**Департамент образования Орловской области**

**Бюджетное профессиональное образовательное учреждение Орловской области**

**«Болховский педагогический колледж»**

**(БПОУ ОО «Болховский педагогический колледж»)**

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**физкультурно-спортивной направленности**

**спортивная секция «Лёгкая Атлетика»**

Возраст обучающихся: 15-20 лет.

Срок реализации: 1 год.

Автор-составитель:

Синёва Екатерина Алексеевна,

педагог дополнительного образования

**Оглавление**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Пояснительная записка |  |
|  | Календарный учебный график |  |
|  | Содержание программы (учебный план, содержание учебного плана) |  |
|  | Планируемые результаты |  |
|  | Условия реализации программы |  |
|  | Формы аттестации |  |
|  | Оценочные материалы |  |
|  | Список используемой литературы |  |

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивной секции «Лёгкая атлетика» имеет физкультурно-спортивную направленность и носит учебно-познавательное и прикладное функциональное предназначение.

Курс программы представляет собой систему комплексных занятий на основе оздоровительных методик с использованием современных физкультурно-оздоровительных технологий для возрастной группы обучающихся 15-20 лет.

Для работы по программе формируются постоянная комплексная группа численностью до 15 человек в соответствии с нормами СанПиН, при наличии медицинской справки о возможности заниматься по данной программе.

Центральной фигурой во всей работе является педагог дополнительного образования, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения обучающихся во время тренировочных занятий. Успешность обучения во многом определяется способностью преподавателя сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Содержание программы способствует укреплению здоровья, активизации и развитию двигательной деятельности обучающихся, их познавательной и мыслительной сферы различными средствами. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения обучающихся к занятиям на всех этапах обучения, стремлению к тому, чтобы упражнения доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, желанию научиться владеть своим телом. Обучающиеся учатся осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомятся с элементарными правилами техники безопасности. Благодаря своему прикладному значению, разнообразию технических приемов, увлекательности и доступности, лёгкая атлетика получила широкое признание во всем мире, в т.ч. и в нашей стране.

Посредством выполнения упражнений решаются частные задачи, направленные на воспитание смелости, настойчивости, находчивости, развития быстроты, гибкости, силы, выносливости, ловкости, чувства равновесия, координации движений, формирование правильной осанки, обучение жизненно необходимым двигательным действиям и умению управлять своими движениями.

Содержание дополнительной общеобразовательной программы охватывает весь материал, необходимый для обучения обучающихся. Программа включает тематическое планирование, учитывающее максимальную нагрузку и часы на практические занятия.

**Актуальность** данной программы заключается в том, что она позволяет повысить уровень знаний в овладении видами лёгкой атлетики. Чётко, логично и последовательно определены цели и задачи программы в целом. Эти критерии легли в основу разработки тематического планирования. Программа построена таким образом, что помогает обучающемуся за минимальный промежуток времени овладеть основами техники по данному виду спорта.

**Целью** данной программы является формирование здорового образа жизни обучающихся, развитие физических, нравственных, психологических качеств, достижение высокого уровня работоспособности и двигательной активности.

В соответствии с поставленной целью можно выделить образовательные, развивающие, воспитательные и оздоровительные **задачи**:

- воспитывать привычки к систематическим занятием физическими упражнениями;

- воспитывать самостоятельность в игровой и соревновательной деятельности, ответственность за свои действия;

- развивать основные физические качества;

- привлекать студентов к регулярным занятиям физической культуры;

-формировать умение обучающихся самостоятельно составлять программы индивидуальных занятий.

Цель и задачи программы по лёгкой атлетике определяются на основе анализа результатов предшествующей педагогической деятельности, потребностей социума, в котором находится образовательное учреждение.

**Адресат программы:** программа предназначена для обучающихся 15-20 лет.

**Продолжительность образовательного процесса и режим занятий:**

Форма обучения – очная.

Объем программы – 72 часа.

Срок освоения программы - 1 год.

Режим занятий: 1 раз в неделю, продолжительность - 2 академических часа.

**2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

Учебный год начинается 1 сентября.

Продолжительность учебного года составляет 36 учебных недель.

