

Отдел образования администрации Тасеевского района
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Тасеевская
средняя общеобразовательная школа №1»

Принято на заседании
Методического совета
Протокол №1
От «29» августа 2024 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Тасеевская СОШ №1»
В.Л. Павшок
Приказ №_от
«29» 08 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Лёгкая атлетика»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: базовый

Возраст учащихся: 9-14 лет

Срок реализации: 1 год (68 ч)

Автор//разработчик

**Л.Г. Шакина педагог
дополнительного образования**

Тасеево, 2024 год

Пояснительная записка.

Рабочая программа секции «Лёгкая атлетика» составлена на основе нормативных документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки российской Федерации от 17.10.2010 № 1897.
2. Учебный план школы на текущий учебный год.
3. Положение о разработке и утверждении рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) в МБОУ «Тасеевская СОШ №1».
4. Годового календарного графика на учебный год

Направленность: Программа состоит из двух модулей, каждый из которых на 36 часов.

1 - «Ознакомительная легкая атлетика», рассчитан для учащихся 2-4 класса, направлен на ознакомление с основными упражнениями легкой атлетики, и имеют оздоровительный эффект.

2- «Легкая атлетика», рассчитан для учащихся 5-7 классов, направлен на совершенствование навыков выполнения легкоатлетических упражнений и имеет тренировочный эффект.

Уровень освоения- познавательный.

Образовательная область – досуговая.

Основными формами являются: -теоретические и тренировочные занятия; - участие в соревнованиях.

Режим занятий: занятия проходят 1 раз в неделю, продолжительность занятия 1 час.

Сроки реализации – сентябрь 2024г.- май 2025г

Цель: совершенствование всех функций организма, укрепление нервной, сердечно-сосудистой, дыхательных систем, опорно-двигательного аппарата. Повышение сопротивляемости организма человека неблагоприятным влияниям внешней среды.

Задачи: 1. Укрепление здоровья, закаливание организма, содействие правильному физическому развитию.

2. Обучение жизненно-важным двигательным навыкам и умениям.

3. Воспитание привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений.

4. Изучение правил выполнения легкоатлетических упражнений.

5. Ознакомление с правилами соревнований по легкой атлетике.

Организация работы.

Программа состоит из двух модулей:

- 1. «Ознакомительная легкая атлетика» (36 час);**
- 2. «Легкая атлетика» (36 час).**

Планируемые результаты обучения

Личностными результатами освоения учащимися содержания являются следующие умения:

— 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;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися являются следующие умения:

Регулятивные

умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);

- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;

- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;

- адекватно воспринимать оценку учителя;

-оценивать правильность выполнения двигательных действий.

Познавательные

осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;

- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;

- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.

Коммуникативные

уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;

-участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений

Предметными результатами являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

-- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

Результаты курса «Лёгкая атлетика»

После прохождения программного материала обучающийся **должен знать:**

1. Технику безопасности на занятиях легкой атлетикой, гигиену, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.

2. Уход за инвентарем. Факторы, влияющие на выбор спортивной обуви. Обувь, одежда и снаряжение для легкой атлетики.

3. Понятия о технике бега и спортивной ходьбы. Классификацию. Структуру бега и ходьбы. Технику бега и ходьбы при спусках, подъемов.

Ошибки при выполнении техники бега и спортивной ходьбы и их исправления.

4. Правила соревнований по легкой атлетике, инструкторская и судейская практика.

5. Основные средства восстановления

Должен уметь:

1. Выполнять технические действия при беге и ходьбе, рационально использовать их в различных условиях рельефа местности.

2. Анализировать и оценивать свою учебно-тренировочную деятельность

3. Самостоятельно применять полученные знания на занятиях.

4. Системности, последовательности и наглядности обучения.

5. Выполнение контрольных упражнений.

Должен иметь навык: Продвижения вперед при условии экономичности, свободы и устойчивости движений при сохранении соревновательной скорости. Следить за частотой и глубиной дыхания.

Воспитательные результаты:

Важнейшим предполагаемым результатом образовательной деятельности является развитие личностных качеств обучающегося.

Содержание: модуль «Ознакомительная легкая атлетика»

Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия. упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения; прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие;

силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног; гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза; упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекуты, кувырки, стойки; подвижные игры и эстафеты.

