

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВАЯ ШКОЛА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «МЕЛЕКЕССКИЙ РАЙОН»
УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ»

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МБУ ДО ДЮСШ «Мелекесского района»
(протокол №2 от «26» мая 2023г.)



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «ДЮСШ Мелекесского
района»


Р.Ж.Салихов

Приказ от «29» мая 2023г. № 36-ОД

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

Уровень сложности: базовый
Срок реализации: 2 года – 552 часа
Возраст обучающихся: 8–14 лет

Автор-составитель:
Корнекшева Виктория Валерьевна,
заместитель директора СМР

с. Тиинск
2023

СОДЕРЖАНИЕ

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразова- тельной общеразвивающей программы:	3
1.1.Пояснительная записка	3
1.2.Цель и задачи программы	5
1.3.Содержание программы	6
1.4.Планируемые результаты	11
2.Комплекс организационно-педагогических условий:	12
2.1.Календарный учебный график	12
2.2.Условия реализации программы	45
2.3.Формы аттестации (контроля)	45
2.4.Оценочные материалы	46
2.5.Методические материалы	46
2.6.Воспитательный компонент программы	47
3.Список литературы	47

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа *физкультурно-спортивной направленности* «Легкая атлетика» предназначена для реализации учебно-тренировочных занятий в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа муниципального образования «Мелекесский район» Ульяновской области» (далее МБУ ДО «ДЮСШ Мелекесского района»).

Программа «Легкая атлетика» разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 г. №ГД-39/04 «Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
6. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
7. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
8. СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения COVID-19», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 г. № 16;
9. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28;
10. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта (утвержденные Федеральным государственным бюджетным учреждением «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания, 2021 г.);
11. Устав МБУ ДО «ДЮСШ Мелекесского района»;
12. Положение о порядке приема, перевода, отчисления обучающихся в МБУ ДО «ДЮСШ Мелекесского района»;

13. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся в МБУ ДО «ДЮСШ Мелекесского района».

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Легкая атлетика».

Легкая атлетика – один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Бег в легкой атлетике занимает большое место как самостоятельный вид и как составная часть многих других видов легкой атлетики. Бег используется всеми легкоатлетами и представителями других видов спорта, как тренировочное средство для развития ряда физических качеств. Различные виды бега входят составной частью в каждое занятие не только по легкой атлетике. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса обучающегося.

Новизна программы состоит в том, что она:

– Опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие духовно-нравственных качеств перед работой, направленной на освоение предметного содержания;

– Основана на комплексном подходе к воспитанию обучающихся, умеющих жить в современных социально-экономических условиях: готовых к принятию решений, компетентных, мобильных, с высокой культурой общения.

Отличительная особенность программы заключается в её социальной направленности. В данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе представлен начальный этап подготовки и отсутствуют этапы спортивной подготовки, поэтому программа доступна и для детей с ОВЗ (нарушением речи и слабослышащим).

Данная программа педагогически целесообразна, т.к. она дает уникальную возможность не только для физического, но и нравственного воспитания детей и подростков, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умений ориентироваться в окружающей действительности, воспитание чувства коллективизма и товарищества.

Уровень освоения содержания образования – базовый.

Стартовый (ознакомительный) предполагает формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, формируется широкий круг двигательных умений и навыков, ведется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку.

Базовый уровень предполагает освоение двигательных до уровня умений и устойчивых навыков и совершенствование изученных упражнений. Комплексы упражнений становятся более разнообразными, увеличивается количество повторений.

Адресат программы – обучающиеся в возрасте 8–14 лет, имеющие медицинское заключение о состоянии здоровья и допуск врача к занятиям данным видом спорта.

В этом возрасте нежелательны чрезмерные нагрузки на опорно-двигательный, суставно-связочный и мышечный аппарат. Они могут спровоцировать задержку роста трубчатых костей в длину и ускорить процесс окостенения. Упражнения на гибкость требуют предварительного проведения подготовительных упражнений, разогревающих мышцы и связки, и упражнений на расслабление задействованных мышечных групп. Нельзя выполнять движения слишком резко. Упражнения, оказывающие значительные нагрузки на сердце, чередовать с дыхательными упражнениями. В этом возрасте плохо переносятся продолжительные интенсивные нагрузки, поэтому, например, интенсивный бег рекомендуется чередовать с ходьбой. Необходимо широко использовать специальные дыхательные упражнения с целью углубления дыхания. Необходимо учить дышать глубоко, ритмично, без резкой смены темпа.

Объем и срок освоения программы. Продолжительность обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Легкая атлетика» составляет два года. Основной учебно-тематический план составлен на 552 часа.

Форма обучения по данной программе: очная.

