

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3  
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ» ГОРОДСКОГО ОКРУГА ОКТЯБРЬСК  
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

Рассмотрено на заседании  
тренерского совета  
Протокол № 1  
от «28» августа 2020 г.

ПРОВЕРЕНО  
Руководителем СП «ДЮСШ»  
г.о. Октябрьск  
*В.В. Погодин* Погодин В.В.



**МОДУЛЬНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«Легкая атлетика»**

Возраст обучающихся: 5-7, 7-9, 10-14, 15-17 лет  
Срок реализации: 1 год (126 часов)

**Авторы-составители:**  
Спиридонова С.И.,  
Асеева Е.П.,  
тренера-преподаватели

Октябрьск  
2020 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Краткая аннотация.....	3
2. Пояснительная записка .....	3
3. Учебный план «ДОП» «Легкая атлетика».....	8
4. Содержание модулей.....	9
5. Методическое обеспечение.....	23
6. Список литературы.....	25
7. Приложение 1. Календарно – тематические планы Модулей.....	26

## **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 «Легкая 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 (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-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 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- 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, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.
- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-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 атлетике.

**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.

### **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 этим 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 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 15-18 лет – силу и выносливость.

**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;

*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 получат 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	14	28
2	Специальная физическая подготовка Техническая подготовка Соревнования	42	10	32
3	Контрольные испытания Тактическая подготовка	42	7	35
	<b>Итого:</b>	<b>126</b>	<b>31</b>	<b>95</b>

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДОП 7-9 лет «Легкая атлетика»

№ Занятий	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	теория	практика
1	Теория Общая физическая подготовка	42	11	31
2	Специальная физическая подготовка Техническая подготовка Соревнования	42	10	32
3	Контрольные испытания Инструкторская судейская практика Тактическая подготовка	42	7	35

	<b>Итого:</b>	<b>126</b>	<b>28</b>	<b>98</b>
--	---------------	------------	-----------	-----------

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДОП 10-14 лет «Легкая атлетика»

№ Занятий	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	теория	практика
1	Теория Общая физическая подготовка	42	7	35
2	Специальная физическая подготовка Техническая подготовка Соревнования	42	7	35
3	Контрольные испытания Инструкторская судейская практика Тактическая подготовка	42	7	35
	<b>Итого:</b>	<b>126</b>	<b>21</b>	<b>105</b>

### 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	7	35
3	Контрольные испытания Инструкторская судейская практика Тактическая подготовка	42	7	35
	<b>Итого:</b>	<b>126</b>	<b>19</b>	<b>107</b>

#### Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы.

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

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

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

Уровень освоения 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 .

## КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

### 5,6 ЛЕТ

№	Контрольные упражнения	юноши			Девушк и		
		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, 8 ЛЕТ

№	Контрольные упражнения	юноши			Девушк и		
		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			Девушк и		
		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			Девушк и		
		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	6	4	2			
	Поднимание туловища за 30 секунд				22	20	17

## 11 ЛЕТ

№	Контрольные упражнения	юноши			Девушк и		
		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				2,00	2,10	2,25
	1000 метров	4,30	5,00	5,30			
4	Подтягивание в висе	7	5	3			
	Поднимание туловища за 30 секунд				23	21	18

## 12 ЛЕТ

	Контрольные упражнения	юноши			Девушк и		
		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				2,00	2,08	2,20
	1000 метров	4,20	4,40	5,10			
4	Подтягивание в висе	8	6	4			
	Поднимание туловища за 30 секунд				24	22	20

## 13 ЛЕТ

	Контрольные упражнения	юноши			Девушк и		
		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				1,55	2,00	2,10
	1000 метров	4,10	4,30	5,00			
4	Подтягивание в висе	9	7	5			
	Поднимание туловища за 30 секунд				25	23	21

## 14 ЛЕТ

Контрольные упражнения		юноши			Девушк и		
		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				1,50	1,57	2,05
	1000 метров	3,50	4,20	4,50			
4	Подтягивание в висе	10	8	5			
	Поднимание туловища за 60 секунд				38	33	25

## 15 ЛЕТ

Контрольные упражнения		юноши			Девушк и		
		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
	1000 метров	3,40	4,10	4,40			
4	Подтягивание в висе	11	9	6			
	Поднимание туловища за 60 секунд				40	35	30

## 16ЛЕТ

Контрольные упражнения		юноши			Девушк и		
		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
	1000 метров	3,35	4,00	4,30			
4	Подтягивание в висе	12	10	7			
	Поднимание туловища за 60 секунд				40	35	30

## 17ЛЕТ

Контрольные упражнения		юноши			Девушк и		
		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
	1000 метров	3,30	3,50	4,20			
4	Подтягивание в висе	14	11	8			
	Поднимание туловища за 60 секунд				42	36	30

