

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа № 3 «Центр образования»
городского округа Октябрьск Самарской области

РАССМОТРЕНО
на заседании тренерского
совета
Протокол № 10
от 31.07.2023 г.

ПРОВЕРЕНО
Зам.руководителя СП
«ДЮСШ» г.о.Октябрьск
_____ О.Ю. Галямова

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ № 3
г.о.Октябрьск
_____ Л.Ю. Шатрова
Приказ № 593 - од
от 31.07.2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Легкая атлетика»
Физкультурно-спортивной направленности
Возраст обучающихся: 5-17 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчики:
Тренера - преподаватели
Асеева Е.П.,
Спиридонова С.И.

Октябрьск
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

1	Краткая аннотация.....	3
2	Пояснительная записка	3
3	Учебный план «ДОП» «Легкая атлетика».....	6
4	Содержание.....	7
5	Методическое обеспечение.....	30
6	Список литературы.....	32
7	Приложение 1. Календарно – тематические планы Модулей.....	33
8	Приложение 2. Контрольные нормативы по общей физической подготовке..	36

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Лёгкая атлетика» (далее - Программа) включает в себя 3 тематических модуля. В программе отражены основные задачи на спортивно-оздоровительном этапе, построение учебно-тренировочного процесса, распределение объёмов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок за 1 год обучения юных легкоатлетов. Учитывая особенности современного этапа развития спорта в целом и лёгкой атлетики в частности, программа охватывает основные методические положения и принципы работы с детьми и подростками, направленные на дальнейшую реализацию единой системы многолетней спортивной тренировки и обучения в ДЮСШ.

Пояснительная записка.

Программа «Лёгкая атлетика» является Модульной, составлена в соответствии с Нормативными основаниями для разработки **модульных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, включенных в систему ПФДО**

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования в РФ до 2030 г. (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678 - р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Приказ Министерства просвещения России от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242);
- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ)
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (приложение к письму Министерства образования и науки Самарской области 12.09.2022 № МО/1141-ТУ).

Данная программа разработана на основе Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных школ детско-юношеских школ олимпийского резерва, под редакцией: В.Г.Никитушкина, В.Б.Зеличенко, Н.Н.Чеснокова, Б.Ф.Прокудина, 2004 г.

Программа служит основным документом для эффективного построения подготовки резервов квалифицированных спортсменов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Новизна программа состоит в том что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала и включает в себя региональный компонент, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории. Может быть использована с применением дистанционных образовательных технологий.

Отличительной особенностью программы является применение конвергентного подхода позволяющие выстраивать обучение включающие в себя элементы нескольких направленностей. Так же сокращен срок реализации программы за счет уменьшения количества учебных часов.

Педагогическая целесообразность заключается в дополнительном охвате детей, которые не могут попасть в спортивные школы по каким-либо причинам. На данном этапе появляется дополнительное время и возможности для поиска перспективных спортсменов. Именно с этими характеристиками учеников соотносятся ближайшие и отдалённые цели программы.

Данная программа является ознакомительной и рассчитана на весь период обучения на спортивно-оздоровительном этапе и предполагает первоначальное обучение основам по легкой атлетики.

Цель программы: создание условий для выработки устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культурой и спортом, реализации способностей, возможностей, потребностей и интересов обучающихся средствами физической культуры и спорта, всестороннего совершенствования общих физических качеств в легкой атлетике с воспитанием личности.

Задачи программы:

обучающие:

- ознакомить с историей развития легкой атлетики;
- овладение основами тактики бега;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- обучить инструкторской и судейской практикой детей старшего возраста.

воспитывающие:

- воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

развивающие:

- способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Возраст детей: 5-7, 7-9, 10-14, 15-17 лет. Наполняемость – 10 – 15 обучающихся в группе.

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 год обучения (126 часов в год– 3,5 академических часа в неделю).

Формы обучения:

- лекции;
- тренировочное занятие;
- итоговые (контрольные) занятия;

Возрастные особенности детей.

Тренировки для детей 5-7 лет предусматривают чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы.

Необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с эти планировать тренировочную нагрузку.

Дети 7—9 лет могут успешно овладевать тонкими и координационно-сложными движениями, если они умеренны по амплитуде и не требуют большой силы. Младший

школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, осваивается в возрасте от 6 до-14 лет. Поэтому, чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы.

Для детей 7-9-летнего возраста свойственно конкретно-образное понимания мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный, образный показ и наглядный метод объяснения.

В **10—14 лет** увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений. Подростки 13—14 лет отличаются высокой способностью к усвоению сложных двигательных координационных движений.

В **15-17 лет** физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы и специальной выносливости. В этом возрасте у подростков проявляется способность к длительному выполнению какой-либо двигательной деятельности без снижения её эффективности, а также наблюдается равномерное и быстрое развитие мышц, в связи с чем увеличивается масса и сила.

Таким образом, у группы детей младшего школьного возраста 6, 7-9 лет целесообразно выделить такие ведущие качества как быстрота и гибкость. У группы детей среднего школьного возраста 10-14 лет – скоростно- силовые и координационные способности. У старшего школьного возраста 15-17 лет – силу и выносливость.

Программа предусматривает следующие основные направления работы:

1. Проведение теоретических занятий (лекции, беседы, просмотр и обсуждение графических изображений).
2. Проведение практических занятий (общая и специальная физическая подготовка, обучение основам техники и тактики).
3. Организация и учет контрольных упражнений.
4. Участие в спортивных соревнованиях.

Основной принцип работы объединения по легкой атлетике – выполнение программных требований по физической, технической, тактической, теоретической подготовке, выраженных в количественных и качественных показателях.

Основой подготовки обучающихся является универсальность в овладении технико-тактическими приемами.

Для успешного овладения программным материалом, сочетаются занятия в объединении с самостоятельной работой, которая реализуется обучающимися в виде заданий, разработанных педагогом совместно с детьми.

В группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной, физической и технической подготовке.

Ожидаемые результаты:

У обучающихся будут сформированы:

- навыки общения в процессе познания;
- навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях;
- установка на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации на результат.

Обучающиеся получат возможность для формирования:

- самостоятельности и личной ответственности;
- принятия ценностей других людей;
- этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости;
- готовности к сотрудничеству и совместной познавательной работе в группе.

Метапредметные результаты

Регулятивные

Обучающиеся научатся:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- различать способы и результат действия.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- самостоятельно делать выводы и ставить познавательные цели на будущее;
 - определять под руководством тренера – преподавателя критерии оценивания задания.

Познавательные

Обучающиеся научатся

- самостоятельно или в сотрудничестве с педагогом выявлять причинно-следственные связи;
 - совместно с тренером – преподавателем или в групповой работе отбирать необходимые источники информации;

Обучающиеся получают возможность научиться:

- планировать свою работу по изучению незнакомого материала;
 - самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию, преобразовывать её, представлять информацию;
 - передавать содержание в сжатом, выборочном или развёрнутом виде.

Коммуникативные

Обучающиеся научатся:

- сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи), выполняя различные роли в группе;
 - отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета;
 - критично относиться к своему мнению, уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций;

- участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом;

Обучающиеся получают возможность научиться:

- чётко формулировать и обосновывать свою точку зрения;
 - стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; вставать на позицию другого человека;
 - чётко выполнять свою часть работы в ходе коллективного решения учебной задачи согласно общему плану действий, прогнозировать и оценивать результаты своего труда.

Формы подведения итогов: контрольные испытания, тестирование, соревнования, портфолио обучающегося.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДОП 5-7 лет «Легкая атлетика»

№ Занятий	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	практика
1	Теория Общая физическая подготовка	42	10	32
2	Специальная физическая подготовка Техническая подготовка Соревнования	42	4	38
3	Контрольные испытания Тактическая подготовка	42	2	40
Итого:		126	16	110

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДОП 7-9 лет «Легкая атлетика»

№ Занятий	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	теория	практика
1	Теория Общая физическая подготовка	42	5	37
2	Специальная физическая подготовка Техническая подготовка Соревнования	42	2	40

3	Контрольные испытания Инструкторская судейская практика Тактическая подготовка	42	1	41
Итого:		126	9	117

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДОП 10-14 лет «Легкая атлетика»

№ Занятий	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	теория	практика
1	Теория Общая физическая подготовка	42	4	38
2	Специальная физическая подготовка Техническая подготовка Соревнования	42	2	40
3	Контрольные испытания Инструкторская судейская практика Тактическая подготовка	42	1	41
Итого:		126	7	119

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДОП 15-17 лет «Легкая атлетика»

№ Занятий	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	теория	практика
1	Теория Общая физическая подготовка	42	5	37
2	Специальная физическая подготовка Техническая подготовка Соревнования	42	1	41
3	Контрольные испытания Инструкторская судейская практика Тактическая подготовка	42	1	41
Итого:		126	7	119

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы.