Наполняемость в учебных группах составляет 12-15 человек. Условия формирования групп: принимаются все желающие на основании медицинского заключения о состоянии здоровья. Состав группы постоянный, возможно формирование группы обучающихся одного возраста или разновозрастных групп.

Режим занятий: Общее количество часов в год – 276 часа. Обучающиеся по данной программе могут заниматься 6 часов в неделю: 3 раза по 2 часа.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: Воспитание гармонично развитого как в физическом, так и в моральном плане человека, имеющего потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, желающего сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья. Создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям легкой атлетикой.

Задачи программы:

Обучающие:

- сформировать базовые знания по истории развития легкой атлетике в Мире, России, Ульяновской области;
- дать представление о методике формирования навыков технической подготовленности по дисциплине легкой атлетике «бег на короткие дистанции»;
- раскрыть понятия, термины и определения легкой атлетики;
- обучить техническим элементам бега на короткие дистанции и правилам легкой атлетики данной дисциплины;
- обучить самостоятельно формировать комплексы общей и специальной физической подготовки;
- создать представление и научить использовать методику проектирования самостоятельных знаний физической подготовкой с элементами легкой атлетики.

Развивающие:

- развить общефизические и специальные качества бегуна на короткие дистанции;
- расширить устойчивую позицию к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- развивать средствами легкой атлетики индивидуальные способности обучающихся;
- развить уровень познавательных интересов, памяти, мышления, внимания, воображения;
- способствовать раскрытию средствами легкой атлетики спортивной одаренности и таланта обучающихся.

Воспитательные:

- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированности, исполнительности;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

1.3. Содержание программы

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Название раздела, тема	Количество часов	Формы атте-
---	------------------------	------------------	-------------

п/п		Всего	Тео- рия	Практи- ка	станции
1	Вводное занятие	2	2	-	Опрос
2	Нормы безопасного поведения. История развития легкой атлетики.	2	2	-	
3	Гигиена, режим дня, закаливание и питание спортсменов	4	2	2	
4	Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях и травмах.	4	2	2	
5	Врачебный контроль и самоконтроль	6	4	2	Опрос
6	Структура тренировочного занятия	6	2	4	Наблюдение
7	Оборудование и инвентарь.	36	2	34	
8	Общая физическая подготовка	42	2	40	
9	Специальная физическая подготовка	42	2	40	
10	Техническая подготовка	36	2	34	
11	Тактическая подготовка	42	2	40	
12	Морально-волевая, психологическая подготовка	10	2	8	
13	Правила соревнований по легкой атлетике	6	2	4	Опрос
14	Восстановительные мероприятия	18	2	16	Наблюдение
15	Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях	16	2	14	Участие в соревнованиях
16	Контрольные нормативы	2	-	2	Наблюдение
17	Заключительное занятие	2	2	-	Опрос
Всего часов:		276	34	242	

Тема № 1. Вводное занятие.

Теория. Ознакомление с программой. Инструктаж по технике безопасности. Тренировочный режим. Режим дня юного спортсмена. Спортивная форма для занятий легкой атлетикой. Ознакомление с календарем соревнований текущего года.

Тема № 2. Физическая культура и спорт в России.

Теория. Массовый народный характер спорта в России. Физическая культура в системе образования. Единая всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования по легкой атлетике.

Тема № 3. Развитие легкой атлетики в России и за рубежом.

Теория. История развития легкой атлетики в России. Значение и место легкой атлетики в системе физического воспитания. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские легкоатлеты.

Тема № 4. Строение и функции организма человека.

Теория. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм.

Тема № 5. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Теория. Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена.

Тема № 6. Врачебный контроль и самоконтроль.

Теория. Врачебный контроль при занятиях легкой атлетикой. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Дневник самоконтроля.

Тема № 7. Правила легкой атлетики. Организация и проведение соревнований.

Теория. Изучение правил соревнований. Права и обязанности спортсменов. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и возложение штрафа. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Виды соревнований по легкой атлетике. Положения о соревнованиях. Составление календаря соревнований. Заявки на участие в соревнованиях. Оценка результатов выступлений. Назначение судей.

Тема № 8. Места занятий, оборудование и инвентарь.

Теория. Стадионы и манежи для проведения тренировок и соревнований, требования к их состоянию. Уход за тренировочным помещением.

Тема № 9. Правила безопасности.

Теория. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Защитные средства во время занятий легкой атлетикой. Правила оказания первой доврачебной помощи при травмах и повреждениях. Способы массажа.

Тема № 10. Общая физическая подготовка.

Теория. Классификация упражнений. Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой, индивидуальные занятия.

Практика. Строевые упражнения. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроения в шеренге, в колонне. Изменение скорости движения. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и одной ноге, выпады. Упражнения с сопротивлением в парах. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте и в движении. Упражнения с гантелями. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперед и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, с разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений. Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками с бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кросс от 1000 до 3000 м, 6- и 12-минутный бег. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места. Метание малого мяча на дальность и в цель. Участие в эстафетах с элементами спортивных игр: ручного мяча, баскетбола.