2. Ознакомление с техникой бега (ознакомление с техникой- движения ног, работа рук в сочетании с движениями ног)

3. Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Челночный бег 3 x 10м Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

Учебно-тематический план.

| № | Наименование темы | Количество часов | | | Формы аттестации (контроля) |
|---|---|------------------|-----------------------|----------------------|--|
| | | Всего | Теоретическое занятия | Практические занятия | |
| 1 | Вводное занятие. | 1 | 1 | - | Беседа |
| 2 | История развития легкоатлетического спорта. | 1 | 1 | - | Тест, беседа |
| 3 | Места занятий, их оборудование и подготовка. | 2 | 1 | 1 | Тест, беседа |
| 4 | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. | 1 | 1 | - | Тест, беседа |
| 5 | Общая физическая и специальная подготовка. | 18 | - | 18 | Контрольные нормативы, соревнования. Наблюдение. |
| 6 | Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы, метания мяча. | 7 | - | 7 | Контрольные нормативы, соревнования. Наблюдение. |

Тематическое планирование

| | Месяц | Число | Время проведения занятий | Форма занятия | Количество часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|---|----------|-------|--------------------------|-----------------------|------------------|--|------------------|-----------------------|
| 1 | Сентябрь | 19 | 10.00 10.45 | теоретическое | 1 | Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения и ТБ в кружке | Стадион | Беседа |
| 2 | Сентябрь | 26 | 10.00 10.45 | теоретическое занятие | 1 | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой | Стадион | Тест, беседа |
| 3 | Октябрь | 3 | 10.00 10.45 | тренировочное занятие | 1 | Лёгкоатлетическая разминка. | Спортивный зал | Наблюдение |
| 4 | Октябрь | 10 | 10.00 10.45 | тренировочное занятие | 1 | Развитие гибкости | Спортивный зал | Контрольные нормативы |
| 5 | Октябрь | 7 | 10.00 10.45 | тренировочное занятие | 1 | Бег «под гору», «на гору» | Стадион | Наблюдение |
| 6 | Ноябрь | 7 | 10.00 10.45 | теоретическое занятие | 1 | История развития легкоатлетического спорта. | Спортивный зал | Тест, беседа |
| 7 | Ноябрь | 14 | 10.00 | тренировочное | 1 | Техника метания | Спортивный | Наблю |

| | | | | | | | | |
|----|---------|----|----------------|---------------------------------------|---|---|----------------|--------------------------|
| | ь | | 10.45 | иров очно е занят ие | | мяча | ный зал | дение |
| 8 | Ноябрь | 21 | 10.00 10.45 | трениров очное е занят ие | 1 | Метания мяча в цель | Спортивный зал | Контрольные нормативы |
| 9 | Ноябрь | 28 | 10.00 10.45 | теоретическое занятие | 1 | Места занятий, их оборудование и подготовка | Спортивный зал | Тест, беседа |
| 10 | Декабрь | 5 | 10.00 10.45 | трениров очное е занят ие | 1 | ОФП – подвижные игры | Спортивный зал | Наблюдение |
| 11 | Декабрь | 12 | 10.00 10.45 | трениров очное е занят ие | 1 | Бег на средние дистанции 300-500 м. | Спортивный зал | Наблюдение |
| 12 | Декабрь | 19 | 10.00 10.45 | трениров очное е занят ие | 1 | Бег на средние дистанции 400-500 м. | Спортивный зал | Наблюдение |
| 13 | Декабрь | 26 | 10.00 10.45 | трениров очное е занят ие | 1 | Равномерный бег 1000-1200 м. | Спортивный зал | Наблюдение |
| 14 | Январь | 2 | 10.00 10.45 | трениров очное е | 1 | Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. | Спортивный зал | Наблюдение |

| | | | | | | | | |
|----|---------|----|----------------|-----------------------|---|---|----------------|-----------------------|
| | | | | занятие | | | | |
| 15 | Январь | 9 | 10.00 10.45 | тренировочное занятие | 1 | Кроссовая подготовка | Спортивный зал | Наблюдение |
| 16 | Январь | 16 | 10.00 10.45 | тренировочное занятие | 1 | Круговая тренировка | Спортивный зал | Наблюдение |
| 17 | Январь | 23 | 10.00 10.45 | тренировочное занятие | 1 | Подвижные игры и эстафеты | Спортивный зал | Наблюдение |
| 18 | Январь | 30 | 10.00 10.45 | тренировочное занятие | 1 | Экспресс-тесты | Спортивный зал | Контрольные нормативы |
| 19 | Февраль | 6 | 10.00 10.45 | тренировочное занятие | 1 | Развитие координации | Спортивный зал | Наблюдение |
| 20 | Февраль | 13 | 10.00 10.45 | тренировочное занятие | 1 | Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности | Спортивный зал | Наблюдение |
| 21 | Февраль | 20 | 10.00 10.45 | тренировочное занятие | 1 | Челночный бег | Спортивный зал | Контрольные нормативы |