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание знаний проводится посредством контрольных упражнений. Далее применяется трёх балльная система оценки умений и навыков обучающего- итоговая, выделяются три уровня низкий уровень, средний уровень, высокий уровень.

Уровень освоение программы низкий ребёнок освоил ниже 50% предусмотренных знаний, может выполнять лишь простые упражнения с помощью педагога.

Уровень освоение программы средний ребёнок освоил 50%-70% выполняет более сложные упражнения, путается в приёмах, делает с помощью педагога.

Уровень освоение программы высокий ребёнок освоил 70%-100% легко выполняет более сложные упражнения, приемы делает без помощи педагога.

Оценка ставится на суммарных составляющих по итогам освоения трёх модулей .

СОДЕРЖАНИЕ

1. Модуль «Теория. Общая физическая подготовка»

Цель модуля: создание условий для формирования интереса к спортивным занятиям по виду «Легкая атлетика».

Задачи:

Обучающие:

- формирование знаний о виде спорта - легкая атлетика, его истории;
- обучить основам техники бега;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена.

Развивающие

- сформировать интерес к регулярным занятиям физкультурой и спортом
- развить простейшие двигательные навыки

Воспитательные

- ознакомить с правилами безопасности при проведении тренировок и привить необходимые на занятиях гигиенические навыки.

Предметные ожидаемые результаты.

Обучающий должен знать:

Основные термины, используемые в легкой атлетике.

Инструктаж по технике безопасности.

Обучающий должен уметь:

Правильное выполнения физических упражнений.

Развить гибкость, ловкость, скорость, реакцию.

Обучающий должен приобрести навык: развить простейшие двигательные навыки.

Теоретическая часть

В тренировочном процессе следует учитывать возрастные особенности развития организма, в частности такие закономерности, как неодновременность (гетерохронность) развития физических качеств и функций организма.

Учет особенностей развития физических качеств и уровня физической подготовленности позволит правильно решать вопросы выбора средств и методов тренировки, нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок, определения индивидуальных показателей по физической подготовленности в учебно-тренировочном процессе юных бегунов на средние, длинные дистанции.

Основные средства и методы физической и технической подготовки юных бегунов на средние и длинные дистанции.

Средства общей физической подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для мышц плечевого пояса, рук, туловища и ног и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах, на расслабление мышц. Эти упражнения применяются избирательно-локально на определенную группу мышц в течение всего годового цикла. Общеразвивающие упражнения включают упражнения на гимнастических снарядах, с отягощениями, различные виды прыжков и метаний (набивных мячей, ядер, камней и др.), занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми.

Средства специальной физической подготовки (СФП) включают бег во всех разновидностях (бег в равномерном и переменном темпе; барьерный бег; повторно-переменный и интервальный бег; бег в гору, по снегу, песку и т. д.).

К специальным средствам подготовки бегунов относятся также прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу. Эти упражнения направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге.

Ниже предлагается комплекс упражнений:

- бег с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге;
- бег с акцентированным отталкиванием стопой и небольшим продвижением вперед;
- семенящий бег с расслаблением плечевого пояса;
- прыжки с ноги на ногу;
- скачки на одной ноге;
- специальные упражнения барьериста;
- локальные скоростно-силовые упражнения на опорно-двигательный аппарат бегунов, выполняемые на тренажерах;
- специальные упражнения на гибкость.

Кроме этих упражнений в занятия включены упражнения игрового и скоростно-силового характера (с тягой бедром вверх и вниз с сопротивлением, прыжки через барьеры на обеих ногах, ходьба выпадами, с отягощением, спрыгивание с небольшой высоты, выпрыгивание вперед-вверх, различные спортивные и подвижные игры).

Физическая культура и спорт в России:

- задачи ДЮСШ в подготовке спортсменов высокой квалификации;
- задачи физкультурных организаций в развитии массовой физической культуры в РФ;
- ЕВСК- присвоение спортивных разрядов и званий

Развитие бега в нашей стране и за рубежом:

- роль и значение Международной легкоатлетической федерации (ИААФ);
- бег на средние и длинные дистанции в системе ДЮСШ, СДЮШОР и УОР;
- крупнейшие всероссийские соревнования для юношей, juniоров и взрослых спортсменов.

Личная и общественная гигиена, питание юных спортсменов:

- предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом;
- гигиеническое значение кожи;
- уход за телом, полостью рта и зубами;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, одежде и обуви;
- закаливание организма юного спортсмена.

Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний.

Восстановительные мероприятия:

- основные приемы и виды спортивного массажа;
- значение парной бани, сауны.

Сущность спортивной тренировки:

- общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов;
- средства и методы спортивной тренировки юных бегунов;
- формы организации занятий в спортивной тренировке.

Спортивные соревнования:

- планирование, организация и проведение спортивных соревнований;
- календарный план, положение о соревнованиях;
- организация соревнований в беге (орг.комитет, мандатная комиссия, судейская коллегия).

Теоретическая подготовка юных спортсменов проводится в форме бесед, лекций, семинаров, непосредственно в спортивной тренировке, органически связана с физической, технической, тактической, моральной и волевой как элемент практических занятий. Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Практическая часть 35 часов

Средства общей физической подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для мышц плечевого пояса, рук, туловища и ног и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах, на расслабление мышц. Эти упражнения применяются избирательно-локально на определенную группу мышц в течение всего годового цикла. Общеразвивающие упражнения включают упражнения на гимнастических снарядах, с отягощениями, различные виды прыжков и метаний (набивных мячей, ядер, камней и др.), занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми.

Формы подведения итогов: тестирование, сдача нормативов ОФП.

**Учебно-тематический план модуля
«Теория. Общая физическая подготовка»
для детей 5-7 лет**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	теория	Практика	

1.	Тема: Профилактика травматизма в спорте	2	2		Входящая диагностика, наблюдение, тестирование
2.	Тема: Психологическая подготовка	1,5	1,5		Наблюдение, беседа
3.	Тема: Физические качества и физическая подготовка	2	2		Наблюдение, беседа
4.	Тема: Роль восстанавливающих средств	1,5	1,5		Наблюдение, беседа
5.	Тема: Спортивные соревнования. Врачебный контроль	2		2	Наблюдение, беседа
6.	Тема: Основные строевые упражнения	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
7.	Тема: Упражнения с гимнастической палкой	2	0,25	1,75	Наблюдение, тестирование
8.	Тема: Упражнения с набивным мячом	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
9.	Тема: Упражнения на гимнастических снарядах	3	1	2	Наблюдение, беседа
10.	Тема: Упражнения акробатические	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
11.	Тема: Гимнастические упражнения	2		2	Наблюдение, беседа
12.	Тема: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2	1	1	Наблюдение, беседа
13.	Тема: Упражнения для развития общей выносливости	2,25	0,25	2	Наблюдение, беседа
14.	Тема: Гимнастические упражнения	1,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
15.	Тема: Упражнения на скакалках	2	1	1	Наблюдение, беседа
16.	Тема: Кувырок вперед	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
17.	Тема: История развития легкой атлетики в России и за рубежом	1		1	Наблюдение, беседа, тестирование (прием нормативов)
18.	Тема: Правила соревнований в легкой атлетике	1,5		1,5	Наблюдение, беседа, тестирование (прием нормативов)
19.	Тема: Кувырок назад	2		2	Наблюдение, беседа
20.	Тема: Соединение несколько акробатических упражнений	1,5	1	0,5	Наблюдение, тестирование
21.	Тема: Упражнения с отягощениями	2		2	Наблюдение, беседа
22.	Тема: Метание	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
23.	Тема: Прыжковые упражнения	1		1	Наблюдение, беседа

24.	Тема: Контрольные испытания ОФП	1,5		1,5	Наблюдение, тестирование
25.	Итоговое занятие по освоению модуля	2	1	1	
	Итого:	42	10	32	