Тема № 11. Специальная физическая подготовка.

Теория. Влияние СФП на развитие двигательных способностей. Основные средства СФП. Основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость.

Практика. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. Рывки по сигналу на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лёжа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорение под уклон. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Пробегание препятствий на скорость. Переменный бег. Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения. Бег с изменением направления. Бег с изменением скорости. Выполнение различных элементов техники бега. Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег с несколькими повторениями. Кросс с переменной скоростью. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной ногой и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками. Тоже с поворотом в прыжке.

Тема № 12. Техничко-тактическая подготовка.

Теория. Классификация и терминология технических действий в легкой атлетике.

Практика. Спринтерский бег от 30 до 60 м, бег на длинные дистанции до 1 км, специальные упражнения метателя, силовая гимнастика. Поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической стенке; опускание и поднимание туловища из различных исходных положений, наклоны вперед сидя на полу; наклоны в разные стороны, упражнения в полушпагате, приседание с отягощением и без, выпрыгивание из приседа и прыжки-многоскоки, прыжки в длину.

Тема № 13. Соревновательная подготовка.

Теория. Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по легкой атлетике Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований. Установка на участие в соревнованиях. Анализ проведенных соревнований. Обсуждение результатов соревнований.

Практика. Участие в соревнованиях по регламенту.

Тема № 14. Контрольные занятия.

Теория. Методика выполнения тестовых упражнений. Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений.

Практика. Сдача контрольно-переводных нормативов и тестовых упражнений по ОФП и СФП.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Опрос
2	Нормы безопасного поведения. История развития легкой атлетики.	2	2	-	
3	Гигиена, режим дня, закаливание и питание спортсменов	4	2	2	
4	Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях и травмах.	4	2	2	
5	Врачебный контроль и самоконтроль	6	4	2	Опрос
6	Структура тренировочного занятия	6	2	4	

	тия				
7	Оборудование и инвентарь.	36	2	34	Наблюдение
8	Общая физическая подготовка	42	2	40	
9	Специальная физическая подготовка	42	2	40	
10	Техническая подготовка	36	2	34	
11	Тактическая подготовка	42	2	40	
12	Морально-волевая, психологическая подготовка	10	2	8	
13	Правила соревнований по легкой атлетике	6	2	4	Опрос
14	Восстановительные мероприятия	18	2	16	Наблюдение
15	Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях	16	2	14	Участие в соревнованиях
16	Контрольные нормативы	2	-	2	Наблюдение
17	Заключительное занятие	2	2	-	Опрос
Всего часов:		276	34	242	

Тема № 1. Вводное занятие.

Теория. Ознакомление с программой. Инструктаж по технике безопасности. Тренировочный режим. Режим дня юного спортсмена. Спортивная форма для занятий легкой атлетикой. Ознакомление с календарем соревнований текущего года.

Тема № 2. Физическая культура и спорт в России.

Теория. Массовый народный характер спорта в России. Физическая культура в системе образования. Единая всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования по легкой атлетике.

Тема № 3. Развитие легкой атлетики в России и за рубежом.

Теория. История развития легкой атлетики в России. Значение и место легкой атлетики в системе физического воспитания. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские легкоатлеты.

Тема № 4. Строение и функции организма человека.

Теория. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм.

Тема № 5. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Теория. Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена.

Тема № 6. Врачебный контроль и самоконтроль.

Теория. Врачебный контроль при занятиях легкой атлетикой. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Дневник самоконтроля.

Тема № 7. Правила легкой атлетики. Организация и проведение соревнований.

Теория. Изучение правил соревнований. Права и обязанности спортсменов. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и возложение штрафа. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Виды соревнований по легкой атлетике. Положения о соревнованиях. Составление календаря соревнований. Заявки на участие в соревнованиях. Оценка результатов выступлений. Назначение судей.

Тема № 8. Места занятий, оборудование и инвентарь.

Теория. Стадионы и манежи для проведения тренировок и соревнований, требования к их состоянию. Уход за тренировочным помещением.

Тема № 9. Правила безопасности.

Теория. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Защитные средства во время занятий легкой атлетикой. Правила оказания первой доврачебной помощи при травмах и повреждениях. Способы массажа.

Тема № 10. Общая физическая подготовка.

Теория. Классификация упражнений. Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой, индивидуальные занятия.

Практика. Строевые упражнения. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроения в шеренге, в колонне. Изменение скорости движения. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и одной ноге, выпады. Упражнения с сопротивлением в парах. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте и в движении. Упражнения с гантелями. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперед и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, с разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений. Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками с бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кросс от 1000 до 3000 м, 6- и 12-минутный бег. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места. Метание малого мяча на дальность и в цель. Участие в эстафетах с элементами спортивных игр: ручного мяча, баскетбола.