| | | | | | | | | |
|----|---------|----|----------------|-----------------------|---|--------------------------------|----------------|-----------------------|
| 22 | Февраль | 27 | 10.00 10.45 | тренировочное занятие | 1 | Кросс 1000м | Спортивный зал | Контрольные нормативы |
| 23 | Март | 6 | 10.00 10.45 | тренировочное занятие | 1 | Встречная эстафета | Спортивный зал | Наблюдение |
| 24 | Март | 13 | 10.00 10.45 | тренировочное занятие | 1 | Равномерный бег 1000-1200м | Спортивный зал | Наблюдение |
| 25 | Март | 20 | 10.00 10.45 | тренировочное занятие | 1 | Развитие силы | Спортивный зал | Контрольные нормативы |
| 26 | Март | 27 | 10.00 10.45 | тренировочное занятие | 1 | Специальные беговые упражнения | Спортивный зал | Наблюдение |
| 27 | Апрель | 3 | 10.00 10.45 | тренировочное занятие | 1 | Эстафетный бег | Спортивный зал | Наблюдение |
| 28 | Апрель | 10 | 10.00 10.45 | тренировочное занятие | 1 | Бег 60, 100м | Спортивный зал | Контрольные нормативы |
| 29 | Апрель | 17 | 10.00 10.45 | трениров | 1 | Бег 500-800м | Спортивный зал | Контрольные |

| | | | | | | | | |
|--------|------------|----|----------------|--|---|----------------------------------|--------------------|--------------------------------------|
| | | | | очно е занят ие | | | | е нормат ивы |
| 3 0 | Апрел ь | 24 | 10.00 10.45 | трен иров очно е занят ие | 1 | ОФП – прыжковые упражнения | Спортив ный зал | Наблю дение |
| 3 1 | Май | 1 | 10.00 10.45 | трен иров очно е занят ие | 1 | Круговая эстафета | Спортив ный зал | Наблю дение |
| 3 2 | Май | 8 | 10.00 10.45 | трен иров очно е занят ие | 1 | Бег по пересечённой местности | Стадион | Наблю дение |
| 3 3 | Май | 15 | 10.00 10.45 | трен иров очно е занят ие | 1 | Подвижные игры | Стадион | Наблю дение |
| 3 4 | Май | 22 | 10.00 10.45 | трен иров очно е занят ие | 1 | ОФП – прыжковые упражнения | Стадион | Наблю дение |
| 3 5 | Май | 22 | 10.00 10.45 | трен иров очно е занят ие | 1 | Кросс 1000м | Стадион | Контр ольны е нормат ивы |
| 3 6 | Май | 29 | 10.00 10.45 | Соре внов ания | 1 | Экспресс-тесты | Стадион | Контр ольны е нормат |

| | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-----|
| | | | | | | | | | ИВЫ |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-----|

Содержание: модуль «Легкая атлетика»

Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия. упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения; прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие; силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног; гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза; упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки; подвижные игры и эстафеты.

Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы. 1. Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

2. Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег).

3. Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты

низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).

4. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).

5. Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

Учебно-тематический план.

| № | Наименование темы | Количество часов | | | Формы аттестации (контроля) |
|----|---|------------------|-----------------------|----------------------|---|
| | | Всего | Теоретические занятия | Практические занятия | |
| 1. | История развития легкоатлетического спорта. | 1 | 1 | - | Беседа |
| 2. | Гигиена спортсмена и закаливание. | 1 | 1 | - | Тест, беседа |
| 3. | Места занятий, их оборудование и подготовка. | 2 | 1 | 1 | Тест, беседа |
| 4. | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. | 1 | 1 | - | Тест, беседа |
| 5. | Ознакомление с правилами соревнований. | 2 | 1 | 1 | Тест, беседа |
| 6. | Общая физическая и специальная подготовка. | 18 | - | 18 | Контрольные нормативы, соревнования Наблюдение |
| 7. | Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы. | 11 | - | 11 | Контрольные нормативы, соревнования Наблюдение |