**Учебно-тематический план модуля
«Теория. Общая физическая подготовка»
для детей 7-9 лет**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	теория	Практика	
1.	Тема : Профилактика травматизма в спорте	1	1		Входящая диагностика, наблюдение, тестирование
2.	Тема: Психологическая подготовка	1,5	1,5		Наблюдение, беседа
3.	Тема: Физические качества и физическая подготовка	1	1		Наблюдение, беседа
4.	Тема: Роль восстанавливающих средств	1,5	1,5		Наблюдение, беседа
5.	Тема: Спортивные соревнования. Врачебный контроль	2		2	Наблюдение, беседа
6.	Тема : Основные строевые упражнения	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
7.	Тема : Упражнения с гимнастической палкой	2		2	Наблюдение, тестирование
8.	Тема : Упражнения с набивным мячом	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
9.	Тема : Упражнения на гимнастических снарядах	2		2	Наблюдение, беседа
10.	Тема : Упражнения акробатические	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
11.	Тема : Гимнастические упражнения	2		2	Наблюдение, беседа
12.	Тема : Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
13.	Тема : Упражнения для развития общей выносливости	2		2	Наблюдение, беседа
14.	Тема : Гимнастические упражнения	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
15.	Тема : Упражнения на скакалках	2		2	Наблюдение, беседа
16.	Тема :Кувырок вперед	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
17.	Тема :История развития легкой атлетики в России и за рубежом	1	1		Наблюдение, беседа, тестирование (прием нормативов)

18.	Тема :Правила соревнований в легкой атлетике	1,5		1,5	Наблюдение, беседа, тестирование (прием нормативов)
19.	Тема :Кувырок назад	2		2	Наблюдение, беседа
20.	Тема :Соединение несколько акробатических упражнений	1,5		1,5	Наблюдение, тестирование
21.	Тема :Упражнения с отягощениями	2		2	Наблюдение, беседа
22.	Тема : Метание	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
23.	Тема : Прыжковые упражнения	1		1	Наблюдение, беседа
24.	Тема : Контрольные испытания ОФП	1,5		1,5	Наблюдение, тестирование
25.	Итоговое занятие по освоению модуля	2	1	1	
	Итого:	42	5	37	

**Учебно-тематический план модуля
«Теория. Общая физическая подготовка»
для детей 10-14 лет**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	теория	Практика	
1.	Тема : Профилактика травматизма в спорте	1	1		Входящая диагностика, наблюдение, тестирование
2.	Тема: Психологическая подготовка	0,5	0,5		Наблюдение, беседа
3.	Тема: Физические качества и физическая подготовка	1	1		Наблюдение, беседа
4.	Тема: Роль восстанавливающих средств	1	1		Наблюдение, беседа
5.	Тема: Спортивные соревнования. Врачебный контроль	2		2	Наблюдение, беседа
6.	Тема : Основные строевые упражнения	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
7.	Тема : Упражнения с гимнастической палкой	2		2	Наблюдение, тестирование
8.	Тема : Упражнения с набивным мячом	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
9.	Тема : Упражнения на гимнастических снарядах	2		2	Наблюдение, беседа
10.	Тема : Упражнения акробатические	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
11.	Тема : Гимнастические упражнения	2		2	Наблюдение, беседа
12.	Тема : Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
13.	Тема : Упражнения для развития	2		2	Наблюдение,

	общей выносливости				беседа
14.	Тема : Гимнастические упражнения	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
15.	Тема : Упражнения на скакалках	2		2	Наблюдение, беседа
16.	Тема :Кувырок вперед	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
17.	Тема :История развития легкой атлетики в России и за рубежом	1		1	Наблюдение, беседа, тестирование (прием нормативов)
18.	Тема :Правила соревнований в легкой атлетике	1,5		1,5	Наблюдение, беседа, тестирование (прием нормативов)
19.	Тема :Кувырок назад	2		2	Наблюдение, беседа
20.	Тема :Соединение несколько акробатических упражнений	1,5		1,5	Наблюдение, тестирование
21.	Тема :Упражнения с отягощениями	2		2	Наблюдение, беседа
22.	Тема : Метание	1,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
23.	Тема : Прыжковые упражнения	1,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
24.	Тема : Контрольные испытания ОФП	1,5	0,5	1	Наблюдение, тестирование
25.	Итоговое занятие по освоению модуля	2	1	1	
	Итого:	42	4	38	

**Учебно-тематический план модуля
«Теория. Общая физическая подготовка»
для детей 14-17 лет**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Тема : Профилактика травматизма в спорте	2	2		Входящая диагностика, наблюдение, тестирование
2.	Тема: Психологическая подготовка	1,5	1,5		Наблюдение, беседа
3.	Тема: Физические качества и физическая подготовка	2	2		Наблюдение, беседа
4.	Тема: Роль восстанавливающих средств	1,5	1,5		Наблюдение, беседа
5.	Тема: Спортивные соревнования. Врачебный контроль	2		2	Наблюдение, беседа
6.	Тема : Основные строевые упражнения	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
7.	Тема : Упражнения с	2		2	Наблюдение,

	гимнастической палкой				тестирование
8.	Тема : Упражнения с набивным мячом	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
9.	Тема : Упражнения на гимнастических снарядах	2		2	Наблюдение, беседа
10.	Тема : Упражнения акробатические	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
11.	Тема : Гимнастические упражнения	2		2	Наблюдение, беседа
12.	Тема : Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
13.	Тема : Упражнения для развития общей выносливости	2		2	Наблюдение, беседа
14.	Тема : Гимнастические упражнения	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
15.	Тема : Упражнения на скакалках	2		2	Наблюдение, беседа
16.	Тема :Кувырок вперед	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
17.	Тема :История развития легкой атлетики в России и за рубежом	1		1	Наблюдение, беседа, тестирование (прием нормативов)
18.	Тема :Правила соревнований в легкой атлетике	1,5		1,5	Наблюдение, беседа, тестирование (прием нормативов)
19.	Тема :Кувырок назад	2		2	Наблюдение, беседа
20.	Тема :Соединение несколько акробатических упражнений	1,5		1,5	Наблюдение, тестирование
21.	Тема :Упражнения с отягощениями	2		2	Наблюдение, беседа
22.	Тема : Метание	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
23.	Тема : Прыжковые упражнения	1		1	Наблюдение, беседа
24.	Тема : Контрольные испытания ОФП	1,5		1,5	Наблюдение, тестирование
25.	Итоговое занятие по освоению модуля	2	1	1	
	Итого:	42	5	37	

2. Модуль «Специальная физическая подготовка. Техническая и тактическая подготовка. Соревнования» (42 часа)

Цель модуля: создание условий для выработки устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культурой и спортом, реализации способностей.

Специальная физическая подготовка направлена на овладение техникой движений в избранном виде спорта. Она обеспечивает решение следующих задач:

1. Сформировать знания о технике спортивных действий.
2. Разработать индивидуальные формы техники движений, наиболее полно соответствующие возможностям обучающегося

3. Сформировать умения и навыки, необходимые для успешного участия в соревнованиях.
4. Преобразовать и обновить формы техники (в той мере, в какой это продиктовано закономерностями спортивно-тактического совершенствования).
5. Сформировать новые варианты спортивной техники, не применявшиеся ранее.

Тактическая подготовка является частью содержания спортивной тренировки. Она представляет собой целенаправленный процесс создания и совершенствования средств, способов и форм ведения эффективной борьбы с противником.

Задачи модуля:

Обучающие:

- обучить основам техники и тактики бега.
- ознакомить с организацией и учетом контрольных упражнений.
- участвовать в спортивных соревнованиях.

Развивающие

- Развить потребность к регулярным физическим нагрузкам.
- Обучение более сложных физических упражнений

Воспитательные

- воспитывать нравственно-волевые качества.

Предметный ожидаемый результат

Обучающий должен знать:

Правила ТБ на занятия легкой атлетики

Значение физической подготовки.

Обучающий должен уметь:

Правильно выполнять движения во время бега.

Правильно проходить дистанцию.

Обучающий должен приобрести навык:

- укреплять здоровье, разносторонне физически развиваться, способствовать улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повысить уровень физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействовать гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развить физические способности (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- сформировать двигательные умения и навыки;

Теоретическая часть

Провести беседу о профилактике травматизма в спорте. Рассказать о психологической подготовке юных легкоатлетов. Ознакомить с физическими качествами и физической подготовкой. Пояснить роль восстанавливающих средств.

Практическая часть

Средства специальной физической подготовки (СФП) включают бег во всех разновидностях (бег в равномерном и переменном темпе; барьерный бег; повторно-переменный и интервальный бег; бег в гору, по снегу, песку и т. д.).

