2	Совершенствование техники бега короткие дистанции	Спортивный зал	Текущий контроль
91		в соответствии с расписанием	очное	2	Совершенствование техники прыжка в длину	Спортивный зал	Зачет
92		в соответствии с расписанием	очное	2	Совершенствование техники прыжка в высоту	Спортивный зал	Текущий контроль
93		в соответствии с расписанием	очное	2	Развитие гибкости	Спортивный зал	Зачет
94		в соответствии с расписанием	очное	2	Развитие выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль
95		в соответствии с расписанием	очное	2	Бег на короткие дистанции. Подвижные игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
96		в соответствии с расписанием	очное	2	Специальные беговые упражнения. Развитие силы и выносливости.	Спортивный зал	Текущий контроль
97	**май**	в соответствии с расписанием	очное	2	Совершенствование техники бега на длинные дистанции	стадион	Текущий контроль

98		в соответствии с расписанием	очное	2	Совершенствование техники прыжка в высоту	стадион	Текущий контроль
99		в соответствии с расписанием	очное	2	Развитие гибкости	стадион	Текущий контроль
100		в соответствии с расписанием	очное	2	Развитие выносливости	стадион	Текущий контроль
101		в соответствии с расписанием	очное	2	Совершенствование техники бега на средние дистанции	стадион	Текущий контроль
102		в соответствии с расписанием	очное	2	Подвижные игры и эстафеты	стадион	Текущий контроль
103		в соответствии с расписанием	очное	2	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	стадион	Текущий контроль
104		в соответствии с расписанием	очное	2	Круговая тренировка	стадион	Текущий контроль
105		в соответствии с расписанием	очное	2	Развитие силы	стадион	Текущий контроль
106		в соответствии с расписанием	очное	2	Развитие выносливости	стадион	Текущий контроль
107		в соответствии с расписанием	очное	2	Совершенствование техники бега на длинные дистанции	стадион	Текущий контроль
108		в соответствии с расписанием	очное	2	Контрольно-переводные нормативы	стадион	Зачет
109		в соответствии с расписанием	очное	2	Совершенствование техники низкого старта	стадион	Текущий контроль
110	**июнь (июль)**	в соответствии с расписанием	очное	2	Совершенствование техники прыжка в длину	стадион	Текущий контроль
111		в соответствии с расписанием	очное	2	Развитие выносливости. Совершенствование техники прыжка в высоту	стадион стадион	Текущий контроль
112		в соответствии с расписанием	очное	2	Совершенствование техники бега	стадион	Текущий контроль
113		в соответствии с расписанием	очное	2	Совершенствование техники прыжка в длину	стадион	Текущий контроль

114		в соответствии с расписанием	очное	2	Совершенствование техники прыжка в длину	стадион	Текущий контроль
115		в соответствии с расписанием	очное	2	Развитие выносливости	стадион	Текущий контроль
116		в соответствии с расписанием	очное	2	Совершенствование техники бега на средние дистанции	стадион	Текущий контроль
117		в соответствии с расписанием	очное	2	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	стадион	Текущий контроль
118		в соответствии с расписанием	очное	2	Развитие выносливости	стадион	Текущий контроль
119		в соответствии с расписанием	очное	2	Совершенствование техники прыжка в высоту	стадион	Текущий контроль
120		в соответствии с расписанием	очное	2	Развитие гибкости	стадион	Текущий контроль
121		в соответствии с расписанием	очное	2	Подвижные игры и эстафеты	стадион	Текущий контроль
122		в соответствии с расписанием	очное	2	Развитие выносливости	стадион	Текущий контроль
123	**июль (август)**	в соответствии с расписанием	очное	2	Развитие выносливости	стадион	Текущий контроль
124		в соответствии с расписанием	очное	2	Обучение технике метания мяча	стадион	Текущий контроль
125		в соответствии с расписанием	очное	2	Круговая тренировка	стадион	Текущий контроль
126		в соответствии с расписанием	очное	2	Развитие силы, быстроты	стадион	Текущий контроль

Календарный учебный график для групп 2, 3 год обучения

№ занятия	**Месяц**	**Время проведения занятий**	**Форма занятия**	**Кол-во часов**	**Тема занятия**	**Место проведения**	**Форма контроля**
1	**сентябрь**	в соответствии	очное	2	Обучение технике бега на средние	Стадион	Текущий контроль