Занятия начинаются не ранее 1500

Занятия заканчиваются не позднее 2000

Занятия проводятся согласно расписанию, утвержденному приказом директора.

**Распределение учебной нагрузки**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **72** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка** | **72** |
| в том числе: |  |
| Теоретическая подготовка | **2** |
| Общефизическая подготовка | **10** |
| Тактико-техническая подготовка | **52** |
| Соревновательная деятельность | **8** |

1. **Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации/контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **Раздел 1. Общие сведения о гимнастике, терминология, ТБ** | | | | | |
| 1 | Знание о физкультурно-оздоровительной деятельности | 1 | 1 | 0 | Беседа |
| 2 | Знакомство с планом работы кружка, с массовыми мероприятиями, в которых будут принимать участие члены кружка | 1 | 1 | 0 | Беседа |
| 3 | История развития лёгкой атлетики | 2 | 2 | 0 | Беседа |
| 4 | Теоретические знания по технике безопасности лёгкоатлетических видов спорта | 4 | 4 | 0 | Беседа |
| 5 | Практические занятия | 30 | 10 | 21 | Педагогическое наблюдение |
| 6 | Теоретические знания по технике лёгкоатлетического видов спорта | 4 | 2 | 2 | тестирование |
| 7 | Практические занятия | 30 | 11 | 20 | Педагогическое наблюдение. |
| **Итого** | | 72 | 29 | 43 |  |

**Содержание учебного плана**

**1. Знание о физкультурно-оздоровительной деятельности и знакомство с планом работы кружка (4ч.)**

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

1. **История развития легкой атлетики (2ч.)**

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

1. **Теоретические знания по технике безопасности легкоатлетических видов спорта (4ч.)**

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.

**4. Практические занятия (30ч.)**

**1.Прыжки в длину. Общая физическая подготовка.**

* 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;

**2.Эстафетный бег. Изучение техники бега.**

2.1. ознакомление с техникой;

2.2. изучение движений ног и таза;

2.3. изучение работы рук в сочетании с движениями ног;

2.4. низкий старт, стартовый разбег.

**3.Изучение техники бега на короткие дистанции.**

3.1. ознакомление с техникой бег на короткие дистанции;

3.2. изучение техники бега по прямой;

3.3. изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу;

3.4. изучение техники низкого старта (варианты низкого старта);

3.5.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).

**5.Теоретические знания по технике легкоатлетических видов спорта (4ч.)**

Общие основы техники прыжков. Прыжки в длину с места и с разбега.

**6.Практические занятия (30ч.)**

**1.Обучение технике эстафетного бега** (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега). ОФП:

* упражнения с предметами: со скакалками и мячами.
* упражнения на гимнастических снарядах.
* акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки;
* подвижные игры и эстафеты.

**2.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 х 10м и 6 х 10 м. Повторный бег 2х60 м.

**3.Бег на короткие дистанции.** Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3х10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

**4.Метание мяча.** Метание мяча в горизонтальную цель. (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

**5.Эстафетныйбег.** Совершенствование техники эстафетного бега. Встречная эстафета.

**6.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 х 10м и 6 х 10 м. Повторный бег 2х60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3х10 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.

1. **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

*Предметные:*

- желание заниматься тем или иным видом лёгкой атлетики;

-стремление овладеть основами техники бега, прыжков;

-знание правил проведений соревнований;

- чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.

*Метапредметные:*

- уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, корректировать их в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- иметь сформированный навык сотрудничества и работы в команде.

*Личностные:*

- повышать уровень мотивации к занятиям лёгкой атлетикой и работе на итоговый результат;

- соблюдать нормы и правила, принятые в образовательном учреждении, понимать ценности здорового и безопасного образа жизни.

**Должны знать:**

-виды лёгкой гимнастики;

- технику бега на разные дистанции;

- разминочные упражнения.

**Должны уметь выполнять:**

- бег с низкого старта;

- бег с высокого старта;

- метать снаряды;

- делать прыжок в длину с места;

- делать прыжок в длину с разбега.

1. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**
2. **Информационное  обеспечение:**

* инструкции по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой;
* диагностические методики и контрольные нормативы;
* видеоматериалы о легкой атлетике, фильмы о лучших спортсменах - и достижениях в данном виде спорта.