К специальным средствам подготовки бегунов относятся также прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу. Эти упражнения направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге.

Ниже предлагается комплекс упражнений:

- бег с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге;
- бег с акцентированным отталкиванием стопой и небольшим продвижением вперед;
- семенящий бег с расслаблением плечевого пояса;
- прыжки с ноги на ногу;
- скачки на одной ноге;
- специальные упражнения барьериста;
- локальные скоростно-силовые упражнения на опорно-двигательный аппарат бегунов, выполняемые на тренажерах;

-специальные упражнения на гибкость.

Кроме этих упражнений в занятия включены упражнения игрового и скоростно-силового характера (с тягой бедром вверх и вниз с сопротивлением, прыжки через барьеры на обеих ногах, ходьба выпадами, с отягощением, спрыгивание с небольшой высоты, выпрыгивание вперед-вверх, различные спортивные и подвижные игры).

Бег на средние дистанции по технике имеет свои особенности: средняя соревновательная скорость ниже, чем при беге на короткие дистанции; шаг короче, туловище более выпрямлено; колено маховой ноги поднимается не так высоко; нерезкое выпрямление толчковой ноги; движения рук не так энергичны, угол сгибания их в локтевом суставе более острый; дыхание свободное, ритмичное и более глубокое.

Хорошая техника бега по дистанции характеризуется следующими основными чертами: туловище слегка наклонено вперед; плечи немного развернуты; в пояснице наблюдается небольшой естественный прогиб, обеспечивающий выведение таза вперед; голова держится прямо, подбородок опущен, мышцы лица и шеи не напряжены. Такое положение головы и туловища способствует снятию излишнего напряжения мышц, улучшает их работу.

Во время бега необходимо следить за сохранением свободного ритмичного движения. Частота и глубина дыхания находится в тесной связи с темпом движения. Увеличение скорости передвижения соответствует увеличению частоты дыхания. Ритм дыхания при беге зависит от индивидуальных особенностей спортсмена. Особое внимание следует уделять выдоху.

Работа ног при беге. Главным элементом в беге является момент отталкивания, так как от мощности усилия, угла отталкивания и частоты шагов зависит скорость бега.

Отталкивание должно быть направлено только вперед и строго согласовано с наклоном туловища. Наряду с крупными мышцами бедра, голени и стопы при отталкивании включаются в работу мелкие мышцы стопы и пальцев, обеспечивая полное выпрямление ноги. При небольшом наклоне туловища вперед хорошее отталкивание получается при полном выпрямлении ноги. Активному отталкиванию способствует мах свободной ноги, направленный вперед-вверх, причем заключительный момент отталкивания совпадает с окончанием махового движения и началом активного сведения бедер. В этом положении толчковая нога почти полностью выпрямлена. Благодаря отталкиванию и маху тело переходит в безопорное положение, используемое бегуном для кратковременного относительного отдыха. Нога, заканчивая толчок, расслабляется, голень под действием инерционных сил несколько «захлестывается» вверх и, сгибаясь в коленном суставе, тянется за бедром вперед. В момент активного сведения бедер, когда нога, находящаяся впереди, начинает опускаться, голень ее несколько выносится вперед и приземление происходит на переднюю часть стопы. Это позволяет бегуну по инерции быстро пройти момент вертикали, при котором нога, находящаяся сзади, продолжает двигаться вперед и голень еще больше прижимается к бедру. Такое «складывание» маховой ноги в момент вертикали способствует некоторому отдыху и быстрому опусканию другой ноги.

На дорожку ногу ставят слегка согнутой в коленном суставе, что уменьшает тормозящее действие в момент ее постановки и способствует более равномерному и плавному бегу. Стопы ног при беге следует ставить по одной прямой линии с небольшим поворотом носка внутрь.

Работа рук при беге. Движения рук в беге ритмично сочетаются с движениями ног. Руки, сохраняя равновесие, способствуют уменьшению или увеличению частоты шагов. Во время бега руки у спортсмена должны быть согнуты в локтевых суставах, примерно под прямым углом, кисти свободно сжаты в кулак. Движения рук мягкие и плавные, направлены вперед-вверх к подбородку и назад несколько в сторону. При движении назад кисти рук не должны выходить за пределы туловища. Амплитуда движения рук зависит от скорости бега: чем больше скорость бега, тем выше темп и шире движения рук.

При беге по повороту спортсмен наклоняет туловище немного влево, в сторону поворота правой рукой совершает более размашистые движения, правую ногу ставит с разворотом стопы вовнутрь.

Финиш и остановка после бега. Финишное ускорение, т. е. бег на последнем отрезке дистанции, характеризуется увеличением частоты шагов, более энергичной работой рук и некоторым увеличением наклона туловища вперед. После пересечения линии финиша бегун не должен резко останавливаться. Ему необходимо перейти на медленный бег и затем на ходьбу.

Совершенствование техники бега продолжается на учебно-тренировочном этапе спортивной специализации, основной задачей является создание представления о технике бега на средние и длинные дистанции. Для этого используются следующие средства: объяснение основных моментов бега на стадионе и в легкоатлетическом манеже; распределение сил и скорости бега на различных участках в зависимости от длины дистанции; демонстрация бега на прямом отрезке дистанции тренером или квалифицированным бегуном, показ и разбор килограмм и плакатов по технике бега.

Для улучшения техники бега используются специальные и подготовительные упражнения. При этом необходимо помнить, что часто причиной ошибок в технике бега является недостаточная физическая подготовленность юного спортсмена, поэтому для совершенствования техники бега большое внимание следует уделять силовой подготовке.

Для совершенствования бега по прямой с равномерной и переменной скоростью применяются: повторные ускорения 50-60-метровых отрезков на дистанции (необходимо следить за плавным нарастанием скорости бега); при повторном беге занимающиеся должны удерживать набранную скорость, но при возникновении напряжения в движениях следует снизить скорость бега; переключения с медленного бега на быстрый по дистанции происходит по команде; в процессе совершенствования техники бега при пробегании по дистанции следует выполнять ускорения по 30-40 м с включением «свободного хода».

При работе над техникой бега необходимо соблюдать основные требования: прямолинейность направления бега; полное выпрямление толчковой ноги в сочетании с выносом вперед бедра маховой ноги; быстрая и мягкая постановка ноги на грунт с передней части стопы; свободная и энергичная работа рук; прямое положение туловища и головы. В процессе совершенствования техники бега следует обращать внимание на правильное выполнение этих основных элементов.

Движения рук, плеч и положение туловища. Для обучения служат следующие правила:

1. Имитация движений рук бегуна, стоя на месте;
2. Бег с фиксированным положением рук (руки за головой; руки, согнутые в локтях; удерживая палку за спиной и др.);
3. Бег с акцентированным движением рук и плеч;
4. Бег с изменением положения туловища.

Чрезвычайно важно изучить индивидуальные особенности спортсмена и найти рациональные пути совершенствования его техники. Не следует забывать об освоении техники бега на различной местности, на спусках и подъемах равной крутизны. В процессе обучения технике бега и ее совершенствования широко применяются специальные упражнения, которые укрепляют мышцы, выполняющие главную нагрузку при беге, и помогают избежать ошибок или устранить их.

Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Участие в 3-6 соревнованиях в годичном цикле.

Формы подведения итогов: тестирование, выполнение нормативом ОФП, соревнования.