Тематическое планирование

| № | Месяц | Число | Время проведения занятий | Форма занятия | Колличес-твочасов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|---|----------|-------|--------------------------|-----------------------|-------------------|--|------------------|-----------------------|
| 1 | Сентябрь | 25 | 13.15 14.00 | теоретическое занятие | 1 | Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения и ТБ в кружке | Стадион | Беседа |
| 2 | Октябрь | 2 | 13.15 14.00 | теоретическое занятие | 1 | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой | Стадион | Тест, беседа |
| 3 | Октябрь | 9 | 13.15 14.00 | тренировочное занятие | 1 | Лёгкоатлетическая разминка. | Спортивный зал | Наблюдение |
| 4 | Октябрь | 16 | 13.15 14.00 | тренировочное занятие | 1 | Развитие гибкости | Спортивный зал | Контрольные нормативы |
| 5 | Октябрь | 23 | 13.15 14.00 | тренировочное занятие | 1 | Бег «под гору», «на гору» | Стадион | Наблюдение |
| 6 | Ноябрь | 6 | 13.15 | теорет | 1 | История | Спортив | Тест, |

| | | | | | | | | |
|--------|-------------|----|----------------|--------------------------------------|---|--|--------------------|------------------------------|
| | ь | | 14.00 | ическ ое заняти е | | развития легкоатлетическ ого спорта. | ный зал | беседа |
| 7 | Ноябр ь | 13 | 13.15 14.00 | трени ровоч ное заняти е | 1 | Техника метания мяча | Спортив ный зал | Наблюдени е |
| 8 | Ноябр ь | 20 | 13.15 14.00 | трени ровоч ное заняти е | 1 | Метания мяча в цель | Спортив ный зал | Контрольн ые нормативы |
| 9 | Ноябр ь | 27 | 13.15 14.00 | теорет ическ ое заняти е | 1 | Места занятий, их оборудование и подготовка | Спортив ный зал | Тест, беседа |
| 1 0 | Декаб рь | 4 | 13.15 14.00 | трени ровоч ное заняти е | 1 | ОФП – подвижные игры | Спортив ный зал | Наблюдени е |
| 1 1 | Декаб рь | 11 | 13.15 14.00 | трени ровоч ное заняти е | 1 | Бег на средние дистанции 300- 500 м. | Спортив ный зал | Наблюдени е |
| 1 2 | Декаб рь | 18 | 13.15 14.00 | трени ровоч ное заняти е | 1 | Бег на средние дистанции 400- 500 м. | Спортив ный зал | Наблюдени е |
| 1 3 | Декаб рь | 25 | 13.15 14.00 | трени ровоч ное заняти е | 1 | Равномерный бег 1000-1200 м. | Спортив ный зал | Наблюдени е |
| 1 4 | Январ ь | 1 | 13.15 14.00 | трени ровоч ное заняти е | 1 | Кросс в сочетании с ходьбой до 800- 1000 м. | Спортив ный зал | Наблюдени е |

| | | | | | | | | |
|----|---------|----|----------------|-----------------------|---|---|----------------|-----------------------|
| 15 | Январь | 8 | 13.15 14.00 | тренировочное занятие | 1 | Кроссовая подготовка | Спортивный зал | Наблюдение |
| 16 | Январь | 15 | 13.15 14.00 | тренировочное занятие | 1 | Круговая тренировка | Спортивный зал | Наблюдение |
| 17 | Январь | 22 | 13.15 14.00 | тренировочное занятие | 1 | Подвижные игры и эстафеты | Спортивный зал | Наблюдение |
| 18 | Январь | 29 | 13.15 14.00 | тренировочное занятие | 1 | Экспресс-тесты | Спортивный зал | Контрольные нормативы |
| 19 | Февраль | 5 | 13.15 14.00 | тренировочное занятие | 1 | Развитие координации | Спортивный зал | Наблюдение |
| 20 | Февраль | 12 | 13.15 14.00 | тренировочное занятие | 1 | Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности | Спортивный зал | Наблюдение |
| 21 | Февраль | 19 | 13.15 14.00 | тренировочное занятие | 1 | Челночный бег | Спортивный зал | Контрольные нормативы |
| 22 | Февраль | 26 | 13.15 14.00 | тренировочное занятие | 1 | Кросс 1000м | Спортивный зал | Контрольные нормативы |
| 23 | Март | 5 | 13.15 14.00 | тренировочное занятие | 1 | Встречная эстафета | Спортивный зал | Наблюдение |