Тема № 11. Специальная физическая подготовка.

Теория. Влияние СФП на развитие двигательных способностей. Основные средства СФП. Основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость.

Практика. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. Рывки по сигналу на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лёжа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорение под уклон. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Пробегание препятствий на скорость. Переменный бег. Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения. Бег с изменением направления. Бег с изменением скорости. Выполнение различных элементов техники бега. Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег с несколькими повторениями. Кросс с переменной скоростью. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной ногой и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками. Тоже с поворотом в прыжке.

Тема № 12. Техничко-тактическая подготовка.

Теория. Классификация и терминология технических действий в легкой атлетике.

Практика. Спринтерский бег от 30 до 60 м, бег на длинные дистанции до 1 км, специальные упражнения метателя, силовая гимнастика. Поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической стенке; опускание и поднимание туловища из различных исходных положений, наклоны вперед сидя на полу; наклоны в разные стороны, упражнения в полушпагате, приседание с отягощением и без, выпрыгивание из приседа и прыжки-многоскоки, прыжки в длину.

Тема № 13. Соревновательная подготовка.

Теория. Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по легкой атлетике Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований. Установка на участие в соревнованиях. Анализ проведенных соревнований. Обсуждение результатов соревнований.

Практика. Участие в соревнованиях по регламенту.

Тема № 14. Контрольные занятия.

Теория. Методика выполнения тестовых упражнений. Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений.

Практика. Сдача контрольно-переводных нормативов и тестовых упражнений по ОФП и СФП.

1.4. Планируемые результаты

Результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы «Легкая атлетика» оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни: чувство дружбы, товарищество, взаимопомощи; чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; подчинения личных стремлений интересам коллектива; развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма; повышение сопротивляемости организма к простудным и сезонным заболеваниям; преодолению усталости, боли; выработает устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды и т.д.

Предметными результатами освоения, обучающимися содержания программы, являются следующие умения:

- знать основы знаний, умений по виду спорта «легкая атлетика»;
- иметь представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности легкой атлетикой;
- владеть техническими элементами и правилами легкой атлетики;
- знать тактические индивидуальные и командные действия.

Метапредметными результатами являются:

- знать тактические навыки легкой атлетики;
- владеть физическими и специальными качествами;
- поддерживать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.

Личностными результатами являются:

- владеть организаторскими навыками и умениями действовать в коллективе;
- владеть чувством ответственности, дисциплинированности;
- иметь потребность к ведению здорового образа жизни.

Ожидаемый результат непосредственно проистекает из задач, поэтому должен отражать все три заявленные в задачах составляющие: обучение, развитие, воспитание личности обучающегося.

Ожидаемым результатом прохождения программы должен стать интерес детей к спорту, в частности, к легкой атлетике, укрепление здоровья, формирование знаний, умений и навыков в виде спорта – легкая атлетика, вовлечение в систему регулярных занятиях спортом.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1.Календарный учебный график

Год обучения	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Продолжительность каникул	Дата начала учебного периода	Дата окончания учебного периода
1	46	138	276	21.07-31.08	01.09	31.08
2	46	138	276	21.07-31.08	01.09	31.08

Календарный учебный график 1 и 2 года обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь			Объяснение, показ	2	Вводное занятие. Знакомство с группой. Ознакомление с программой. Тренировочный режим дня юного спортсмена.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	опрос
2	сентябрь			Объяснение, показ	2	Спортивная форма для занятий легкой атлетикой. Ознакомление с календарем соревнований по легкой атлетике.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	опрос
3	сентябрь			Объяснение, показ	2	Физическая культура и спорт в России. Массовый народный характер спорта в России. Физическая культура в системе образования.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	лекция
4	сентябрь			Объяснение, показ	2	Развитие легкой атлетики в России и за рубежом. История развития легкой атлетики в России. Значение и место легкой ат-	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна»,	лекция

						летики в системе физического воспитания.	МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	
5	сентябрь			Объяснение, показ	2	Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские легкоатлеты.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	лекция
6	сентябрь			Объяснение, показ	2	Строение и функции организма человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	лекция
7	сентябрь			Объяснение, показ	2	Закаливание.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	самостоятельная и практическая работа на занятии
8	сентябрь			Объяснение, показ	2	Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	самостоятельная и практическая работа на занятии

