

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ТОГУРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
636450, Томская область, Колпашевский район, с.Тогур, ул.Лермонтова,40
телефон/факс: (8-38254) 5-48-24; e-mail: vvm2005@list.ru
ИНН 7007005917 КПП 700701001

«РАССМОТРЕНО»
на заседании МО
учителей физической
культуры
Протокол от №1 от 29.08.18

«СОГЛАСОВАНО»
заместитель директора по
ВР Н.П. Курбатова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
спортивной секции «Лёгкая атлетика»**

Направленность программы: спортивно-оздоровительная
Уровень программы: ознакомительный уровень

Возраст обучающихся: 10 - 18 лет
Класс/ классы: 5-11 классы.
Количество детей в группе: 10-15
Срок реализации: 3 года
Количество часов в год: 204 часа

Составитель:
учитель физической культуры
первой квалификационной категории
Скударнов Владимир Викторович

**с. Тогур
2018 год**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по легкой атлетике составлена в соответствии с Законом Российской Федерации от 10.07.1992 № 3266-1 «Об образовании», Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей, утвержденное

Программа по легкой атлетике рассчитана на школьников в возрасте от 11 до 15 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий).

Содержание учебно-тренировочной работы отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников.

Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания.

Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Цель:

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий легкой атлетикой.

Общими задачами секции являются:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;
- обучение жизненно важным двигательным навыком и умением в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
- подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины;
- подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы по легкой атлетике для коллектива физической культуры общеобразовательной школы

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

В конце учебного года проводятся итоговые соревнования на первенство школы или секции.

Образовательный процесс секции рассчитан на три года, где могут заниматься дети с 11 до 15 лет.

Формы и режим занятий:

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное

Это позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой.

В группах собираются дети с разным уровнем развития. Занятия проходят три раза в неделю.

Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие детей, подготовленных слабее.

В процессе занятий легкой атлетикой совершенствуют умение управлять своими движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, гармоническому развитию детей.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Программа трех лет обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся,

воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ ОБУЧЕНИЯ:

Вводное занятие. План работы секции. 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. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Акробатика. Подвижные игры. Спортивные игры. Лыжи. Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами.

Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы. Ходьба. Обычно в равномерном темпе, быстром до 800 м.. Бег. Свободный по прямой и повороту. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения «На старт!», «Внимание!»).

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

По итогам трех лет обучения учащиеся должны знать и уметь:

- историю развития легкой атлетики.
- легкая атлетика – один из основных и наиболее массовых видов спорта.
- освоить технику бега на короткие и средние дистанции.
- иметь представление о технике бега на длинные дистанции.

Результатом обучения является:

- желание заниматься тем или иным видом легкой атлетики.
- стремление овладеть основами техники бега, прыжков
- расширение знаний по вопросам правил соревнований.
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности.
- развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.
- интерес родителей к занятиям ребенка в кружке.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
1-ого ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование темы	Количество занятий		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие.	1	1	-
2.	История развития легкоатлетического спорта.	1	1	-
3.	Гигиена спортсмена и закаливание.	2	1	1
4.	Места закаливания, их оборудование и подготовка.	2	-	2
5.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1	1	-
6.	Ознакомление с правилами соревнований.	3	2	1
7.	Общая физическая и специальная подготовка.	58	-	64
8.	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.	34	-	34
9.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.		
10.	ИТОГО	102	6	96

Первый год обучения

На данном этапе предполагается ознакомление с видами легкой атлетики, укрепления здоровья и закаливания организма. Воспитание интереса к занятиям, на создание базы разносторонней функциональной физической подготовленности, развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умения расслаблять мышцы, укрепление опорно-двигательного аппарата, воспитание общей выносливости, ловкости, изучение элементов техники ходьбы, бега, прыжков, ознакомление с остальными разделами правил соревнований и некоторыми вопросами теории

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

групп 1-го года обучения (многоборье)