| | | | | | | | | |
|----|--------|----|----------------|-----------------------|---|--------------------------------|----------------|-----------------------|
| | | | | е | | | | |
| 24 | Март | 12 | 13.15 14.00 | тренировочное занятие | 1 | Равномерный бег 1000-1200м | Спортивный зал | Наблюдение |
| 25 | Март | 19 | 13.15 14.00 | тренировочное занятие | 1 | Развитие силы | Спортивный зал | Контрольные нормативы |
| 26 | Март | 26 | 13.15 14.00 | тренировочное занятие | 1 | Специальные беговые упражнения | Спортивный зал | Наблюдение |
| 27 | Апрель | 2 | 13.15 14.00 | тренировочное занятие | 1 | Эстафетный бег | Спортивный зал | Наблюдение |
| 28 | Апрель | 9 | 13.15 14.00 | тренировочное занятие | 1 | Бег 60, 100м | Спортивный зал | Контрольные нормативы |
| 29 | Апрель | 16 | 13.15 14.00 | тренировочное занятие | 1 | Бег 500-800м | Спортивный зал | Контрольные нормативы |
| 30 | Апрель | 23 | 13.15 14.00 | тренировочное занятие | 1 | ОФП – прыжковые упражнения | Спортивный зал | Наблюдение |
| 31 | Апрель | 30 | 13.15 4.00 | тренировочное занятие | 1 | Круговая эстафета | Спортивный зал | Наблюдение |
| 32 | Май | 7 | 13.15 14.00 | тренировочное | 1 | Бег по пересечённой местности | Стадион | Наблюдение |

| | | | | | | | | |
|----|-----|----|----------------|-----------------------|---|----------------------------|---------|-----------------------|
| | | | | занятия | | | | |
| 33 | Май | 14 | 13.15 14.00 | тренировочное занятие | 1 | Подвижные игры | Стадион | Наблюдение |
| 34 | Май | 21 | 13.15 14.00 | тренировочное занятие | 1 | ОФП – прыжковые упражнения | Стадион | Наблюдение |
| 35 | Май | 27 | 13.15 14.00 | тренировочное занятие | 1 | Кросс 1000м | Стадион | Контрольные нормативы |
| 36 | Май | 28 | 13.15 14.00 | Соревнования | 1 | Экспресс-тесты | Стадион | Контрольные нормативы |

Материально-техническая база.

Учебно-тренировочные занятия проводятся на базе ТСОШ №1, в спортивном зале и на школьном стадионе.

Инвентарь и оборудование для реализации программы

| | Наименование | количество |
|-----|--------------------------|-------------------|
| 1. | Гантели 1-6 кг | 8 шт. |
| 2. | Баскетбольные мячи | 10 шт. |
| 3. | Баскетбольные мячи | 12 шт. |
| 4. | Набивные мячи (1кг, 2кг) | 16 шт. |
| 5. | Теннисные мячи | 12 шт. |
| 6. | Канат | 1 шт. |
| 7. | Гимнастическая скамейка | 8 шт. |
| 8. | Скакалка | 22 шт. |
| 9. | Гимнастические маты | 10 шт. |
| 10. | Пояса отягощения | 10 шт. |

Учебно-методическое обеспечение.

1. Железняк Ю.Д., Куняпский В. А. У истоков мастерства. – М., 1998.
 2. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 1999.
 3. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. – М., 1998.
 4. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. – М., 1998.
 5. Общеразвивающие упражнения И.П. Залетаев, Москва, ФиС, 2002.
 6. Подвижные игры. М.Н. Жуков, Москва, Академия, 2002.
 7. Система подготовки спортивного резерва. – М., 1999.
 8. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М., 1995.
 9. Спортивные игры. В.В. Марущак; Москва, Военное издательство, 1985.
 10. Упражнения и игры с мячом. В.С. Кузнецов; Москва НЦ ЭНАС, 2006.
- Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М., 1987