**Учебно-тематический план модуля «Специальная физическая подготовка.
Техническая подготовка. Соревнования»
для детей 5-7 лет**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Всего	теория	практика	

1.	Тема : Метание теннисного мяча	2		2	Входящая диагностика, наблюдение, тестирование
2.	Тема: Упражнения на скакалках	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
3.	Тема: Спринтерское многоборье	2		2	Наблюдение, беседа
4.	Тема: Упражнения с набивным мячом	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
5.	Тема: Упражнение у гимнастической стенки	2		2	Наблюдение, беседа
6.	Тема: Упражнение на гимнастической скамейки	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
7.	Тема : Упражнения для развития гибкости	2		2	Наблюдение, тестирование
8.	Тема : Упражнения для развития ловкости	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
9.	Тема: Упражнение на перекладине	2		2	Наблюдение, беседа
10.	Тема :Бег	1,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
11.	Тема :Прыжки	2		2	Наблюдение, беседа
12.	Тема : Метание мяча с места	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
13.	Тема : Упражнения на гимнастических снарядах	2		2	Наблюдение, беседа
14.	Тема : Упражнения на скакалках	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
15.	Тема : Метание теннисного мяча	2		2	Наблюдение, беседа
16.	Тема: Упражнения на скакалках	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
17.	Тема: Спринтерское многоборье	2	1	1	Наблюдение, беседа, тестирование (прием нормативов)
18.	Тема: Упражнения с набивным мячом	1,5		1,5	Наблюдение, беседа, тестирование (прием нормативов)
19.	Тема: Упражнение у гимнастической стенки	2		2	Наблюдение, беседа
20.	Тема: Упражнение на гимнастической скамейки	1,5		1,5	Наблюдение, тестирование
21.	Тема: Упражнение на перекладине	2		2	Наблюдение, беседа
22.	Тема :Беговые упражнения	1	0,5	0,5	Наблюдение, беседа
23.	Тема : Тема : Контрольные испытания ОФП	2		2	Наблюдение, беседа

24.	Тема : Участие в соревнованиях	1,5	1	0,5	Наблюдение, тестирование
25.	Итоговое занятие по освоению модуля	2	1	1	
	Итого:	42	4	38	

**Учебно-тематический план модуля «Специальная физическая подготовка.
Техническая подготовка. Соревнования»
для детей 7-9 лет**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Тема : Метание теннисного мяча	2		2	Входящая диагностика, наблюдение, тестирование
2.	Тема: Упражнения на скакалках	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
3.	Тема: Спринтерское многоборье	2		2	Наблюдение, беседа
4.	Тема: Упражнения с набивным мячом	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
5.	Тема: Упражнение у гимнастической стенки	2		2	Наблюдение, беседа
6.	Тема: Упражнение на гимнастической скамейки	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
7.	Тема : Упражнения для развития гибкости	2		2	Наблюдение, тестирование
8.	Тема : Упражнения для развития ловкости	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
9.	Тема: Упражнение на перекладине	2		2	Наблюдение, беседа
10.	Тема :Бег	1,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
11.	Тема :Прыжки	2		2	Наблюдение, беседа
12.	Тема : Метание мяча с места	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
13.	Тема : Упражнения на гимнастических снарядах	2		2	Наблюдение, беседа
14.	Тема : Упражнения на скакалках	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
15.	Тема : Метание теннисного мяча	2		2	Наблюдение, беседа
16.	Тема: Упражнения на скакалках	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
17.	Тема: Спринтерское многоборье	2	1	1	Наблюдение, беседа, тестирование (прием

					нормативов)
18.	Тема: Упражнения с набивным мячом	1,5		1,5	Наблюдение, беседа, тестирование (прием нормативов)
19.	Тема: Упражнение у гимнастической стенки	2		2	Наблюдение, беседа
20.	Тема: Упражнение на гимнастической скамейки	1,5		1,5	Наблюдение, тестирование
21.	Тема: Упражнение на перекладине	2		2	Наблюдение, беседа
22.	Тема :Беговые упражнения	1	0,5	0,5	Наблюдение, беседа
23.	Тема : Тема : Контрольные испытания ОФП	2		2	Наблюдение, беседа
24.	Тема : Участие в соревнованиях	1,5	1	0,5	Наблюдение, тестирование
25.	Итоговое занятие по освоению модуля	2	1	1	
	Итого:	42	2	40	

Учебно-тематический план модуля «Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Соревнования» для детей 10-14 лет

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Всего	теория	Практика	
1.	Тема : Метание теннисного мяча	2		2	Входящая диагностика, наблюдение, тестирование
2.	Тема: Упражнения на скакалках	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
3.	Тема: Спринтерское многоборье	2		2	Наблюдение, беседа
4.	Тема: Упражнения с набивным мячом	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
5.	Тема: Упражнение у гимнастической стенки	2		2	Наблюдение, беседа
6.	Тема: Упражнение на гимнастической скамейки	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
7.	Тема : Упражнения для развития гибкости	2		2	Наблюдение, тестирование
8.	Тема : Упражнения для развития ловкости	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
9.	Тема: Упражнение на перекладине	2		2	Наблюдение, беседа
10.	Тема :Бег	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
11.	Тема :Прыжки	2		2	Наблюдение, беседа

12.	Тема : Метание мяча с места	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
13.	Тема : Упражнения на гимнастических снарядах	2		2	Наблюдение, беседа
14.	Тема : Упражнения на скакалках	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
15.	Тема : Метание теннисного мяча	2		2	Наблюдение, беседа
16.	Тема: Упражнения на скакалках	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
17.	Тема: Спринтерское многоборье	2		1	Наблюдение, беседа, тестирование (прием нормативов)
18.	Тема: Упражнения с набивным мячом	1,5		1,5	Наблюдение, беседа, тестирование (прием нормативов)
19.	Тема: Упражнение у гимнастической стенки	2		2	Наблюдение, беседа
20.	Тема: Упражнение на гимнастической скамейки	1,5		1,5	Наблюдение, тестирование
21.	Тема: Упражнение на перекладине	2		2	Наблюдение, беседа
22.	Тема :Беговые упражнения	1		0,5	Наблюдение, беседа
23.	Тема : Тема : Контрольные испытания ОФП	2		2	Наблюдение, беседа
24.	Тема : Участие в соревнованиях	1,5	1	0,5	Наблюдение, тестирование
25.	Итоговое занятие по освоению модуля	2	1	1	
	Итого:	42	2	40	

Учебно-тематический план модуля «Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Соревнования» для детей 15-17 лет

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Всего	теория	Практика	
1.	Тема : Метание теннисного мяча	2		2	Входящая диагностика, наблюдение, тестирование
2.	Тема: Упражнения на скакалках	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
3.	Тема: Спринтерское многоборье	2		2	Наблюдение, беседа
4.	Тема: Упражнения с набивным мячом	1,5		1,5	Наблюдение, беседа

5.	Тема: Упражнение у гимнастической стенки	2		2	Наблюдение, беседа
6.	Тема: Упражнение на гимнастической скамейки	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
7.	Тема : Упражнения для развития гибкости	2		2	Наблюдение, тестирование
8.	Тема : Упражнения для развития ловкости	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
9.	Тема: Упражнение на перекладине	2		2	Наблюдение, беседа
10.	Тема :Бег	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
11.	Тема :Прыжки	2		2	Наблюдение, беседа
12.	Тема : Метание мяча с места	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
13.	Тема : Упражнения на гимнастических снарядах	2		2	Наблюдение, беседа
14.	Тема : Упражнения на скакалках	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
15.	Тема : Метание теннисного мяча	2		2	Наблюдение, беседа
16.	Тема: Упражнения на скакалках	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
17.	Тема: Спринтерское многоборье	2		2	Наблюдение, беседа, тестирование (прием нормативов)
18.	Тема: Упражнения с набивным мячом	1,5		1,5	Наблюдение, беседа, тестирование (прием нормативов)
19.	Тема: Упражнение у гимнастической стенки	2		2	Наблюдение, беседа
20.	Тема: Упражнение на гимнастической скамейки	1,5		1,5	Наблюдение, тестирование
21.	Тема: Упражнение на перекладине	2		2	Наблюдение, беседа
22.	Тема :Беговые упражнения	1		1	Наблюдение, беседа
23.	Тема : Тема : Контрольные испытания ОФП	2		2	Наблюдение, беседа
24.	Тема : Участие в соревнованиях	1,5		1,5	Наблюдение, тестирование
25.	Итоговое занятие по освоению модуля	2	1	1	
	Итого:	42	1	41	

3. Модуль «Контрольные испытания. Инструкторская и судейская практика. Тактическая подготовка» (42 часа)

Цель модуля: создание условий для реализации способностей, возможностей, потребностей и интересов, обучающихся средствами физической культуры и спорта, всестороннего совершенствования общих физических качеств в единстве с воспитанием личности.

Задачи модуля:

Обучающие:

- обучить основам техники и тактики бега.
- ознакомить с организацией и учетом контрольных упражнений.
- участвовать в спортивных соревнованиях;
 - совершенствование основам тактики бега.
- знать классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;
- знать положение о соревнованиях, способы проведения соревнований (круговой, с выбыванием, смешанный);
- знать обязанности судей.

Развивающие:

- сохранение и укрепление здоровья обучающихся, развитие их физических качеств и двигательных способностей;
 - формирование навыков самосовершенствования, самоконтроля и самопознания; овладение основами техники и тактики прохождения дистанций;
- приобретение навыков инструкторской и судейской деятельности в области «легкая атлетика» для бегунов от 7 до 17 лет;

Воспитательные

- воспитывать нравственно-волевые качества.
- воспитание коммуникативных качеств.