## 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.*

### 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	1	1		Наблюдение, беседа
6.	Тема : Основные строевые упражнения	1,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
7.	Тема : Упражнения с гимнастической палкой	2	0,25	1,75	Наблюдение, тестирование
8.	Тема : Упражнения с набивным мячом	1,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
9.	Тема : Упражнения на гимнастических снарядах	2	1	1	Наблюдение, беседа
10.	Тема : Упражнения акробатические	1,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
11.	Тема : Гимнастические упражнения	2	1	1	Наблюдение, беседа
12.	Тема : Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2	0,5	1,5	Наблюдение, беседа
13.	Тема : Упражнения для развития общей выносливости	2	0,25	1,75	Наблюдение, беседа
14.	Тема : Гимнастические упражнения	1,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
15.	Тема : Упражнения на скакалках	1	0,5	0,5	Наблюдение, беседа
16.	Тема :Кувырок вперед	1,5	0,5	1	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	0,5	1	Наблюдение, беседа, тестирование (прием нормативов)
19.	Тема :Кувырок назад	2	0,5	1,5	Наблюдение, беседа
20.	Тема :Соединение несколько акробатических упражнений	1,5	0,5	1	Наблюдение, тестирование
21.	Тема :Упражнения с отягощениями	2	0,5	1,5	Наблюдение, беседа
22.	Тема : Метание	1,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
23.	Тема : Прыжковые упражнения	1	0,5	0,5	Наблюдение, беседа
24.	Тема : Контрольные испытания ОФП	1,5	0,25	1,25	Наблюдение, тестирование
25.	Итоговое занятие по освоению модуля	2	1	1	
	Итого:	42	14	28	

**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	1		Наблюдение, беседа
5.	Тема: Спортивные соревнования. Врачебный контроль	2	0,5		Наблюдение, беседа
6.	Тема : Основные строевые упражнения	1,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
7.	Тема : Упражнения с гимнастической палкой	2	0,25	1,75	Наблюдение, тестирование
8.	Тема : Упражнения с набивным мячом	1,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
9.	Тема : Упражнения на гимнастических снарядах	2	1	1	Наблюдение, беседа
10.	Тема : Упражнения акробатические	1,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
11.	Тема : Гимнастические упражнения	2	0,5	1,5	Наблюдение, беседа
12.	Тема : Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1,5	0,5	1,5	Наблюдение, беседа
13.	Тема : Упражнения для развития общей выносливости	2	0,25	1,75	Наблюдение, беседа
14.	Тема : Гимнастические упражнения	1,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
15.	Тема : Упражнения на скакалках	2	0,5	0,5	Наблюдение, беседа
16.	Тема :Кувырок вперед	1,5	0,5	1	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	0,5	1	Наблюдение, беседа, тестирование

					(прием нормативов)
19.	Тема : Кувырок назад	2	0,5	1,5	Наблюдение, беседа
20.	Тема : Соединение несколько акробатических упражнений	1,5	0,5	1	Наблюдение, тестирование
21.	Тема : Упражнения с отягощениями	2	0,5	1,5	Наблюдение, беседа
22.	Тема : Метание	1,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
23.	Тема : Прыжковые упражнения	1	0,5	0,5	Наблюдение, беседа
24.	Тема : Контрольные испытания ОФП	1,5	0,25	1,25	Наблюдение, тестирование
25.	Итоговое занятие по освоению модуля	2	1	1	
	Итого:	42	11	31	

**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	1	1,5	Наблюдение, беседа
6.	Тема : Основные строевые упражнения	1,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
7.	Тема : Упражнения с гимнастической палкой	2	0,25	1,75	Наблюдение, тестирование
8.	Тема : Упражнения с набивным мячом	1,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
9.	Тема : Упражнения на гимнастических снарядах	2	0,5	1,5	Наблюдение, беседа
10.	Тема : Упражнения акробатические	1,5	0,25	1,25	Наблюдение, беседа
11.	Тема : Гимнастические упражнения	2	0,5	1,5	Наблюдение, беседа
12.	Тема : Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1,5	0,5	1	Наблюдение, беседа

13.	Тема : Упражнения для развития общей выносливости	2	0,25	1,75	Наблюдение, беседа
14.	Тема : Гимнастические упражнения	1,5	0,25	1,25	Наблюдение, беседа
15.	Тема : Упражнения на скакалках	2	0,25	1,75	Наблюдение, беседа
16.	Тема : Кувырок вперед	1,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
17.	Тема : История развития легкой атлетики в России и за рубежом	0,5	0,5		Наблюдение, беседа, тестирование (прием нормативов)
18.	Тема : Правила соревнований в легкой атлетике	1,5	0,25	1,25	Наблюдение, беседа, тестирование (прием нормативов)
19.	Тема : Кувырок назад	2	0,5	1,5	Наблюдение, беседа
20.	Тема : Соединение несколько акробатических упражнений	1,5	0,5	1	Наблюдение, тестирование
21.	Тема : Упражнения с отягощениями	2	0,25	1,75	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	7	35	