**2. Материально-техническое обеспечение:**

- физкультурный зал с ковровым покрытием;

- шкаф для хранения дидактического материала;

- шкаф для хранения материалов и инструментов;

- CD, DVD-диски, flash-накопители;

- аппаратура для озвучивания занятий: портативная колонка, музыкальный центр,

- экран, проектор;

- иллюстрации с изображением гимнастических упражнений, фотографии с изображением известных гимнастов.

1. **ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**

Основными формами подведения итогов по программе является текущий контроль, проведение итоговой аттестации обучающихся, в соответствии с локальным актом - положением, устанавливающим порядок и формы проведения, систему оценки, оформление и анализ результатов промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в соответствии с требованиями дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

Аттестация проводится с целью установления:

- соответствия результатов освоения программы заявленным задачам и планируемым результатам обучения;

- соответствия организации образовательного процесса по реализации программы установленным требованиям к порядку и условиям реализации программы.

Отслеживание результативности осуществляется в форме наблюдения, результатов участия в подготовке и проведения различных соревнований, что отражается в таблицах.

При этом проводятся:

- входная диагностика, организуемая в начале обучения (проводится с целью определения уровня развития и подготовки обучающихся);

- текущая диагностика по завершении занятия, темы, раздела (проводится с целью определения степени усвоения учебного материала);

- промежуточная, проводимая по окончании учебного года с целью определения результатов обучения;

- итоговая, проводимая по завершении изучения курса программы с целью определения изменения уровня развития обучающихся.

Программой предусмотрены наблюдение и контроль за ее выполнением, развитием личности обучающихся, осуществляемые в ходе проведения анкетирования и диагностики. Результаты диагностики, анкетные данные позволяют корректировать образовательный процесс, лучше узнать обучающихся, проанализировать межличностные отношения, выбрать эффективные направления деятельности по сплочению коллектива, пробудить у обучающихся желание прийти на помощь друг другу.

Педагогический мониторинг включает в себя традиционные формы контроля (текущий, тематический, итоговый), диагностику спортивных способностей; характеристику уровня спортивной активности обучающихся.

Методами мониторинга являются анкетирование, рефлексия, интервьюирование, тестирование, наблюдение, социометрия.

На начальном этапе обучения программой предусмотрено выявление интересов, склонностей, потребностей каждого обучающегося, уровень мотивации, спортивной активности. В конце учебного года проводится повторная диагностика с использованием вышеуказанных методик с целью отслеживания динамики развития личности обучающегося.

**Формы аттестации обучающихся:**

- спортивные праздники, конкурсы;

- соревнования районного и городского масштабов.

Контрольные соревнования проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

1. **ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**Диагностика физического состояния занимающихся:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя | Время бега дистанцией 100м | | Расстояние метания | | Прыжок в длину | |
|  |  |  |  |  |  |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

\*Для определения исходного уровня общей физической подготовленности и контроля ее динамики рекомендуется следующий комплекс упражнений:

1) бег 30м, 1000м: проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже с высокого старта; количество спортсменов в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу;

2) челночный бег 3x10 м: тест проводится на дорожке длиной не менее 10 м; за чертой «старт» и «финиш» отмечаются два полукруга радиусом 50 см; на дальний полукруг кладется деревянный кубик (размер стороны около 5 см); спортсмен со старта бежит к финишу, обегает полукруг, берет кубик и возвращается к старту;

3) непрерывный бег в свободном темпе: проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже с высокого старта.

4) подтягивание из виса на перекладине: исходное положение - вис на перекладине, в котором руки спортсмена полностью выпрямлены. Потянуться до касания подбородком перекладины, сокращая мышцы спины. Медленно опуститься в исходное положение.

5) сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу: прямые руки уперты в пол, а тело образует сплошную ровную линию, не провисая и не прогибаясь. Во время сгибания рук тело движется вниз, параллельно полу, и останавливается после касания грудью пола. При выполнении отжимания руки максимально прижимаются к телу. 6) подъем туловища лежа на полу (кол-во раз за 30 сек.): спортсмен, находясь в положении лежа на спине, поднимает туловище до вертикального положения, затем снова принимает исходное положение. Результаты тестирования, а также показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней и занятий, количество соревнований и стартов) и лучший спортивный результат записываются в индивидуальную карту спортсмена.