Предметный ожидаемый результат

Обучающий должен знать:

- технику безопасности;
- обязанности судей и правила проведения соревнований;
- значение тактической подготовки;
- знать классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;
- знать положение о соревнованиях, способы проведения соревнований.

Обучающий должен уметь:

- применять правила по технике безопасности
- правильно выполнять свой вид дисциплины

Обучающий должен приобрести навык:

- укреплять здоровье, разносторонне физически развиваться, способствовать улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
 - повысить уровень физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействовать гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развить физические способности (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
 - сформировать двигательные умения и навыки;
 - овладеть основами техники и тактики;
 - приобрести навык инструкторской и судейской деятельности в области «легкая атлетика»;

Практическая часть 42 часа

Сдача нормативов. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей).

Составление таблиц. Подготовка мест соревнований. Роль и обязанности судейского аппарата.

В соревнованиях любого уровня, чтобы добиться успеха, необходимо знать тактические приемы и использовать их в зависимости от сложившейся ситуации. Тактика бега на средние и длинные дистанции, прежде всего, зависит от цели, поставленной перед соревнованием. Выделяют три цели:

1. Показ запланированного результата;
2. Выигрыш соревнования или быть в числе призеров;
3. Выигрыш соревнования с рекордным для себя результатом.

На учебно-тренировочном этапе перед большинством спортсменов ставится первая цель. По мере роста спортивных достижений спортсмены сталкиваются с необходимостью добиваться победы с целью выхода в следующую стадию соревнований или войти в сборную команду (различного уровня, масштаба). Для высококвалифицированных спортсменов в большинстве соревнований ставится третья цель.

В зависимости от объективных обстоятельств тактические планы и графики бега могут быть различными и определяться такими факторами, как: состояние спортивной формы; самочувствие; формула проведения соревнований; состав забега; тактика, применяемая основными соперниками, уровнем их подготовленности.

В соревнованиях по бегу на средние и длинные дистанции самыми распространенными являются два тактических приема: бег на результат и бег на выигрыш.

В первом варианте поддерживается запланированная скорость бега на протяжении всей дистанции. При такой тактике бег проходит с равномерной и относительно высокой скоростью.

Во втором случае необходимо выдерживать высокий темп бега, предложенный соперниками, и сохранить силы для решающего финишного ускорения. При таком беге спортсмен обычно выбирает место сразу за лидером и внимательно следит за всеми конкурентами, готовясь в любой момент предпринять маневр: повысить скорость, выйти из окружения и т. п. Особенно важно следить за тем, чтобы справа было всегда свободное место, необходимое бегуну для маневра, так как даже опытные спортсмены часто попадают в «коробочку» и лишаются этой возможности. В результате бегуну приходится ждать, пока лидирующая группа растянется, и в ней появятся «окна».

Независимо от выбранной тактики следует помнить, что начать бег со старта надо по возможности быстро. Ускорение на первых метрах позволяет быстрее набрать необходимую скорость и затем поддерживать ее. Бегуну же, медленно начавшему бег, будет трудно на дистанции достигнуть необходимой скорости и догнать лидеров. Быстрое начало дает возможность выйти из большой группы, избежать столкновения. При большом количестве участников в забеге не надо стремиться в начале бега занять место у бровки, что может привести к попаданию в «коробочку».

Наметив спортивный результат, следует составить график бега, который особенно необходим при тактике лидирования. При беге на выигрыш график бега не имеет главного значения, так как успех зависит от увеличения скорости на финишном отрезке.

Для выполнения нормативов II и III спортивных разрядов, как правило, график бега составляется с постепенным снижением скорости.

Для достижения I спортивного разряда, норматива кандидата в мастера спорта и мастера спорта график бега характеризуется быстрым началом, относительно равномерной скоростью в середине дистанции и быстрым финишем.

Формы подведения итогов: тестирование, выполнение нормативом ОФП, соревнования.

**Учебно-тематический план модуля «Контрольные испытания. Тактическая подготовка»
для детей 5-7 лет**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		всего	теория	практика	

1.	Тема :Кроссовый бег	2			Входящая диагностика, наблюдение, тестирование
2.	Тема : Повторный бег	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
3.	Тема :Интервальный бег	2		2	Наблюдение, беседа
4.	Тема :Совершенствование техники бега	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
5.	Тема :Совершенствование техники прыжка	2		2	Наблюдение, беседа
6.	Тема :Совершенствование тактики бега	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
7.	Тема :Бег в гору и под гору	2		2	Наблюдение, тестирование
8.	Тема :Спортивная игра с бегом (Футбол)	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
9.	Тема :Барьерный бег	2		2	Наблюдение, беседа
10.	Тема :Упражнения в анаэробном режиме	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
11.	Тема :Беговые упражнения	2		2	Наблюдение, беседа
12.	Тема :Техника спринта	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
13.	Тема :Высокий старт, финиширование	2		2	Наблюдение, беседа
14.	Тема :Эстафетный бег	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
15.	Тема: Отталкивание и разбег	2		2	Наблюдение, беседа
16.	Тема :Приземление	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
17.	Тема :Эстафетный бег	2		2	Наблюдение, беседа, тестирование (прием нормативов)
18.	Тема: Спортивная игра с бегом (Футбол)	1,5		1,5	Наблюдение, беседа, тестирование (прием нормативов)
19.	Тема :Контроль над выполнением технических действий.	2		2	Наблюдение, беседа
20.	Тема :Упражнения близкие к соревновательным	1,5		1,5	Наблюдение, тестирование
21.	Тема: Упражнения для развития выносливости	2		2	Наблюдение, беседа
22.	Тема :Кроссовый бег	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
23.	Тема: Соревнования	2		2	Наблюдение,

					беседа
24.	Тема: Контрольные испытания по ОФП	2,5	1	1,5	Наблюдение, тестирование
25.	Итоговое занятие по освоению модуля.	2	1	1	
	Итого:	42	2	40	

Учебно-тематический план модуля «Контрольные испытания. Инструкторская и судейская практика. Тактическая подготовка»

для детей 7-9 лет

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.	Тема :Кроссовый бег	2			Входящая диагностика, наблюдение, тестирование
2.	Тема : Повторный бег	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
3.	Тема :Интервальный бег	2		2	Наблюдение, беседа
4.	Тема :Совершенствование техники бега	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
5.	Тема :Совершенствование техники прыжка	2		2	Наблюдение, беседа
6.	Тема :Совершенствование тактики бега	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
7.	Тема :Бег в гору и под гору	2		2	Наблюдение, тестирование
8.	Тема :Спортивная игра с бегом (Футбол)	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
9.	Тема :Барьерный бег	2		2	Наблюдение, беседа
10.	Тема :Упражнения в анаэробном режиме	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
11.	Тема :Беговые упражнения	2		2	Наблюдение, беседа
12.	Тема :Техника спринта	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
13.	Тема :Высокий старт, финиширование	2		2	Наблюдение, беседа
14.	Тема :Эстафетный бег	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
15.	Тема:Отталкивание и разбег	2		2	Наблюдение, беседа
16.	Тема :Приземление	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
17.	Тема :Эстафетный бег	2		2	Наблюдение, беседа, тестирование (прием нормативов)
18.	Тема: Спортивная игра с бегом (Футбол)	1,5		1,5	Наблюдение, беседа,

					тестирование (прием нормативов)
19.	Тема :Контроль над выполнением технических действий.	2		2	Наблюдение, беседа
20.	Тема :Упражнения близкие к соревновательным	1,5		1,5	Наблюдение, тестирование
21.	Тема: Упражнения для развития выносливости	2		2	Наблюдение, беседа
22.	Тема :Кроссовый бег	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
23.	Тема: Соревнования	2		2	Наблюдение, беседа
24.	Тема: Контрольные испытания по ОФП	1,5	1	1,5	Наблюдение, тестирование
25.	Итоговое занятие по освоению модуля.	2	1	1	
	Итого:	42	2	40	