**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	1		Входящая диагностика, наблюдение, тестирование
2.	Тема: Психологическая подготовка	1,5	0,5		Наблюдение, беседа
3.	Тема: Физические качества и физическая подготовка	2	1		Наблюдение, беседа
4.	Тема: Роль восстанавливающих средств	1,5	1		Наблюдение, беседа

5.	Тема: Спортивные соревнования. Врачебный контроль	2	1	1,5	Наблюдение, беседа
6.	Тема : Основные строевые упражнения	1,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
7.	Тема : Упражнения с гимнастической палкой	2	0,25	1,75	Наблюдение, тестирование
8.	Тема : Упражнения с набивным мячом	1,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
9.	Тема : Упражнения на гимнастических снарядах	2	0,5	1,5	Наблюдение, беседа
10.	Тема : Упражнения акробатические	1,5	0,25	1,25	Наблюдение, беседа
11.	Тема : Гимнастические упражнения	2	0,5	1,5	Наблюдение, беседа
12.	Тема : Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
13.	Тема : Упражнения для развития общей выносливости	2	0,25	1,75	Наблюдение, беседа
14.	Тема : Гимнастические упражнения	1,5	0,25	1,25	Наблюдение, беседа
15.	Тема : Упражнения на скакалках	2	0,25	1,75	Наблюдение, беседа
16.	Тема : Кувырок вперед	1,5	0,25	1,25	Наблюдение, беседа
17.	Тема : История развития легкой атлетики в России и за рубежом	0,5	0,5		Наблюдение, беседа, тестирование (прием нормативов)
18.	Тема : Правила соревнований в легкой атлетике	1,5	0,25	1,25	Наблюдение, беседа, тестирование (прием нормативов)
19.	Тема : Кувырок назад	2	0,25	1,25	Наблюдение, беседа
20.	Тема : Соединение несколько акробатических упражнений	1,5	0,5	1	Наблюдение, тестирование
21.	Тема : Упражнения с отягощениями	1	0,25	1,75	Наблюдение, беседа
22.	Тема : Метание	1,5	0,25	1,25	Наблюдение, беседа
23.	Тема : Прыжковые упражнения	1	0,5	1	Наблюдение, беседа
24.	Тема : Контрольные испытания ОФП	1,5	0,25	1,25	Наблюдение, тестирование
25.	Итоговое занятие по освоению модуля	2	1	1	
	Итого:	42	5	37	

## *Содержание программы модуля*

### **Тема : Профилактика травматизма в спорте**

Теория: **Виды профилактических мер.**

Практика: викторина

### **Тема: Психологическая подготовка**

Теория: ПСущность спортивной тренировки:

- общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов;
- средства и методы спортивной тренировки юных бегунов;
- формы организации занятий в спортивной тренировке. Психологическая подготовка спортсменов, ее виды.

Практика: опрос

### **Тема: Физические качества и физическая подготовка**

Теория :Ознакомить с физическими качествами и физической подготовкой: понятия и виды физических качеств спортсмена. Способы развития.

Практика: выполнение комплексов упражнений на развитие разных фк

### **Тема: Роль восстанавливающих средств**

Теория: Восстановительные мероприятия:

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

Практика:викторина

### **Тема: Спортивные соревнования. Врачебный контроль**

Теория: Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний. 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.

Практика: беседа, опрос

### **Тема : Основные строевые упражнения**

Теория: строевая подготовка

Практика: **отработка строевых упражнений**

### **Тема : Упражнения с гимнастической палкой**

Практика: Комплекс упражнений с гимнастической палкой

**Тема : Упражнения с набивным мячом**

Практика: Комплекс упражнений с набивным мячом. Развитие силовых качеств

**Тема : Упражнения на гимнастических снарядах**

Практика: Комплекс упражнений на гимнастических снарядах

**Тема : Упражнения акробатические**

Практика: Комплекс акробатических упражнений

**Тема : Гимнастические упражнения**

Практика: Комплекс гимнастических упражнений: кувырки, стойки, мостик

**Тема : Упражнения для развития скоростно-силовых качеств**

Теория: виды и техника выполнения

Практика: выбегания с сопротивлением, отжимания, круговая тренировка

**Тема : Упражнения для развития общей выносливости**

Практика: ОФП

**Тема : Гимнастические упражнения**

Практика: Комплекс гимнастических упражнений

**Тема : Упражнения на скакалках**

Практика: комплекс скоростной тренировки со скакалкой

**Тема : Кувырок вперед**

Теория:

Практика:

**Тема : История развития легкой атлетики в России и за рубежом**

Теория: 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);

**Тема : Правила соревнований в легкой атлетике**

Теория: Спортивные соревнования:

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

**Тема : Кувырок назад**

Теория: техника выполнения

Практика: отработка элемента

**Тема : Соединение несколько акробатических упражнений**

Теория: техника выполнения и последовательность

Практика: **отработка акробатических элементов в связке**

**Тема :Упражнения с отягощениями**

Теория: тб, правила выполнения

Практика: **упражнения с отягощениями:выпады, приседы, жимы, рывки, бег с утяжелителями**

**Тема : Метание**

Теория:техника выполнения

Практика: **отработка техники метания мяча**

**Тема : Прыжковые упражнения**

Теория: техника выполнения

Практика: **прыжки с места, многоскоки, выпрыгивания. В парах.**

**Тема : Контрольные испытания ОФП**

Практика: **КН ОФП**

**Тема : Итоговое занятие по освоению модуля**

Теория: тестирование

## **2.Модуль «Специальная физическая подготовка. Техническая и тактическая подготовка. Соревнования»**

**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;

#### **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	1	1	Входящая диагностика, наблюдение, тестирование

2.	Тема: Упражнения на скакалках	1,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
3.	Тема: Спринтерское многоборье	2	1	1	Наблюдение, беседа
4.	Тема: Упражнения с набивным мячом	1,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
5.	Тема: Упражнение у гимнастической стенки	2	1	1	Наблюдение, беседа
6.	Тема: Упражнение на гимнастической скамейки	1,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
7.	Тема : Упражнения для развития гибкости	2	1	1	Наблюдение, тестирование
8.	Тема : Упражнения для развития ловкости	1,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
9.	Тема: Упражнение на перекладине	1,5	0,5		Наблюдение, беседа
10.	Тема :Бег	1,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
11.	Тема :Прыжки	2	0,5	1,5	Наблюдение, беседа
12.	Тема : Метание мяча с места	1,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
13.	Тема : Упражнения на гимнастических снарядах	2	1	1	Наблюдение, беседа
14.	Тема : Упражнения на скакалках	1,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
15.	Тема : Метание теннисного мяча	2	1	1	Наблюдение, беседа
16.	Тема: Упражнения на скакалках	1,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
17.	Тема: Спринтерское многоборье	2	1	1	Наблюдение, беседа, тестирование (прием нормативов)
18.	Тема: Упражнения с набивным мячом	1,5	0,5	1	Наблюдение, беседа, тестирование (прием нормативов)
19.	Тема: Упражнение у гимнастической стенки	2	1	1	Наблюдение, беседа
20.	Тема: Упражнение на гимнастической скамейки	1,5	0,5	1	Наблюдение, тестирование
21.	Тема: Упражнение на перекладине	2	1	1	Наблюдение, беседа
22.	Тема :Беговые упражнения	1	0,5	0,5	Наблюдение, беседа
23.	Тема : Тема : Контрольные испытания ОФП	2	0,5	1,5	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	10	32	

**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	1	1	Входящая диагностика, наблюдение, тестирование
2.	Тема: Упражнения на скакалках	1,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
3.	Тема: Спринтерское многоборье	2	1	1	Наблюдение, беседа
4.	Тема: Упражнения с набивным мячом	1,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
5.	Тема: Упражнение у гимнастической стенки	2	1	1	Наблюдение, беседа
6.	Тема: Упражнение на гимнастической скамейки	1,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
7.	Тема : Упражнения для развития гибкости	2	1	1	Наблюдение, тестирование
8.	Тема : Упражнения для развития ловкости	1,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
9.	Тема: Упражнение на перекладине	2	0,5		Наблюдение, беседа
10.	Тема :Бег	1,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
11.	Тема :Прыжки	2	0,5	1,5	Наблюдение, беседа
12.	Тема : Метание мяча с места	1,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
13.	Тема : Упражнения на гимнастических снарядах	2	1	1	Наблюдение, беседа
14.	Тема : Упражнения на скакалках	1,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
15.	Тема : Метание теннисного мяча	2	1	1	Наблюдение, беседа
16.	Тема: Упражнения на скакалках	1,5	0,5	1	Наблюдение, беседа