11-12 лет

№ п/п	вид	девушки			юноши		
		5	4	3	5	4	3
1	Челн. Бег 3x10м	8,7-8,8	8,9-9,6	9,7-10,0	8,5-8,6	8,8-9,1	9,7-10,0
2	Бег 60м.	10,5	10,7	11,1	10,0	10,6	11,2
3	Прыжок в длину с места	180	160	140	195	180	140
4	Тройной прыжок	470- 510	450- 469	380-449	490- 520	460- 470	400-450
5	Бросок н/мяча из-за головы	360- 420	340- 359	300-339	380- 420	360- 349	300-340
6	Бег 300м.	1.01,0	1.06,0	1.12,0	1.00,0	1.05,0	1.12,0
7	Бег 600м	2.25,0	2.35,0	2.45,0	2.15,0	2.30,0	2.45,0

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
2-ого ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие.	3	1	2
2.	История развития легкоатлетического спорта.	1	1	1
3.	Гигиена спортсмена и закаливание.	1	1	-
4.	Места закаливания, их оборудование и подготовка.	3	1	2
5.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	3	2	1
6.	Ознакомление с правилами соревнований.	2	2	-
7.	Общая физическая и специальная подготовка.	27	-	27
8.	Тренировка в отдельных видах легкой атлетики	61	-	61
9.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.		
10.	ИТОГО	102	7	95

Второй год обучения

На втором году обучения занятия проводятся с нагрузкой 1ч.20мин. Идет укрепление здоровья и дальнейшее закаливание организма. Продолжается повышение уровня разносторонней физической подготовленности; укрепление сердечно-сосудистой системы; развитие быстроты, силы; дальнейшее укрепление гибкости, подвижности в суставах и эластичности мышц, умение их расслаблять; укрепление опорно-связочного аппарата; воспитание общей выносливости, ловкости, волевых качеств; выявление интереса к занятиям тем или иным видам л/а; обучение основам техники бега, прыжков.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Для групп 2-го года обучения

(многоборье) 12-13 лет

№ п/п	вид	девушки			юноши		
		5	4	3	5	4	3
1	Челн.бег 3x10м.	8,4	9,0	9,4	8,3	8,6	9,3
2	Бег 60м.	9,9	10,5	10,8	9,8	10,4	11,1
3	Прыжок в длину с места	186	170	160	200	185	145
4	Тройной прыжок	510- 530	470- 509	400- 469	520- 540	480- 500	420- 450
5	Бросок н/мяча из-за головы	420- 480	380- 419	340- 379	440- 500	379- 400	330- 360
6	Бег 300м	57,0	1.01,0	1.10,0	56,0	1.00,0	1.05,0
7	Бег 600м	2.13,0	2.25,0	2.35,0	2.10,0	2.20,0	2.30,0

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
3-ого ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие.	2	1	1
2.	История развития легкоатлетического спорта.	1	1	-
3.	Гигиена спортсмена и закаливание.	1	1	-
4.	Основы техники видов легкой атлетики.	3	3	-
5.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	3	3	-
6.	Инструкторская и судейская практика.	5	-	5
7.	Общая физическая и специальная подготовка.	102	-	102
8.	Тренировка в отдельных видах легкой атлетики.	123	-	123
9.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.		
10.	ИТОГО	102	9	93

Третий год обучения

На третьем году обучения занятия проводятся с нагрузкой 1ч.20мин. Продолжается работа укрепления здоровья и закаливания организма занимающихся; повышения уровня разносторонней физической подготовленности; развития силовых, скоростно-силовых и волевых качеств, воспитания общей выносливости; совершенствования быстроты, гибкости, ловкости, умения расслаблять мышцы; изучения элементов техники ходьбы, бега, прыжков. Идет обучение ведению дневника тренировок и умению анализировать свое выступление и выступление товарищей в спортивных соревнованиях и занимающиеся должны определиться видом для специализации в легкой атлетике.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Для групп 3-го года обучения

13-14 лет

№ п/п	вид	девушки			юноши		
		5	4	3	5	4	3
1	Челн.бег 3x10м.	8,2	8,5	9,3	8,0	8,3	9,0
2	Бег 60м.	9,4	9,9	10,5	8,8	9,7	10,5
3	Прыжок в длину с места	200	180	170	210	195	160
4	Тройной прыжок	520- 550	480- 520	470-479	530- 580	500- 560	460- 490
5	Бросок н/мяча из- за головы	450	420	360	500	470	430
6	Бег 100м.	15,8	17,0	18,0	15,0	16,5	17,0
7	Бег 800м	3.00,0	3.15,0	3.30,0	250	305	320