**Учебно-тематический план модуля «Контрольные испытания. Инструкторская и судейская практика. Тактическая подготовка»
для детей 10-14 лет**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Тема :Кроссовый бег	2			Входящая диагностика, наблюдение, тестирование
2.	Тема : Повторный бег	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
3.	Тема :Интервальный бег	2		2	Наблюдение, беседа
4.	Тема :Совершенствование техники бега	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
5.	Тема :Совершенствование техники прыжка	2		2	Наблюдение, беседа
6.	Тема :Совершенствование тактики бега	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
7.	Тема :Бег в гору и под гору	2		2	Наблюдение, тестирование
8.	Тема :Спортивная игра с бегом (Футбол)	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
9.	Тема :Барьерный бег	2		2	Наблюдение, беседа
10.	Тема :Упражнения в анаэробном режиме	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
11.	Тема :Беговые упражнения	2		2	Наблюдение, беседа
12.	Тема :Техника спринта	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
13.	Тема :Высокий старт, финиширование	2		2	Наблюдение, беседа
14.	Тема :Эстафетный бег	1,5		1,5	Наблюдение,

					беседа
15.	Тема:Отталкивание и разбег	2		2	Наблюдение, беседа
16.	Тема :Приземление	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
17.	Тема :Эстафетный бег	2		2	Наблюдение, беседа, тестирование (прием нормативов)
18.	Тема: Спортивная игра с бегом (Футбол)	1,5		1,5	Наблюдение, беседа, тестирование (прием нормативов)
19.	Тема :Контроль над выполнением технических действий.	2		2	Наблюдение, беседа
20.	Тема :Упражнения близкие к соревновательным	1,5		1,5	Наблюдение, тестирование
21.	Тема: Упражнения для развития выносливости	2		2	Наблюдение, беседа
22.	Тема :Кроссовый бег	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
23.	Тема: Соревнования	2		2	Наблюдение, беседа
24.	Тема: Контрольные испытания по ОФП	1,5	1	1,5	Наблюдение, тестирование
25.	Итоговое занятие по освоению модуля.	2	1	1	
	Итого:	42	2	40	

**Учебно-тематический план модуля «Контрольные испытания. Инструкторская и судейская практика. Тактическая подготовка»
для детей 15-17 лет**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Тема :Кроссовый бег	2			Входящая диагностика, наблюдение, тестирование
2.	Тема : Повторный бег	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
3.	Тема :Интервальный бег	2		2	Наблюдение, беседа
4.	Тема :Совершенствование техники бега	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
5.	Тема :Совершенствование техники прыжка	2		2	Наблюдение, беседа
6.	Тема :Совершенствование тактики бега	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
7.	Тема :Бег в гору и под гору	2		2	Наблюдение, тестирование
8.	Тема :Спортивная игра с бегом	1,5		1,5	Наблюдение,

	(Футбол)				беседа
9.	Тема :Барьерный бег	2		2	Наблюдение, беседа
10.	Тема :Упражнения в анаэробном режиме	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
11.	Тема :Беговые упражнения	2		2	Наблюдение, беседа
12.	Тема :Техника спринта	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
13.	Тема :Высокий старт, финиширование	2		2	Наблюдение, беседа
14.	Тема :Эстафетный бег	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
15.	Тема:Отталкивание и разбег	2		2	Наблюдение, беседа
16.	Тема :Приземление	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
17.	Тема :Эстафетный бег	2		2	Наблюдение, беседа, тестирование (прием нормативов)
18.	Тема: Спортивная игра с бегом (Футбол)	1,5		1,5	Наблюдение, беседа, тестирование (прием нормативов)
19.	Тема :Контроль над выполнением технических действий.	2		2	Наблюдение, беседа
20.	Тема :Упражнения близкие к соревновательным	1,5		1,5	Наблюдение, тестирование
21.	Тема: Упражнения для развития выносливости	2		2	Наблюдение, беседа
22.	Тема :Кроссовый бег	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
23.	Тема: Соревнования	2		2	Наблюдение, беседа
24.	Тема: Контрольные испытания по ОФП	1,5		1,5	Наблюдение, тестирование
25.	Итоговое занятие по освоению модуля.	1		1	
	Итого:	42	1	41	

Методическое обеспечение

Модуль	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
Теория. Общая физическая подготовка	Беседы Практикум: занятие поточным методом; круговая тренировка; занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование. Практикум: занятие поточным методом; круговая тренировка; занятие фронтальным методом; работа по станциям; самостоятельные занятия; тестирование Практикум: занятие поточным методом; круговая тренировка; занятие фронтальным методом; работа по станциям; самостоятельные занятия; тестирование; турнир	литература по теме литература по теме; слайды; карточки с заданием. литература по теме; слайды; карточки с заданием. литература по теме; слайды; видеоматериалы; карточки с заданием.	наглядные пособия мультимедийная техника - скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи.	викторина опрос контрольные нормативы; учебно-тренировочная игра контрольные нормативы по ОФП
Специальная физическая подготовка. Техническая и тактическая подготовка. Соревнования	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир. Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие	- литература по теме; - слайды; видеоматериалы; - карточки с заданием. - литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - перекладины; - мячи	контрольные нормативы по СФП соревнования

	<p>фронтальным методом;</p> <ul style="list-style-type: none"> - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование. 			
<p>Контрольные испытания. Инструкторская и судейская практика. Тактическая подготовка</p>	<p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> - судейство соревнований; <p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельные занятия; - тестирование; 	<p>руководство для судей. Механика судейства в легкой атлетике. Дидактические карточки, плакаты</p> <ul style="list-style-type: none"> - карточки с заданиями 	<p>видеозаписи, обучающие диски.</p> <ul style="list-style-type: none"> - скакалки; гимнастическая стенка; гимнастические маты; - перекладины; - мячи 	<ul style="list-style-type: none"> - контрольные нормативы; - помощь в судействе. контрольные нормативы; - помощь в судействе.

Список литературы

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных школ детско-юношеских школ олимпийского резерва, под редакцией: В.Г.Никитушкина, В.Б.Зеличенко, Н.Н.Чеснокова, б.Ф.Прокудина, 2004 г.
2. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник / Под ред. Барчуков И.С.. - М.: КноРус, 2018. - 288 с.
3. Теория и методика физического воспитания детей младшего школьного возраста с практикумом: Учебник / Под ред. Торочкова Т.Ю.. - М.: Academia, 2019. - 192 с.
4. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика: учебник / Под ред. Крючек Е.С.. - М.: Academia, 2018. - 480 с.
5. Теория и методика гимнастики: Учебник / Под ред. Журавина М. - М.: Academia, 2016. - 208 с.
6. Барчуков, И.С. Основы физической культуры. Теория и методика. Курс лекций: Учебное пособие / И.С. Барчуков, Г.В. Барчукова. - М.: Юнити, 2016. - 295 с.
7. Барчуков, И.С. Основы физической культуры. Теория и методика. Курс лекций. Учебное пособие / И.С. Барчуков, Г.В. Барчукова. - М.: Юнити, 2018. - 512 с.
8. Боген, М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям: Теория и методика / М.М. Боген. - М.: КД Либроком, 2019. - 226 с.
9. Власенко, Н.Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика) / Н.Э. Власенко. - СПб.: Детство-Пресс, 2015. - 112 с.

Календарно-тематический план модуля «Теория. Общая физическая подготовка»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Дата
		всего	теория	практика	
1.	Тема : Профилактика травматизма в спорте	2	2		
2.	Тема: Психологическая подготовка	1,5	1,5		
3.	Тема: Физические качества и физическая подготовка	2	2		
4.	Тема: Роль восстанавливающих средств	1,5	1,5		
5.	Тема: Спортивные соревнования. Врачебный контроль	2		2	
6.	Тема : Основные строевые упражнения	1,5		1,5	
7.	Тема : Упражнения с гимнастической палкой	2		2	
8.	Тема : Упражнения с набивным мячом	1,5		1,5	
9.	Тема : Упражнения на гимнастических снарядах	2		2	
10.	Тема : Упражнения акробатические	1,5		1,5	
11.	Тема : Гимнастические упражнения	2		2	
12.	Тема : Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1,5		1,5	
13.	Тема : Упражнения для развития общей выносливости	2		2	
14.	Тема : Гимнастические упражнения	1,5		1,5	
15.	Тема : Упражнения на скакалках	2		2	
16.	Тема :Кувырок вперед	1,5		1,5	
17.	Тема :История развития легкой атлетики в России и за рубежом	2		2	
18.	Тема :Правила соревнований в легкой атлетике	1,5		1,5	
19.	Тема :Кувырок назад	2		2	
20.	Тема :Соединение несколько акробатических упражнений	1,5		1,5	
21.	Тема :Упражнения с отягощениями	2		2	
22.	Тема : Метание	1,5		1,5	
23.	Тема : Прыжковые упражнения	2		2	
24.	Тема : Контрольные испытания ОФП	1,5		1,5	
	Итого:	42	7	35	