17.	Тема: Спринтерское многоборье	2	1	1	Наблюдение, беседа, тестирование (прием нормативов)
18.	Тема: Упражнения с набивным мячом	1,5	0,5	1	Наблюдение, беседа, тестирование (прием нормативов)
19.	Тема: Упражнение у гимнастической стенки	2	1	1	Наблюдение, беседа
20.	Тема: Упражнение на гимнастической скамейки	1,5	0,5	1	Наблюдение, тестирование
21.	Тема: Упражнение на перекладине	2	1	1	Наблюдение, беседа
22.	Тема :Беговые упражнения	1	0,5	0,5	Наблюдение, беседа
23.	Тема : Тема : Контрольные испытания ОФП	2	0,5	1,5	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	10	32	

**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	1	1	Входящая диагностика, наблюдение, тестирование
2.	Тема: Упражнения на скакалках	1,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
3.	Тема: Спринтерское многоборье	2	1	1	Наблюдение, беседа
4.	Тема: Упражнения с набивным мячом	1,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
5.	Тема: Упражнение у гимнастической стенки	2	1	1	Наблюдение, беседа
6.	Тема: Упражнение на гимнастической скамейки	1,5	0,5	1	Наблюдение, беседа

7.	Тема : Упражнения для развития гибкости	2	1	1	Наблюдение, тестирование
8.	Тема : Упражнения для развития ловкости	1,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
9.	Тема: Упражнение на перекладине	2	0,5		Наблюдение, беседа
10.	Тема :Бег	1,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
11.	Тема :Прыжки	2	0,5	1,5	Наблюдение, беседа
12.	Тема : Метание мяча с места	1,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
13.	Тема : Упражнения на гимнастических снарядах	2	0,5	1,5	Наблюдение, беседа
14.	Тема : Упражнения на скакалках	1,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
15.	Тема : Метание теннисного мяча	2	0,5	1,5	Наблюдение, беседа
16.	Тема: Упражнения на скакалках	1,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
17.	Тема: Спринтерское многоборье	2	0,5	1,5	Наблюдение, беседа, тестирование (прием нормативов)
18.	Тема: Упражнения с набивным мячом	1,5	0,5	1	Наблюдение, беседа, тестирование (прием нормативов)
19.	Тема: Упражнение у гимнастической стенки	2	0,5	1,5	Наблюдение, беседа
20.	Тема: Упражнение на гимнастической скамейки	1,5	0,5	1	Наблюдение, тестирование
21.	Тема: Упражнение на перекладине	2	0,5	1,5	Наблюдение, беседа
22.	Тема :Беговые упражнения	1	0,5	0,5	Наблюдение, беседа
23.	Тема : Тема : Контрольные испытания ОФП	2	0,5	1,5	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	7	35	

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

20.	Тема: Упражнение на гимнастической скамейке	1,5	0,5	1	Наблюдение, тестирование
21.	Тема: Упражнение на перекладине	2	0,5	1,5	Наблюдение, беседа
22.	Тема :Беговые упражнения	1	0,5	0,5	Наблюдение, беседа
23.	Тема : Тема : Контрольные испытания ОФП	2	0,5	1,5	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	7	35	

### *Содержание программы модуля*

#### *Тема :Бег*

**Теория: 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 кинограмм 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.

*Практика: отработка техники бега*

***Тема : Метание теннисного мяча***

*Теория: техника выполнения*

*Практика: отработка метания т. мяча*

***Тема: Упражнения на скакалках***

*Теория: техника и порядок выполнения комплекса*

*Практика: комплек упр на развитие скоростных качеств, выносливости.*

***Тема: Спринтерское многоборье***

*Теория: виды*

*Практика: отработка видов*

***Тема: Упражнения с набивным мячом***

*Теория :техника выполнения*

*Практика: работа в парах, круговая эстафеты*

***Тема: Упражнение у гимнастической стенки***

*Теория: техника выполнения*

*Практика: комплекс упражнений. Подвижные игры.*

***Тема: Упражнение на гимнастической скамейке***

*Теория: составления комплекса*

*Практика: выполнение комплекса*

**Тема : Упражнения для развития гибкости**

*Теория: тб на занятии, упражнения для развития гибкости*

*Практика: выполнение упражнений*

**Тема : Упражнения для развития ловкости**

*Теория : виды упражнений*

*Практика: работа в парах. Подвижные игры*

**Тема: Упражнение на перекладине**

*Практика: упражнения на перекладине*

**Тема : Прыжки**

*Теория: комплекс упражнений*

*Практика : выполнение комплекса. Спортивные игры*

**Тема : Метание мяча с места**

*Теория: техника выполнения*

*Практика: метание мяча*

**Тема : Упражнения на гимнастических снарядах**

*Практика: отработка пройденного материала*

**Тема : Упражнения на скакалках**

*Практика: работа со скакалкой*

**Тема : Метание теннисного мяча**

*Практика: отработка пройденного материала*

**Тема: Упражнения на скакалках**

*Теория: повторение*

*Практика: отработка и закрепление пройденного материала*

**Тема: Спринтерское многоборье**

*Теория: виды многоборья*

*Практика: отработка каждого вида*

**Тема: Упражнения с набивным мячом**

*Теория: техника выполнения*

*Практика: упражнения на развитие силы*

**Тема: Упражнение у гимнастической стенки**

*Практика: комплекс упражнений у гимнастической стенки.*

**Тема: Упражнение на гимнастической скамейке**

*Практика: отжимание, приседания. Подвижные игры с применением гимнастической скамейки.*