9	сентябрь			Тренировка	2	Объективные и субъективные данные самоконтроля. Дневник самоконтроля.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	самостоятельная и практическая работа на занятии
10	сентябрь			Тренировка	2	Правила легкой атлетики.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	самостоятельная и практическая работа на занятии
11	сентябрь			Тренировка	2	Организация и проведение соревнований.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	самостоятельная и практическая работа на занятии
12	сентябрь			Тренировка	2	Права и обязанности спортсменов. Обязанности судей. Способы судейства. Роль судьи как воспитателя.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	самостоятельная и практическая работа на занятии
13	сентябрь			Тренировка	2	Требования к организации и проведению соревнований. Виды соревно-	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакае-	зачет

						ваний по легкой атлетике. Положения о соревнованиях.	во», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	
14	октябрь			Тренировка	2	Составление календаря соревнований. Оценка результатов выступлений. Заявка на участие в соревнованиях.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	зачет
15	октябрь			Тренировка	2	Оборудование и инвентарь. Стадионы и манежи для проведения тренировок и соревнований.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	зачет
16	октябрь			Тренировка	2	Уход за инвентарем. Уход за тренировочным помещением. Требование к спортивной одежде и обуви, уход за ними.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	зачет
17	октябрь			Тренировка	2	Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п.	зачет

							Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	
18	октябрь			Тренировка	2	Защитные средства во время занятий легкой атлетикой. Правила оказания первой доврачебной помощи при травмах и повреждениях.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	зачет
19	октябрь			Соревнования	2	Соревнования	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	Соревнования
20	октябрь			Соревнования	2	Соревнования	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	Соревнования
21	октябрь			Соревнования	2	Соревнования	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	Соревнования
22	октябрь			Тренировка	2	Упражнения для рук и	Спортивный зал	зачет

						плечевого пояса	МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	
23	октябрь			Тренировка	2	Способы массажа и самомассажа при судорогах.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	зачет
24	октябрь			Тренировка	2	Строевые упражнения.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	зачет
25	октябрь			Тренировка	2	Общеразвивающие упражнения без предметов.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	зачет
26	октябрь			Тренировка	2	Общеразвивающие упражнения с предметами.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2	зачет

							р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	
27	ноябрь			Тренировка	2	Акробатические упраж- нения.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакае- во», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	зачет
28	ноябрь			Тренировка	2	Подвижные игры и эста- феты.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакае- во», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	зачет
29	ноябрь			Тренировка	2	Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 600 и 100 м.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакае- во», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	зачет
30	ноябрь			Тренировка	2	Легкоатлетические упражнения. Бег на 400, 500 и 800 м.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакае- во», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ	зачет

							с. Лебяжье	
31	ноябрь			Тренировка	2	Кросс на 1000 м.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	зачет
32	ноябрь			Тренировка	2	Кросс на 2000 м.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	зачет
33	ноябрь			Тренировка	2	Кросс на 3000 м.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	зачет
34	ноябрь			Тренировка	2	6-минутный бег	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	зачет
35	ноябрь			Тренировка	2	12-минутный бег	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И.	зачет

							Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	
36	ноябрь			Тренировка	2	Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	зачет
37	ноябрь			Тренировка	2	Тройной прыжок с места и с разбега.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	зачет
38	ноябрь			Тренировка	2	Многоскоки. Пятикратный прыжок.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	зачет
39	ноябрь			Тренировка	2	Метание мяча на дальность и в цель.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна»,	зачет

							МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	
40	декабрь			Тренировка	2	Рывки по сигналу на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, из положения сидя.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	зачет
41	декабрь			Тренировка	2	Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов».	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	зачет
42	декабрь			Тренировка	2	Ускорение под уклон. Бег змейкой. Бег прыжками. Эстафетный бег.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	зачет
43	декабрь			Тренировка	2	Пробегание препятствий на скорости. Переменный бег.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	зачет

44	декабрь			Тренировка	2	Бег с быстрым изменением способа передвижения. Бег с изменением направления. Бег и изменением скорости. Челночный бег.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	зачет
45	декабрь			Тренировка	2	Приседания с отягощением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	зачет
46	декабрь			Тренировка	2	Прыжки на одной и обеих ногах. Прыжки по ступенькам.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	зачет
47	декабрь			Тренировка	2	Кросс с переменной скоростью.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	зачет
48	декабрь			Тренировка	2	Игровые упражнения с набивным мячом.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	зачет

							во», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебязье	
49	декабрь			Соревнования	2	Соревнования	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебязье	Соревнования
50	декабрь			Соревнования	2	Соревнования	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебязье	Соревнования
51	декабрь			Соревнования	2	Соревнования	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебязье	Соревнования
52	декабрь			Тренировка	2	Спринтерский бег на 30, 60 метров. Бег на длинные дистанции до 1 км.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п.	зачет

							Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	
53	январь			Тренировка	2	Силовая гимнастика.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	зачет
54	январь			Тренировка	2	Упражнения с предметами.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	зачет
55	январь			Тренировка	2	Поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической стенке.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	зачет
56	январь			Тренировка	2	Наклоны вперед из положения сидя. Упражнения в полушпагате.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	зачет