Требования к уровню подготовки учащихся.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
-

.Метапредметныерезультаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Общая физическая подготовка

В качестве средств общей физической подготовки применяются: спортивные и подвижные игры (*перечень рекомендуемых подвижных игр представлены в разделе «методическое обеспечение»*); равномерный кроссовый бег умеренной интенсивности; лыжный кросс; плавание; общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на

развитие координации движений, силовой и общей выносливости, ловкости, силы мышц ног, рук, спины, брюшного пресса; общеразвивающие подготовительные упражнения, выполняемые в различных исходных положениях (*стоя, сидя, лёжа*), на месте и в движении, с наклонами, поворотами и размахиваниями, прыжками (*на одной, двух ногах, с места и с разбега*) и другие.

Специальная физическая подготовка

Средства специальной физической подготовки юных бегунов обучающихся в группах начальной подготовки 3 года обучения включают:

- 1) бег во всех его разновидностях (*бег в равномерном и переменном темпе, барьерный бег, повторно-переменный и интервальный бег, бег в гору, по снегу, песку и т.д.*);
- 2) разнообразные прыжковые и скоростно-силовые упражнения;
- 3) упражнения игрового характера, направленные на совершенствование физических качеств, необходимых для данных дисциплин:
 - быстроты (*бег с ускорением, с ходу на время, по ветру, за лидером, со старта по прямой и виражу на различных отрезках дистанции и др.*);
 - силы (*бег с отягощением: легкоатлетические санки, пояс весом до 6 кг и др.; бег по песку, воде; бег с барьерами и прыжки через них; многоскоки; метание легкоатлетических снарядов, набивных мячей, камней и др.*);
 - специальной выносливости (*кроссовый, темповый бег, бег в усложненных условиях, повторный и переменный бег и др.*).

Технико-тактическая подготовка

1. Техническая подготовка

Для совершенствования техники бега используются специальные и подготовительные упражнения:

- 1) бег по узкой прямой дорожке с низким ограждением;
- 2) бег с высоким подниманием бедра через расставленные на расстоянии 80-100 см набивные мячи или какие-либо другие предметы;
- 3) бег в положении «руки за спиной» или на поясе;
- 4) прыжки с ноги на ногу в широком шаге;
- 5) бег в гору (с горы);
- 6) бег по виражу (вход в вираж, выход с виража)
- 7) упражнения с использованием барьеров и другие.

Совершенствование техники бега по виражу :

- 1) имитация движения рук на месте (активное, более широкое движение правой вовнутрь);
- 2) бег змейкой, бег по кругу радиусом 10-20 м.
- 3) бег с ускорением по виражу на отрезках 60-70 м. Повторяется ускорение с различной скоростью при входе и выходе из виража;
- 4) бег с ускорением по виражу по большой и малой дуге (1-й и 6-й дорожке).

Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега :

- 1) объяснение и показ рационального размещения колодок;
- 2) установка стартовых колодок;
- 3) выполнение команд «На старт!» и «Внимание!» (по команде «Внимание!» научить рационально распределять вес тела на ноги и руки);
- 4) выбегание со стартовых колодок;
 - а) низкий старт с пробеганием отрезков 20-50 м;
 - б) и.п. - упор лежа на согнутых руках. Выполнение-с одновременным выпрямлением рук выносить поочередно каждую ногу до касания коленом груди (6-8 раз каждой ногой).
- 5) старты по виражу с разной скоростью.

При старте на вираже стартовые колодки располагаются у внешнего края дорожки, что обеспечивает пробегание начала дистанции по прямой, касательной к дуге внутреннего края.

Совершенствование техники финиширования:

- 1) ходьба с наклонами туловища вперед и отведением рук назад;
- 2) бег в спокойном и быстром темпе с наклонами туловища вперед и отведением рук назад;
- 3) финиширование плечом со средней и максимальной скоростью

2. Тактическая подготовка

Тактика лидирования, преследования на дистанции, финишный рывок за 100 м и т.д.

Выбор тактического варианта бега по дистанции и его отработка во время занятий и на соревнованиях .

Раскладка времени на различных дистанциях.