**Тема: Упражнение на перекладине**

*Практика: подтягивание*

**Тема :Беговые упражнения**

*Практика: выбегания из различных положений, по сигналу, эстафеты.*

**Тема : Контрольные испытания ОФП**

*Практика: КН ОФП*

**Тема : Участие в соревнованиях**

*Практика: соревнования*

**Тема : Итоговое занятие по освоению модуля**

Теория: тестирование

Практика: выполнение нормативом ОФП, соревнования.

### **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»;

### **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	1	1	Входящая диагностика, наблюдение, тестирование
2.	Тема : Повторный бег	1,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
3.	Тема :Интервальный бег	2	1	1	Наблюдение, беседа
4.	Тема :Совершенствование техники бега	1,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
5.	Тема :Совершенствование техники прыжка	2	1	1	Наблюдение, беседа
6.	Тема :Совершенствование тактики бега	1,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
7.	Тема :Бег в гору и под гору	2	1	1	Наблюдение, тестирование
8.	Тема :Спортивная игра с бегом (Футбол)	1,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
9.	Тема :Барьерный бег	2	0,5		Наблюдение, беседа
10.	Тема :Упражнения в анаэробном режиме	1,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
11.	Тема :Беговые упражнения	2	0,5	1,5	Наблюдение, беседа
12.	Тема :Техника спринта	1,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
13.	Тема :Высокий старт, финиширование	2	0,5	1,5	Наблюдение, беседа
14.	Тема :Эстафетный бег	1,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
15.	Тема:Отгалкивание и разбег	2	0,5	1,5	Наблюдение, беседа
16.	Тема :Приземление	1,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
17.	Тема :Эстафетный бег	2	0,5	1,5	Наблюдение, беседа, тестирование (прием нормативов)
18.	Тема: Спортивная игра с бегом (Футбол)	1,5	0,5	1	Наблюдение, беседа, тестирование (прием нормативов)
19.	Тема :Контроль над выполнением технических действий.	2	0,5	1,5	Наблюдение, беседа
20.	Тема :Упражнения близкие к соревновательным	1,5	0,5	1	Наблюдение, тестирование
21.	Тема: Упражнения для развития выносливости	2	0,5	1,5	Наблюдение, беседа
22.	Тема :Кроссовый бег	1,5	0,5	0,5	Наблюдение, беседа
23.	Тема: Соревнования	2	0,5	1,5	Наблюдение, беседа
24.	Тема: Контрольные испытания по ОФП	2,5	1	0,5	Наблюдение, тестирование
25.	Итоговое занятие по освоению модуля.	2	1	1	
	Итого:	42	7	35	

**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	1	1	Входящая диагностика, наблюдение, тестирование
2.	Тема : Повторный бег	1,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
3.	Тема :Интервальный бег	2	1	1	Наблюдение, беседа
4.	Тема :Совершенствование техники бега	1,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
5.	Тема :Совершенствование техники прыжка	2	1	1	Наблюдение, беседа
6.	Тема :Совершенствование тактики бега	1,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
7.	Тема :Бег в гору и под гору	2	1	1	Наблюдение, тестирование
8.	Тема :Спортивная игра с бегом (Футбол)	1,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
9.	Тема :Барьерный бег	2	0,5		Наблюдение, беседа
10.	Тема :Упражнения в анаэробном режиме	1,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
11.	Тема :Беговые упражнения	2	0,5	1,5	Наблюдение, беседа
12.	Тема :Техника спринта	1,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
13.	Тема :Высокий старт, финиширование	2	0,5	1,5	Наблюдение, беседа
14.	Тема :Эстафетный бег	1,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
15.	Тема:Отталкивание и разбег	2	0,5	1,5	Наблюдение, беседа
16.	Тема :Приземление	1,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
17.	Тема :Эстафетный бег	2	0,5	1,5	Наблюдение, беседа, тестирование (прием нормативов)
18.	Тема: Спортивная игра с бегом (Футбол)	1,5	0,5	1	Наблюдение, беседа, тестирование (прием нормативов)
19.	Тема :Контроль над выполнением технических действий.	2	0,5	1,5	Наблюдение, беседа
20.	Тема :Упражнения близкие к соревновательным	1,5	0,5	1	Наблюдение, тестирование
21.	Тема: Упражнения для развития выносливости	2	0,5	1,5	Наблюдение, беседа
22.	Тема :Кроссовый бег	1,5	0,5	0,5	Наблюдение, беседа
23.	Тема: Соревнования	2	0,5	1,5	Наблюдение, беседа