		с расписанием			дистанции		
2		в соответствии с расписанием	очное	2	Развитие общей выносливости Контрольные нормативы	Стадион	Текущий контроль
3		в соответствии с расписанием	очное	2	Обучение технике отталкивания в беге Контрольные нормативы	Стадион	Текущий контроль
4		в соответствии с расписанием	очное	2	Обучение технике метания малого мяча	Стадион	Текущий контроль
5		в соответствии с расписанием	очное	2	Обучение технике низкого старта	Стадион	Текущий контроль
6		в соответствии с расписанием	очное	2	Развитие ловкости, выносливости	Стадион	Текущий контроль
7		в соответствии с расписанием	очное	2	Обучение технике прыжка с разбега	Стадион	Текущий контроль
8		в соответствии с расписанием	очное	2	Обучение технике метания малого мяча с места	Стадион	Текущий контроль
9		в соответствии с расписанием	очное	2	Обучение технике прыжка в высоту	Стадион	Текущий контроль
10		в соответствии с расписанием	очное	2	Развитие выносливости, ловкости	Стадион	Текущий контроль
11		в соответствии с расписанием	очное	2	Обучение технике бега по прямой	Стадион	Текущий контроль
12		в соответствии с расписанием	очное	2	Техника метания малого мяча с шага	Стадион	Текущий контроль
13	**октябрь**	в соответствии с расписанием	очное	2	Развитие выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль
14		в соответствии с расписанием	очное	2	Обучение технике броска малого мяча	Спортивный зал	Текущий контроль
15		в соответствии с расписанием	очное	2	Обучение технике низкого старта с колодок	Спортивный зал	Текущий контроль
16		в соответствии с расписанием	очное	2	Обучение технике отталкивания в прыжках в высоту	Спортивный зал	Текущий контроль
17		в соответствии с расписанием	очное	2	Развитие общей выносливости, ловкости	Спортивный зал	Текущий контроль
18		в соответствии	очное	2	Обучение технике прыжка в высоту	Спортивный зал	Текущий

		с расписанием					контроль
19		в соответствии с расписанием	очное	2	Развитие общей выносливости, ловкости	Спортивный зал	Текущий контроль
20		в соответствии с расписанием	очное	2	Совершенствование техники низкого старта	Спортивный зал	Текущий контроль
21		в соответствии с расписанием	очное	2	Развитие силы, быстроты	Спортивный зал	Текущий контроль
22		в соответствии с расписанием	очное	2	Обучение технике финиширования	Спортивный зал	Текущий контроль
23		в соответствии с расписанием	очное	2	Развитие быстроты	Спортивный зал	Текущий контроль
24	**ноябрь**	в соответствии с расписанием	очное	2	Обучение технике перехода через планку в прыжках в высоту	Спортивный зал	Текущий контроль
25		в соответствии с расписанием	очное	2	Развитие ловкости, общей выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль
26		в соответствии с расписанием	очное	2	Обучение технике бега	Спортивный зал	Текущий контроль
27		в соответствии с расписанием	очное	2	Развитие силы, быстроты	Спортивный зал	Текущий контроль
28		в соответствии с расписанием	очное	2	Обучение технике приземления в прыжках в высоту	Спортивный зал	Текущий контроль
29		в соответствии с расписанием	очное	2	Развитие общей выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль
30		в соответствии с расписанием	очное	2	Совершенствование техники низкого старта	Спортивный зал	Текущий контроль
31		в соответствии с расписанием	очное	2	Обучение технике перехода через планку в прыжках в высот	Спортивный зал	Текущий контроль
32		в соответствии с расписанием	очное	2	Развитие общей выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль
33		в соответствии с расписанием	очное	2	Обучение технике разбега в прыжках в длину	Спортивный зал	Текущий контроль
34		в соответствии с расписанием	очное	2	Развитие быстроты	Спортивный зал	Текущий контроль
35		в соответствии	очное	2	Обучение технике приземления в	Спортивный зал	Текущий

		с расписанием			прыжках в высоту		контроль
36	**декабрь**	в соответствии с расписанием	очное	2	Развитие силы	Спортивный зал	Текущий контроль
37		в соответствии с расписанием	очное	2	Совершенствование техники прыжка в высоту	Спортивный зал	Текущий контроль
38		в соответствии с расписанием	очное	2	Развитие гибкости	Спортивный зал	Текущий контроль
39		в соответствии с расписанием	очное	2	Развитие ловкости, общей выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль
40		в соответствии с расписанием	очное	2	Совершенствование техники прыжка в длину	Спортивный зал	Текущий контроль
41		в соответствии с расписанием	очное	2	Развитие силы, быстроты	Спортивный зал	Текущий контроль
42		в соответствии с расписанием	очное	2	Совершенствование техники прыжка в высоту	Спортивный зал	Текущий контроль
43		в соответствии с расписанием	очное	2	Развитие гибкости	Спортивный зал	Текущий контроль
44		в соответствии с расписанием	очное	2	Ознакомление с техникой барьерного бега	Спортивный зал	Текущий контроль
45		в соответствии с расписанием	очное	2	Совершенствование техники низкого старта	Спортивный зал	Текущий контроль
46		в соответствии с расписанием	очное	2	Развитие силы, быстроты	Спортивный зал	Текущий контроль
47		в соответствии с расписанием	очное	2	Совершенствование техники прыжка в высоту.	Спортивный зал	Текущий контроль
48	**январь**	в соответствии с расписанием	очное	2	Обучение технике барьерного бега	Спортивный зал	Текущий контроль
49		в соответствии с расписанием	очное	2	Развитие ловкости, выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль
50		в соответствии с расписанием	очное	2	Развитие силы, быстроты	Спортивный зал	Текущий контроль
51		в соответствии с расписанием	очное	2	Совершенствование техники прыжка в высоту	Спортивный зал	Текущий контроль