7) прыжки в длину с места: выполняются толчком с двух ног со взмахом рук от линии или края доски на стадионе или в легкоатлетическом манеже; измерение длины прыжка осуществляется рулеткой;

8) наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу: выполняется из исходного положения стоя на полу, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см. По команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с.

Тесты (ОФП)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Юноши | | | Девушки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег 20 м | 3,8 | 3,9 | 4,0 | 3,9 | 4,1 | 4,3 |
| Бег 30 м | 5,2 | 5,7 | 5,9 | 5,5 | 6,0 | 6,2 |
| Бег 60 м | 8,9 | 9,4 | 10,1 | 10,0 | 10,4 | 10,8 |
| Бег 1500 м | 7,00 | 7,30 | 8,00 | 7,30 | 8,00 | 8,30 |
| Или 2000 м | Без              учёта            времени | | | | | |
| Кросс 2000 м | 8,30 | 9,30 | 10,30 | 10,40 | 11,30 | 12,20 |
| Челночный бег 4х9 м | 10,4 | 10,7 | 11,0 | 10,8 | 11,0 | 11,5 |
| Челночный бег 6х10 м | 16,7 | 17,7 | 18,7 | 17,8 | 19,0 | 20,2 |
| Прыжки в длину с места | 195 | 185 | 170 | 170 | 160 | 150 |
| Прыжок в высоту | 125 | 115 | 100 | 110 | 100 | 90 |
| Прыжки через скакалку за 1 мин | 100 | 95 | 85 | 100 | 75 | 45 |
| Подтягивания | 9 | 6 | 3 | 19 | 15 | 11 |
| Поднимание ног до угла 90’ | ---- | ---- | ---- | 11 | 8 | 5 |
| Угол в упоре на брусьях (с) | 4 | 2 | 1 | ---- | ---- | ---- |
| Метание мяча | 39 | 31 | 23 | 26 | 19 | 16 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре | 19 | 18 | 17 | 15 | 14 | 13 |
| Поднимание туловища за 30 с | 25 | 20 | 15 | 20 | 15 | 13 |
| Наклон вперёд из положения сидя (см) | +9 | +8 | +7 | +11 | +10 | +9 |

Более 40 баллов - оценка «5»

От 30 до 40 баллов - оценка «4»

От 20 до 30 баллов - оценка «3»

Менее 30 баллов - оценка «2»

**8. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

**Для педагогов:**

1. «Легкая атлетика» под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2011 год), на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 2-9 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2012. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)

2. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 201 4г.

3. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2014 г.

4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 2012 г.

5. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М. 2012 г.

6. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 2012 г.

7. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 2014 г.

Список дополнительной литературы:

1. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2014 г

2. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 2014 г.

3. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2018 г.

4. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 2018 г.

5. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 2011 г.

**Для обучающихся:**

1. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. – Ростов н/Д.: Феникс, 2002

2. Муравьев В.А. Воспитание физических качеств детей дошкольного возраста. – М.: Айрис-пресс, 2004

3. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. – М.: Терра-спорт, 2000.

4. Потапчук А.А. Фитнес: использование в практике лечебной и адаптивной физической культуры. Адаптивная физическая культура No1. – Москва. 2002

**Приложение 1.**

**Меры безопасности на занятиях кружка «Лёгкая атлетика»**

1. Общие требования безопасности

К занятиям допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, нарушении правил поведения в зале.

Занятия должны проводиться в спортивной экипировке.

При проведении занятий должна быть мед. аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

Руководитель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

О каждом несчастном случае с обучающимся руководитель занятий обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

В процессе занятий руководитель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения занятий: ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности во время занятий.

Во время занятий в зале, не должно быть посторонних лиц.

При выполнении прыжковых упражнений, столкновениях и падениях нужно уметь применять приемы страховки.

Соблюдать дисциплину.

Внимательно слушать и выполнять все команды руководителя занятий.