57	январь			Тренировка	2	Упражнения для рук и плечевого пояса	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебязье	зачет
58	январь			Тренировка	2	Способы массажа и самомассажа при судорогах.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебязье	зачет
59	январь			Тренировка	2	Строевые упражнения.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебязье	зачет
60	январь			Тренировка	2	Общеразвивающие упражнения без предметов.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебязье	зачет
61	январь			Тренировка	2	Общеразвивающие упражнения с предметами.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебязье	зачет

							во», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	
62	январь			Тренировка	2	Акробатические упражнения.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	соревнования, опрос, практическая работа на занятии
63	январь			Тренировка	2	Подвижные игры и эстафеты.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	соревнования, опрос, практическая работа на занятии
64	январь			Тренировка	2	Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 600 и 100 м.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	зачет
65	февраль			Тренировка	2	Легкоатлетические упражнения. Бег на 400, 500 и 800 м.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п.	зачет

							Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	
66	февраль			Тренировка	2	Кросс на 1000 м.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	зачет
67	февраль			Тренировка	2	Кросс на 2000 м.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	зачет
68	февраль			Тренировка	2	Кросс на 3000 м.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	зачет
69	февраль			Тренировка	2	6-минутный бег	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	зачет

70	февраль			Тренировка	2	12-минутный бег	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	зачет
71	февраль			Тренировка	2	Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	зачет
72	февраль			Тренировка	2	Тройной прыжок с места и с разбега.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	зачет
73	февраль			Тренировка	2	Многоскоки. Пятикратный прыжок.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	зачет
74	февраль			Тренировка	2	Метание мяча на дальность и в цель.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	зачет

							во», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	
75	февраль			Тренировка	2	Рывки по сигналу на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, из положения сидя.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	зачет
76	февраль			Тренировка	2	Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов».	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	зачет
77	март			Тренировка	2	Ускорение под уклон. Бег змейкой. Бег прыжками. Эстафетный бег.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	зачет
78	март			Тренировка	2	Пробегание препятствий на скорости. Переменный бег.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п.	зачет

							Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	
79	март			Тренировка	2	Бег с быстрым изменением способа передвижения. Бег с изменением направления. Бег и изменением скорости. Челночный бег.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	зачет
80	март			Тренировка	2	Ускорение под уклон. Бег змейкой. Бег прыжками. Эстафетный бег.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	зачет
81	март			Тренировка	2	Пробегание препятствий на скорости. Переменный бег.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	зачет
82	март			Тренировка	2	Бег с быстрым изменением способа передвижения. Бег с изменением направления. Бег и изменением скорости. Челночный бег.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	зачет

83	март			Тренировка	2	Приседания с отягощением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	зачет
84	март			Тренировка	2	Прыжки на одной и обеих ногах. Прыжки по ступенькам.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	зачет
85	март			Соревнования	2	Соревнования	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	Соревнования
86	март			Соревнования	2	Соревнования	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	Соревнования
87	март			Соревнования	2	Соревнования	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакае-	Соревнования

							во», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебязье	
88	март			Тренировка	2	Кросс с переменной скоростью.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебязье	зачет
89	март			Тренировка	2	Игровые упражнения с набивным мячом.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебязье	зачет
90	апрель			Тренировка	2	Упражнения для рук и плечевого пояса	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебязье	зачет
91	апрель			Тренировка	2	Способы массажа и самомассажа при судорогах.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п.	зачет

							Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	
92	апрель			Тренировка	2	Строевые упражнения.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	самостоятельная и практическая работа на занятии
93	апрель			Тренировка	2	Общеразвивающие упражнения без предметов.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	самостоятельная и практическая работа на занятии
94	апрель			Тренировка	2	Общеразвивающие упражнения с предметами.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	самостоятельная и практическая работа на занятии
95	апрель			Тренировка	2	Акробатические упражнения.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	самостоятельная и практическая работа на занятии

96	апрель			Тренировка	2	Подвижные игры и эстафеты.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	зачет
97	апрель			Тренировка	2	Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 600 и 100 м.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	зачет
98	апрель			Тренировка	2	Легкоатлетические упражнения. Бег на 400, 500 и 800 м.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	зачет
99	апрель			Тренировка	2	Кросс на 1000 м.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	зачет
100	апрель			Тренировка	2	Кросс на 2000 м.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакае-	зачет

							во», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебязье	
101	апрель			Тренировка	2	Кросс на 3000 м.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебязье	зачет
102	апрель			Тренировка	2	6-минутный бег	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебязье	зачет
103	май			Тренировка	2	12-минутный бег	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебязье	зачет
104	май			Тренировка	2	Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п.	зачет

							Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	
105	май			Тренировка	2	Тройной прыжок с места и с разбега.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	зачет
106	май			Тренировка	2	Многоскоки. Пятикратный прыжок.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	зачет
107	май			Тренировка	2	Метание мяча на дальность и в цель.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	зачет
108	май			Тренировка	2	Рывки по сигналу на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, из положения сидя.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	зачет

109	май			Тренировка	2	Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов».	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	зачет
110	май			Тренировка	2	Ускорение под уклон. Бег змейкой. Бег прыжками. Эстафетный бег.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	зачет
111	май			Тренировка	2	Пробегание препятствий на скорости. Переменный бег.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	зачет
112	май			Тренировка	2	Бег с быстрым изменением способа передвижения. Бег с изменением направления. Бег и изменением скорости. Челночный бег.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	зачет
113	май			Тренировка	2	Приседания с отягощением. Подскоки и прыжки после приседа с отягоще-	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакае-	зачет

						нием и без.	во», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	
114	май			Тренировка	2	Прыжки на одной и обеих ногах. Прыжки по ступенькам.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	зачет
115	май			Тренировка	2	Кросс с переменной скоростью.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	зачет
116	май			Тренировка	2	Игровые упражнения с набивным мячом.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	зачет
117	июнь			Тренировка	2	Подвижные игры и эстафеты.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п.	зачет

							Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	
118	июнь			Тренировка	2	Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 600 и 100 м.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	зачет
119	июнь			Тренировка	2	Легкоатлетические упражнения. Бег на 400, 500 и 800 м.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	зачет
120	июнь			Тренировка	2	Кросс на 1000 м.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	зачет
121	июнь			Тренировка	2	Кросс на 2000 м.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	зачет

122	июнь			Тренировка	2	Кросс на 3000 м.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебязье	зачет
123	июнь			Тренировка	2	6-минутный бег	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебязье	зачет
124	июнь			Тренировка	2	12-минутный бег	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебязье	зачет
125	июнь			Тренировка	2	Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебязье	зачет
126	июнь			Тренировка	2	Тройной прыжок с места и с разбега.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебязье	зачет

							во», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебязье	
127	июнь			Тренировка	2	Многоскоки. Пятикратный прыжок.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебязье	зачет
128	июнь			Тренировка	2	Метание мяча на дальность и в цель.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебязье	зачет
129	июль			Тренировка	2	Рывки по сигналу на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, из положения сидя.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебязье	зачет
130	июль			Тренировка	2	Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов».	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п.	зачет

							Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	
131	июль			Тренировка	2	Ускорение под уклон. Бег змейкой. Бег прыжками. Эстафетный бег.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	зачет
132	июль			Тренировка	2	Пробегание препятствий на скорости. Переменный бег.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	соревнования, опрос, практическая работа на занятии
133	июль			Тренировка	2	Бег с быстрым изменением способа передвижения. Бег с изменением направления. Бег и изменением скорости. Челночный бег.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	соревнования, опрос, практическая работа на занятии
134	июль			Тренировка	2	Приседания с отягощением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	зачет

135	июль			Тренировка	2	Прыжки на одной и обеих ногах. Прыжки по ступенькам.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	зачет
136	июль			Тренировка	2	Кросс с переменной скоростью.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	зачет
137	июль			Тренировка	2	Игровые упражнения с набивным мячом.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	зачет
138	июль			Тренировка	2	Диагностика	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.И. Ерменеева с. Сабакаево», МБОУ «СШ №2 р.п. Новая Майна», МБОУ СШ №1 р.п. Мулловка, МБОУ ОШ с. Лебяжье	Подведение итогов обучения. Задание на летний период. Итоговая аттестация.

2.2. Условия реализации программы

Для реализации программы «Легкая атлетика» необходимо следующее обеспечение:

Материально-техническое обеспечение:

В качестве инвентаря для занятий легкой атлетикой необходимо:

- спортивный зал;
- кабинет для проведения теоретических занятий;
- стойки;
- скакалки;
- барьеры;
- мячи баскетбольные;
- мячи волейбольные;
- сетка для мячей;
- комплект фишек;
- эстафетные палочки;
- секундомер;
- свисток.

Информационное обеспечение:

- методические пособия по легкой атлетике, спортивным играм, методике занятий и тренировок;
- правила проведения соревнований;
- инструкции по технике безопасности;
- разработанные и утверждённые тесты и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок.

Кадровое обеспечение:

Тренер-преподаватель, занятый в реализации программы, имеет образование согласно профессионального стандарта «Тренер-преподаватель», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 г №952н:

- среднее профессиональное образование – программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура»:

- высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура»;

- высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование – программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя.

2.3. Формы аттестации (контроля)

В качестве аттестации по итогам обучения по дополнительной общеобразовательной программе «Легкая атлетика», используется метод тестирования (сдача контрольных нормативов), спортивные соревнования.