Календарно-тематический план модуля «Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Соревнования»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Дата
		всего	теория	практика	
1.	Тема : Метание теннисного мяча	2		2	
2.	Тема: Упражнения на скакалках	1,5		1,5	
3.	Тема: Спринтерское многоборье	2		2	
4.	Тема: Упражнения с набивным мячом	1,5		1,5	
5.	Тема: Упражнение у гимнастической стенки	2		2	

6.	Тема: Упражнение на гимнастической скамейки	1,5		1,5	
7.	Тема : Упражнения для развития гибкости	2		2	
8.	Тема : Упражнения для развития ловкости	1,5		1,5	
9.	Тема: Упражнение на перекладине	2		2	
10.	Тема :Бег	1,5		1,5	
11.	Тема :Прыжки	2		2	
12.	Тема : Метание мяча с места	1,5		1,5	
13.	Тема : Упражнения на гимнастических снарядах	2		2	
14.	Тема : Упражнения на скакалках	1,5		1,5	
15.	Тема : Метание теннисного мяча	2		2	
16.	Тема: Упражнения на скакалках	1,5		1,5	
17.	Тема: Спринтерское многоборье	2		2	
18.	Тема: Упражнения с набивным мячом	1,5		1,5	
19.	Тема: Упражнение у гимнастической стенки	2		2	
20.	Тема: Упражнение на гимнастической скамейки	1,5		1,5	
21.	Тема: Упражнение на перекладине	2		2	
22.	Тема :Беговые упражнения	1,5		1,5	
23.	Тема : Тема : Контрольные испытания ОФП	2		2	
24.	Тема : Участие в соревнованиях	1,5		1,5	
	Итого:	42		42	

Календарно-тематический план модуля «Контрольные испытания. Инструкторская и судейская практика. Тактическая подготовка»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Дата
		всего	теория	практика	
1.	Тема :Кроссовый бег	2			
2.	Тема : Повторный бег	1,5		1,5	
3.	Тема :Интервальный бег	2		2	
4.	Тема :Совершенствование техники бега	1,5		1,5	
5.	Тема :Совершенствование техники прыжка	2		2	
6.	Тема :Совершенствование тактики бега	1,5		1,5	
7.	Тема :Бег в гору и под гору	2		2	
8.	Тема :Спортивная игра с бегом (Футбол)	1,5		1,5	
9.	Тема :Барьерный бег	2		2	
10.	Тема :Упражнения в анаэробном режиме	1,5		1,5	
11.	Тема :Беговые упражнения	2		2	
12.	Тема :Техника спринта	1,5		1,5	
13.	Тема :Высокий старт, финиширование	2		2	
14.	Тема :Эстафетный бег	1,5		1,5	
15.	Тема: Отталкивание и разбег	2		2	
16.	Тема :Приземление	1,5		1,5	

17.	Тема :Эстафетный бег	2		2	
18.	Тема: Спортивная игра с бегом (Футбол)	1,5		1,5	
19.	Тема :Контроль над выполнением технических действий.	2		2	
20.	Тема :Упражнения близкие к соревновательным	1,5		1,5	
21.	Тема: Упражнения для развития выносливости	2		2	
22.	Тема :Кроссовый бег	1,5		1,5	
23.	Тема: Соревнования	2		2	
24.	Тема: Контрольные испытания по ОФП	1,5		1,5	
	Итого:	42		40	

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

5,6 ЛЕТ

№	Контрольные упражнения	юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег ,4*9 м	13,3	13,9	14,5	14,1	14,7	15,3
2	Многоскоки 5 прыжков	7,0	6,5	5,8	6,9	6,4	5,7
3	Бег 500 метров				2,25	2,35	2,50
	1000 метров	5,00	5,25	6,00			
4	Подтягивание в висе	3	2	1			
	Поднимание туловища за 30 секунд				18	16	13

7 ЛЕТ

№	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег ,4*9 м	13,3	13,9	14,5	14,1	14,7	15,3
2	Многоскоки 5 прыжков	7,0	6,5	5,8	6,9	6,4	5,7
3	Бег 500 метров				2,25	2,35	2,50
	1000 метров	5,00	5,25	6,00			
4	Подтягивание в висе	3	2	1			
	Поднимание туловища за 30 секунд				18	16	13

8 ЛЕТ

№	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег ,4*9 м	12,7	13,2	13,7	13,0	13,5	14,0
2	Многоскоки 5 прыжков	7,5	7,0	6,2	7,4	6,9	6,1
3	Бег 500 метров				2,20	2,30	2,45
	1000 метров	4,50	5,15	5,40			
4	Подтягивание в висе	4	3	1			
	Поднимание туловища за 30 секунд				19	17	14

9 ЛЕТ

№	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег ,4*9 м	11,8	12,3	12,8	12,6	13,1	13,6
2	Многоскоки 5 прыжков	8,0	7,5	6,8	7,9	7,4	6,7
3	Бег 500 метров				2,15	2,25	2,40
	1000 метров	4,40	5,05	5,30			
4	Подтягивание в висе	5	4	2			
	Поднимание туловища за 30 секунд				20	18	15

10 ЛЕТ

№	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег ,4*9 м	11,0	11,2	11,5	11,5	11,9	12,4
2	Многоскоки 5 прыжков	8,5	8,0	7,2	8,0	7,5	7,0
3	Бег 500 метров				2,05	2,15	2,30
	1000 метров	4,35	4,55	5,25			

4	Подтягивание в висе Поднимание туловища за 30 секунд	6	4	2			
					22	20	17

11 ЛЕТ

№	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег ,4*9 м	10,2	10,7	11,5	10,5	10,8	11,6
2	Многоскоки 5 прыжков	9,0	8,5	7,5	8,5	8,0	7,3
3	Бег 500 метров 1000 метров	4,30	5,00	5,30	2,00	2,10	2,25
4	Подтягивание в висе Поднимание туловища за 30 секунд	7	5	3	23	21	18

12 ЛЕТ

№	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег ,4*9 м	10,0	10,5	11,0	10,30	10,7	11,5
2	Многоскоки 5 прыжков	9,5	9,0	8,0	8,6	8,5	7,8
3	Бег 500 метров 1000 метров	4,20	4,40	5,10	2,00	2,08	2,20
4	Подтягивание в висе Поднимание туловища за 30 секунд	8	6	4	24	22	20

13 ЛЕТ

№	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег ,4*9 м	9,8	10,30	10,8	10,1	10,5	11,3
2	Многоскоки 5 прыжков	9,8	9,5	8,5	9,0	8,5	8,0
3	Бег 500 метров 1000 метров	4,10	4,30	5,00	1,55	2,00	2,10
4	Подтягивание в висе Поднимание туловища за 30 секунд	9	7	5	25	23	21

14 ЛЕТ

№	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег ,4*9 м	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
2	Многоскоки 5 прыжков	10,3	9,8	9,0	9,5	9,2	8,5
3	Бег 500 метров 1000 метров	3,50	4,20	4,50	1,50	1,57	2,05
4	Подтягивание в висе Поднимание туловища за 60 секунд	10	8	5	38	33	25

15 ЛЕТ

№	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег ,4*9 м	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
2	Многоскоки 5 прыжков	10,8	10,3	9,5	10,8	9,5	9,00
3	Бег 500 метров				1,50	1,55	2,00

4	1000 метров Подтягивание в висе Поднимание туловища за 60 секунд	3,40 11	4,10 9	4,40 6				40	35	30
---	---	------------	-----------	-----------	--	--	--	----	----	----

16 ЛЕТ

№	Контрольные упражнения	юноши			девушки					
		5	4	3	5	4	3			
1	Челночный бег ,4*9 м	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8			
2	Многоскоки 5 прыжков	11,3	10,7	9,7	10,5	10,0	9,5			
3	Бег 500 метров				1,50	1,55	2,00			
4	1000 метров Подтягивание в висе Поднимание туловища за 60 секунд	3,35 12	4,00 10	4,30 7				40	35	30

17 ЛЕТ

№	Контрольные упражнения	юноши			девушки					
		5	4	3	5	4	3			
1	Челночный бег ,4*9 м	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0			
2	Многоскоки 5 прыжков	11,8	11,0	10,0	10,8	10,5	10,0			
3	Бег 500 метров				1,45	1,52	1,50			
4	1000 метров Подтягивание в висе Поднимание туловища за 60 секунд	3,30 14	3,50 11	4,20 8				42	36	30