24.	Тема: Контрольные испытания по ОФП	1,5	1	0,5	Наблюдение, тестирование
25.	Итоговое занятие по освоению модуля.	2	1	1	
	Итого:	42	7	35	

**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	1	1	Входящая диагностика, наблюдение, тестирование
2.	Тема : Повторный бег	1,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
3.	Тема :Интервальный бег	2	1	1	Наблюдение, беседа
4.	Тема :Совершенствование техники бега	1,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
5.	Тема :Совершенствование техники прыжка	2	1	1	Наблюдение, беседа
6.	Тема :Совершенствование тактики бега	1,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
7.	Тема :Бег в гору и под гору	2	1	1	Наблюдение, тестирование
8.	Тема :Спортивная игра с бегом (Футбол)	1,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
9.	Тема :Барьерный бег	2	0,5		Наблюдение, беседа
10.	Тема :Упражнения в анаэробном режиме	1,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
11.	Тема :Беговые упражнения	2	0,5	1,5	Наблюдение, беседа
12.	Тема :Техника спринта	1,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
13.	Тема :Высокий старт, финиширование	2	0,5	1,5	Наблюдение, беседа
14.	Тема :Эстафетный бег	1,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
15.	Тема:Отталкивание и разбег	2	0,5	1,5	Наблюдение, беседа
16.	Тема :Приземление	1,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
17.	Тема :Эстафетный бег	2	0,5	1,5	Наблюдение, беседа, тестирование (прием нормативов)
18.	Тема: Спортивная игра с бегом (Футбол)	1,5	0,5	1	Наблюдение, беседа, тестирование (прием нормативов)
19.	Тема :Контроль над выполнением технических действий.	2	0,5	1,5	Наблюдение, беседа
20.	Тема :Упражнения близкие к соревновательным	1,5	0,5	1	Наблюдение, тестирование

21.	Тема: Упражнения для развития выносливости	2	0,5	1,5	Наблюдение, беседа
22.	Тема :Кроссовый бег	1,5	0,5	0,5	Наблюдение, беседа
23.	Тема: Соревнования	2	0,5	1,5	Наблюдение, беседа
24.	Тема: Контрольные испытания по ОФП	1,5	1	0,5	Наблюдение, тестирование
25.	Итоговое занятие по освоению модуля.	2	1	1	
	Итого:	42	7	35	

**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	1	1	Входящая диагностика, наблюдение, тестирование
2.	Тема : Повторный бег	1,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
3.	Тема :Интервальный бег	2	1	1	Наблюдение, беседа
4.	Тема :Совершенствование техники бега	1,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
5.	Тема :Совершенствование техники прыжка	2	1	1	Наблюдение, беседа
6.	Тема :Совершенствование тактики бега	1,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
7.	Тема :Бег в гору и под гору	2	1	1	Наблюдение, тестирование
8.	Тема :Спортивная игра с бегом (Футбол)	1,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
9.	Тема :Барьерный бег	2	0,5		Наблюдение, беседа
10.	Тема :Упражнения в анаэробном режиме	1,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
11.	Тема :Беговые упражнения	2	0,5	1,5	Наблюдение, беседа
12.	Тема :Техника спринта	1,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
13.	Тема :Высокий старт, финиширование	2	0,5	1,5	Наблюдение, беседа
14.	Тема :Эстафетный бег	1,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
15.	Тема:Отталкивание и разбег	2	0,5	1,5	Наблюдение, беседа
16.	Тема :Приземление	1,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
17.	Тема :Эстафетный бег	2	0,5	1,5	Наблюдение, беседа, тестирование (прием нормативов)
18.	Тема: Спортивная игра с бегом (Футбол)	1,5	0,5	1	Наблюдение, беседа, тестирование (прием нормативов)

19.	Тема :Контроль над выполнением технических действий.	2	0,5	1,5	Наблюдение, беседа
20.	Тема :Упражнения близкие к соревновательным	1,5	0,5	1	Наблюдение, тестирование
21.	Тема: Упражнения для развития выносливости	2	0,5	1,5	Наблюдение, беседа
22.	Тема :Кроссовый бег	1,5	0,5	0,5	Наблюдение, беседа
23.	Тема: Соревнования	2	0,5	1,5	Наблюдение, беседа
24.	Тема: Контрольные испытания по ОФП	1,5	1	0,5	Наблюдение, тестирование
25.	Итоговое занятие по освоению модуля.	1	1	1	
	Итого:	42	7	35	