Промежуточная аттестация проводится два раза в год в середине и конце учебного года (на основании Положения) с целью определения уровня теоретических знаний в форме устных опросов и выполнения контрольных упражнений с целью оценки практической подготовки.

Обучающимся предлагается 6 вопросов.

Высокий уровень – ребенок ответил на 5-6 вопросов (объем знаний освоен полностью).

Хороший уровень - ребенок ответил на 4-5 вопросов (объем знаний освоен более чем на $\frac{1}{2}$).

Средний уровень – ребенок ответил на 3-4 вопроса (объем знаний освоен менее чем на $\frac{1}{2}$).

Низкий уровень – ребенок ответил на 2 вопроса (объем знаний освоен менее чем на $\frac{1}{3}$).

2.4. Оценочные материалы

Система контроля реализации программы:

В процессе учебно-тренировочной работы в объединении систематически ведется учет подготовки и динамики результативности реализации программы:

- входной контроль обеспечивается наличием медицинского документа о допуске к занятиям, а также в форме визуального наблюдения, контрольного задания, тестирования;

- текущий – оценки уровня усвоения изучаемого материала в форме педагогического наблюдения;

- промежуточный - оценки результатов выступления в соревнованиях, диагностика;

- итоговый - выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования, проводится анализ достижений обучающегося в соревнованиях различных уровней.

2.5. Методические материалы

В ходе реализации программы используются следующие формы, методы и приемы обучения:

Основной формой организации проведения занятий является спортивная тренировка, которая организуется с использованием упражнений общеразвивающего и социально-подготовительного характера и обеспечивает планомерный рост тренированности.

Формы обучения – индивидуальные, групповые и фронтальные.

В обучении и тренировке применяют три группы методов:

словесные: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение;

наглядные: это, прежде всего, показ тренером-преподавателем, ассистентом, просмотр видео и фотоматериалов;

практические: методы, направленные на освоение спортивной техники и на развитие двигательных способностей.

Эти методы применяются комплексно и взаимно дополняют друг друга. С целью обучения технике кикбоксинга применяются следующие методические приемы:

1) Групповое освоение приема (без партнера) под общую команду в одношереножном строю;

2) Групповое освоение приема (с партнером) под общую команду в двухшереножном строю;

3) Самостоятельное освоение приема в парах, свободно передвигающихся по залу;

4) Условный бой (действия партнеров ограничивается заданием тренера-преподавателя);

5) Освоение спортсменом приема в ходе работы с тренером-преподавателем на лапах или в парах;

6) Условный бой с широкими технико-тактическими задачами;

7) Вольный бой.

8) Игровой и соревновательный метод.

2.6. Воспитательный компонент программы

Цель воспитательной работы

Формирование у обучающихся ценностных ориентаций посредством занятий легкой атлетики.

Задачи воспитательной работы:

- воспитывать морально-волевые, коммуникативные качества;
- воспитывать чувство ответственности;
- ориентировать на общечеловеческие ценности и скорректировать поведение в соответствии с морально-этическими нормами и правилами;
- формировать потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, легкой атлетикой, воспитание осмысленного отношения к ним как к способу самореализации лично значимому проявлению человеческих способностей.

Приоритетные направления воспитательной деятельности

Нравственное и духовное воспитание, физическое воспитание и формирование здорового образа жизни.

Формы воспитательной работы

Беседа, спортивная игра.

Методы воспитательной работы

Рассказ, беседа, упражнение, создание воспитывающих ситуаций, игра, поощрение, наблюдение, тестирование.

Планируемые результаты воспитательной работы:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

3. Список литературы

Список литературы для тренера-преподавателя

1. Банкин В.Н. Бег на 300-400 м с барьерами: соревновательная деятельность: монография. – М: Хорватия, 2010. – 156с.
2. Врублевский Е.П. Индивидуализация тренировочного процесса спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики. – М: Советский спорт, 2009. – 232 с.
3. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора.– М.: Terra-спорт, 2000 – 240 с.
4. Майфат С.П., Малофеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте– М.: Екатеринбург, 2003 – 131 с.

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Врублевский Е.П. Легкая атлетика: основы знаний в вопросах и ответах – М: Спорт, 2016. – 240 с.
2. Евгениев А.А. Легкоатлетический спринт: история, техника, современные тенденции: учеб.- метод. Пособие. – Спб: ГУАП, 2016. – 128 с.

3. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: практ. Руководство. – М: Советский спорт, 2007. – 402 с.

Интернет-ресурсы

1. <https://rusathletics.info/> Федерация легкой атлетики России
2. <http://www.mon.gov.ru> Министерство образования и науки РФ
3. <http://www.minsport.gov.ru> Министерство спорта Российской Федерации