**Приложение 2.**

**Календарно-тематическое планирование занятий**

| **№** | **Дата** | **Кол-во часов** | **Тип занятия** | **Раздел**  **Содержание занятия** | **Требования к уровню подготовки обучающихся** | **Вид контроля** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 2 | Вводный | Вводное занятие. План работы. Правила поведения и ТБ. Значение л/а упражнений для подготовки к труду и защите Родины. | Знать правила ТБ на занятии | Предварительный |
|  |  | 1 | Контрольный | Легкоатлетическая разминка. | Уметь выполнять упражнения | Врачебный |
|  |  | 1 | Обучающий | Высокий старт. Бег с ускорением. | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  |  | 1 | Совершенствование изученного материала | Низкий старт. Бег на короткие дистанции. | Уметь выполнять упражнения для мышц спины и пресса | Текущий |
|  |  | 1 | Комплексный | Бег «под гору», «на гору». Техника метания мяча. | Уметь выполнять упражнения | Оперативный |
|  |  | 1 | Обучающий | Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м. | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  |  | 1 | Комплексный | Техника эстафетного бега 4х40м. | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  |  | 1 | Обучающий | Метание мяча на дальность. Техника спортивной ходьбы. | Уметь выполнять элементы | Текущий |
|  |  | 1 | Комплексный | Бег на короткие дистанции 60, 100м. | Уметь выполнять упражнения | Оперативный |
|  |  | 1 | Обучающий | Бег на средние дистанции 300-500 м. | Уметь выполнять позиции ног и рук | Текущий |
|  |  | 1 | Комплексный | Бег на средние дистанции 400-500 м. | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  |  | 1 | Комплексный | Челночный бег 3х10м и 6х10 м. | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  |  | 1 | Обучающий | Гигиена спортсмена и закаливание. | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  |  | 1 | Совершенствование изученного материала | Повторный бег 2х60 м.  Равномерный бег 1000-1200 м. | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  |  | 1 | Комплексный | Техника эстафетного бега. Кроссовая подготовка. | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  |  | 1 | Обучающий | Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.. | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  |  | 1 | Комплексный | История развития легкоатлетического спорта. | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  |  | 1 | Комплексный | Спортивная ходьба. Низкий старт, стартовый разбег. | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  |  | 1 | Комплексный | Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности. | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  |  | 1 | Комплексный | Бег 500м. Метание мяча. | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  |  | 1 | Совершенствование изученного материала | Бег 700м. Метание гранаты. | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  |  | 1 | Комплексный | Кросс 900м. Развитие силы. | Уметь выполнять упражнения | Оперативный |
|  |  | 1 | Обучающий | Кросс 1000м. Специальные беговые упражнения. | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  |  | 1 | Комплексный | Бег 60, 100м. Эстафетный бег. | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  |  | 1 | Совершенствование изученного материала | Кросс 1300м. Встречная эстафета. | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  |  | 1 | Совершенствование изученного материала | Прыжок в длину с разбега.  Прыжок в высоту. | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  |  | 1 | Обучающий | Кросс 1500м. Ознакомление с правилами соревнований. | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  |  | 1 | Комплексный | Кросс 2000м. ОФП - прыжковые упражнения. | Уметь  выполнять упражнения | Оперативный |
|  |  | 1 | Совершенствование изученного материала | Равномерный бег 1000-1200м. Прыжок в длину с разбега. | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  |  | 1 | Комплексный | Бег 60, 100м. Круговая эстафета. | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  |  | 1 | Обучающий | Бег 500-800м. Места занятий, их оборудование и подготовка. | Уметь выполнять шаги | Текущий |
|  |  | 1 | Комплексный | Прыжок в длину с разбега. Судейство соревнований. | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  |  | 1 | Совершенствование изученного материала | Бег по пересечённой местности. Прыжок в высоту. | Уметь выполнять технику бега | Текущий |
|  |  | 1 | Совершенствование изученного материала | Кросс 1000м. Метание мяча, гранаты. | Уметь выполнять элементы | Текущий |
|  |  | 1 | Комплексный | Кросс 2000м. ОФП - прыжковые упражнения. | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  |  | 1 | Комплексный | Кросс 1000м. Метание мяча, гранаты. | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  |  | 1 | Комплексный | Экспресс-тесты | Уметь выполнять упражнения | Текущий |