### **Содержание программы модуля**

**Тема :Кроссовый бег**

*Теория: дистанции, техника и тактика выполнения*

*Практика: кросс 1 км*

**Тема : Повторный бег**

*Теория: дистанции, техника и тактика выполнения*

*Практика: повторный бег*

**Тема :Интервальный бег**

*Теория: техника и тактика выполнения*

*Практика: интервальный бег*

**Тема :Совершенствование техники бега**

*Практика :упражнения на совершенствование техники бега*

**Тема :Совершенствование техники прыжка**

*Практика: работа над ошибками*

**Тема :Совершенствование тактики бега**

*Теория: дистанции, тактика выполнения*

*Практика: бег на короткие дистанции*

**Тема :Бег в гору и под гору**

*Теория: техника и тактика выполнения*

*Практика: бег в гору и под*

**Тема :Спортивная игра с бегом (Футбол)**

*Теория: правила*

*Практика: футбол*

**Тема :Барьерный бег**

*Теория: дистанции, техника и тактика выполнения*

*Практика: барьерный бег*

**Тема :Упражнения в анаэробном режиме**

*Практика: круговая тренировка*

**Тема :Беговые упражнения**

*Теория: техника выполнения*

*Практика: СБУ*

**Тема :Техника спринта**

*Теория: дистанции, техника выполнения*

*Практика: спринтерские дистанции*

**Тема :Высокий старт, финиширование**

*Теория: дистанции, техника выполнения*

*Практика: длинные дистанции, отработка старта и финиша*

**Тема :Эстафетный бег**

*Теория: виды, техника и тактика выполнения*

*Практика: передача палочки.*

**Тема:Отталкивание и разбег**

*Теория: техника выполнения*

*Практика: отработка элемента*

**Тема :Приземление**

*Теория:техника выполнения*

*Практика: прыжок и приземление*

**Тема :Эстафетный бег**

*Теория: дистанции, техника и тактика выполнения*

*Практика: отработка пройденного материала*

**Тема: Спортивная игра с бегом (Футбол)**

*Практика: футбол*

**Тема :Контроль над выполнением технических действий.**

**Практика: выполнение заданий**

**Тема :Упражнения близкие к соревновательным**

*Теория: техника и тактика выполнения*

*Практика: отработка двигательного навыка*

**Тема: Упражнения для развития выносливости**

*Практика: кросс 1 км, повторный бег*

**Тема :Кроссовый бег**

*Практика: кроссовый бег 1 км*

**Тема: Соревнования**

**Тема: Контрольные испытания по ОФП**

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

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

### **Методическое обеспечение программы.**

Основные принципы, положенные в основу программы:

1. Принцип доступности, учитывающий индивидуальные особенности каждого ребёнка создания благоприятных условий для их развития.
2. Принцип демократичности, предполагающий сотрудничества педагога и обучающего.
3. Принцип системности и последовательности знаний в программе даются в определенной системе, накапливая запас знаний, дети могут применять их на практике.

Методы работы:

1. Словесные методы: беседа, сообщения- эти методы способствуют обогащению теоретических знаний детей являются источником новой информации.
2. Наглядные методы: презентации, фото, видео. Наглядные методы дают возможность более детального обследования объектов дополняя словесные методы способствует развития мышления детей.
3. Практические методы:отработка приемов в партере и в стойке. Данные методы позволяют воплотить теоретические знания на практике,способствуют развитию навыков и умений детей.

Занятия состоит из следующих компонентов

1. Организационный момент,характерезующий подготовка к занятиям
2. Повторение материала,изученного на предыдущих занятий.
3. Постановка цели занятий перед учащимися .
4. Изложение нового материала.
5. Практическая работа.
- 6.Обобщение материала,изученного в ходе занятия.
7. подведение итогов.

Материально-техническое оснащение программы.

Занятия проводятся в светлом специально оборудованном спортивном зале (кабинете).

Подготовку спортсмена следует рассматривать как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков;
- 2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- 3) непрерывное совершенствование спортивной техники;
- 4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки юных спортсменов;
- 5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- 6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Имеется следующий дидактический материал:

1. Памятка «Специальные упражнения для развития ловкости, быстроты, силы».
2. Памятка «Укрепление суставов, набивка мышц и сухожилий»
3. Сборник «Термины употребляемые в международной системе по легкой атлетике»
4. Видеоматериалы соревнований, турниров.

### Список литературы для педагогов

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:Отгалкивание 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	