52		в соответствии с расписанием	очное	2	Развитие гибкости, выносливости	Спортивный зал	Зачет
53		в соответствии с расписанием	очное	2	Обучение технике барьерного бега	Спортивный зал	Текущий контроль
54		в соответствии с расписанием	очное	2	Развитие силы	Спортивный зал	Текущий контроль
55		в соответствии с расписанием	очное	2	Обучение технике отталкивания в сочетании с полетом в шаге.	Спортивный зал	Текущий контроль
56		в соответствии с расписанием	очное	2	Развитие быстроты	Спортивный зал	Текущий контроль
57		в соответствии с расписанием	очное	2	Совершенствование техники прыжка в высоту	Спортивный зал	Текущий контроль
58		в соответствии с расписанием	очное	2	Развитие ловкости	Спортивный зал	Текущий контроль
59	**февраль**	в соответствии с расписанием	очное	2	Совершенствование техники прыжка в длину	Спортивный зал	Текущий контроль
60		в соответствии с расписанием	очное	2	Развитие выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль
61		в соответствии с расписанием	очное	2	Совершенствование техники прыжка в высоту	Спортивный зал	Текущий контроль
62		в соответствии с расписанием	очное	2	Развитие ловкости	Спортивный зал	Текущий контроль
63		в соответствии с расписанием	очное	2	Развитие силы, ловкости	Спортивный зал	Текущий контроль
64		в соответствии с расписанием	очное	2	Совершенствование техники прыжка в длину	Спортивный зал	Текущий контроль
		в соответствии с расписанием	очное	2	Развитие выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль
65		в соответствии с расписанием	очное	2	Совершенствование техники прыжка в высоту	Спортивный зал	Текущий контроль
66		в соответствии с расписанием	очное	2	Развитие ловкости	Спортивный зал	Текущий контроль
67		в соответствии с расписанием	очное	2	Развитие силы, ловкости	Спортивный зал	Текущий контроль

68		в соответствии с расписанием	очное	2	Совершенствование техники приземления в прыжках в длину с разбега	Спортивный зал	Текущий контроль
69		в соответствии с расписанием	очное	2	Развитие выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль
70	**март**	в соответствии с расписанием	очное	2	Совершенствование техники прыжка в высоту Развитие гибкости	Спортивный зал	Текущий контроль
71		в соответствии с расписанием	очное	2	Совершенствование техники прыжка в длину	Спортивный зал	Текущий контроль
72		в соответствии с расписанием	очное	2	Развитие выносливости	Спортивный зал	Зачет
73		в соответствии с расписанием	очное	2	Развитие ловкости, выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль
74		в соответствии с расписанием	очное	2	Совершенствование техники прыжка в высоту	Спортивный зал	Текущий контроль
75		в соответствии с расписанием	очное	2	Совершенствование техники прыжка в длину	Спортивный зал	Текущий контроль
76		в соответствии с расписанием	очное	2	.Развитие выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль
77		в соответствии с расписанием	очное	2	Совершенствование техники прыжка в высоту	Спортивный зал	Текущий контроль
78		в соответствии с расписанием	очное	2	Развитие гибкости	Спортивный зал	Текущий контроль
79		в соответствии с расписанием	очное	2	Развитие физических качеств	Спортивный зал	Текущий контроль
80		в соответствии с расписанием	очное	2	Совершенствование техники бега	Спортивный зал	Текущий контроль
81		в соответствии с расписанием	очное	2	Совершенствование техники прыжка в длину	Спортивный зал	Зачет
82		в соответствии с расписанием	очное	2	Совершенствование техники прыжка в высоту	Спортивный зал	Текущий контроль
83	**апрель**	в соответствии с расписанием	очное	2	Развитие гибкости	Спортивный зал	Текущий контроль
84		в соответствии с расписанием	очное	2	Развитие выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль

85		в соответствии с расписанием	очное	2	Совершенствование техники прыжка в длину	Спортивный зал	Текущий контроль
86		в соответствии с расписанием	очное	2	Развитие выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль
87		в соответствии с расписанием	очное	2	Совершенствование техники прыжка в высоту	Спортивный зал	Текущий контроль
88		в соответствии с расписанием	очное	2	Развитие ловкости	Спортивный зал	Текущий контроль
89		в соответствии с расписанием	очное	2	Развитие выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль
90		в соответствии с расписанием	очное	2	Совершенствование техники бега	Спортивный зал	Зачет
91		в соответствии с расписанием	очное	2	Совершенствование техники прыжка в длину	Спортивный зал	Текущий контроль
92		в соответствии с расписанием	очное	2	Совершенствование техники прыжка в высоту	Спортивный зал	Зачет
93		в соответствии с расписанием	очное	2	Развитие гибкости	Спортивный зал	Текущий контроль
94		в соответствии с расписанием	очное	2	Развитие выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль
95		в соответствии с расписанием	очное	2	Совершенствование техники прыжка в длину	Спортивный зал	Текущий контроль
96	**май**	в соответствии с расписанием	очное	2	Совершенствование техники прыжка в высоту	Стадион	Текущий контроль
97		в соответствии с расписанием	очное	2	Развитие гибкости	Стадион	Текущий контроль
98		в соответствии с расписанием	очное	2	Развитие выносливости	Стадион	Текущий контроль
99		в соответствии с расписанием	очное	2	Совершенствование техники бега	Стадион	Текущий контроль
100		в соответствии с расписанием	очное	2	Совершенствование техники прыжка в длину	Стадион	Текущий контроль

102		в соответствии с расписанием	очное	2	Развитие выносливости	Стадион	Текущий контроль
103		в соответствии с расписанием	очное	2	Совершенствование техники прыжка в длину	Стадион	Текущий контроль
104		в соответствии с расписанием	очное	2	Совершенствование техники прыжка в длину	Стадион	Текущий контроль
105		в соответствии с расписанием	очное	2	Развитие силы	Стадион	Текущий контроль
106		в соответствии с расписанием	очное	2	Развитие выносливости	Стадион	Текущий контроль
107		в соответствии с расписанием	очное	2	Совершенствование техники прыжка в высоту	Стадион	Текущий контроль
108		в соответствии с расписанием	очное	2	Развитие гибкости Контрольно-переводные нормативы	Стадион	Текущий контроль
109		в соответствии с расписанием	очное	2	Совершенствование техники низкого старта. Контрольно-переводные нормативы	Стадион	Текущий контроль
110	**июнь (июль)**	в соответствии с расписанием	очное	2	Совершенствование техники прыжка в длину	Стадион	Текущий контроль
111 112		в соответствии с расписанием	очное	2	Развитие выносливости Совершенствование техники прыжка в высоту	Стадион	Текущий контроль
113		в соответствии с расписанием	очное	2	Совершенствование техники бега	Стадион	Текущий контроль
114		в соответствии с расписанием	очное	2	Совершенствование техники прыжка в длину	Стадион	Текущий контроль
115		в соответствии с расписанием	очное	2	Развитие выносливости	Стадион	Текущий контроль
116		в соответствии с расписанием	очное	2	Совершенствование техники прыжка в длину	Стадион	Текущий контроль
117		в соответствии с расписанием	очное	2	Совершенствование техники прыжка в высоту	Стадион	Текущий контроль

118		в соответствии с расписанием	очное	2	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Стадион	Текущий контроль
119		в соответствии с расписанием	очное	2	Развитие выносливости	Стадион	Текущий контроль
120		в соответствии с расписанием	очное	2	Совершенствование техники прыжка в высоту	Стадион	Текущий контроль
121		в соответствии с расписанием	очное	2	Развитие гибкости	Стадион	Текущий контроль
122		в соответствии с расписанием	очное	2	Совершенствование техники прыжка в длину способом согнув ноги	Стадион	Текущий контроль
123		в соответствии с расписанием	очное	2	Развитие выносливости	Стадион	Текущий контроль
124	**июль (август)**	в соответствии с расписанием	очное	2	Обучение технике метания мяча	Стадион	Текущий контроль
125		в соответствии с расписанием	очное	2	Совершенствование техники прыжка в длину способом согнув ноги	Стадион	Текущий контроль
126		в соответствии с расписанием	очное	2	Кроссовый бег	Стадион	Текущий контроль