Теоретическая подготовка, в т.ч. психологическая и морально-волевая подготовка.

1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка юных спортсменов проводится в форме бесед непосредственно во время спортивной тренировки и тесно связана с физической, технической, тактической, морально-волевой подготовкой.

Цель теоретических занятий: выработать у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Текущие, контрольные и переводные испытания

Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке. Анализ практических умений и навыков по лёгкой атлетике.

Участие в соревнованиях

Участие в соревнованиях согласно календарному плану. Соревнования среди школ, клубов, первенства района, области.

Контрольные нормативы для группы начальной подготовки

Прыжок в длину с места(см) (скоростная сила). Юноши и девушки

Возраст	Уровень					
	Низкий		Средний		Высокий	
	юноши и	девушки и	Юноши	девушки и	юн	дев
7	114 и ниже	99 и ниже	115-144	100-119	145	120
8	124 и ниже	109 и ниже	125-154	110-129	155	130
9	139 и ниже	119 и ниже	140-164	120-139	165	140

10	149 ниже	и	129 ниже	и	150-174	130-149	175	150
11	159 ниже	и	134 ниже	и	160-184	135-154	185	155
12	169 ниже	и	139 ниже	и	170-199	140-159	200	160
13	179 ниже	и	144 ниже	и	180-209	145-164	210	165
14	189 ниже	и	149 ниже	и	190-219	150-174	220	175
15	199 ниже	и	159 ниже	и	200-229	160-184	230	185
16	214 ниже	и	169 ниже	и	215-239	170-194	240	195
17	224 ниже	и	179 ниже	и	225-249	180-199	250 выше	и 205 выше

**Поднимание- опускание туловища, кол-во раз за 30 сек.(сила)
(девочки)**

Возраст	Уровень		
	Низкий	Средний	Высокий
7	13 и ниже	14-19	20 и выше
8	14 и ниже	15-20	21 и выше
9	15 и ниже	16-21	22 и выше
10	16 и ниже	17-22	23 и выше
11	17 и ниже	17-22	23 и выше
12	17 и ниже	18-23	24 и выше
13	18 и ниже	18-23	24 и выше
14	19 и ниже	20-23	24 и выше
15	19 и ниже	21-24	25 и выше
16	20 и ниже	20-24	25 и выше
17	20 и ниже	21-25	26 и выше

Подтягивание на высокой перекладине(количество раз) (сила). Юноши

Возраст	Уровень		
	Низкий	Средний	Высокий
7	0	1-2	3 и выше
8	1	2-3	4 и выше
9	2 и ниже	3-4	5 и выше
10	3 и ниже	4-5	6 и выше
11	4 и ниже	5-6	7и выше
12	5 и ниже	6-7	8 и выше
13	5 и ниже	6-8	9 и выше
14	6 и ниже	7-9	10 и выше
15	8 и ниже	9-11	12 и выше
16	9 и ниже	10-13	14 и выше
17	9 и ниже	10-14	15 и выше

60м (быстрота)

Воз- раст	Уровень					
	Низкий		Средний		Высокий	
	ю н	дев	юн	дев	юн	дев
7	14.8	15.0	12.6	13.0	12.1	12.4
8	14.5	14.7	12.4	12.8	11.9	12.2
9	14.1	14.5	12.1	12.4	11.5	11.8
10	11.8	12.2	11.3	11.6	10.6	11.0
11	11.3	11.6	10.6	11.0	10.1	10.6
12	11.1	11.4	10.4	10.8	9.8	10.4
13	11.0	11.2	10.2	10.7	9.4	10.2
14	10.6	10.8	9.7	10.4	8.8	9.9
15	10.2	10.7	9.5	10.3	8.6	9.7
16	9.6	10.5	9.3	10.1	8.5	9.5
17	9.3	10.3	8.9	10.0	8.4	9.3

1000м (мин. сек.) , (выносливость)

Возраст	Уровень					
	Низкий		Средний		Высокий	
	юн	дев	юн	дев	Юн	дев
7	7.11	8.02	6.31-7.10	7.01-8.01	6.30	7.00
8	6.32	7.16	6.01-6.31	6.31-7.15	6.00	6.30
9	6.01	7.01	5.21-6.00	6.16-7.00	5.20	6.15
10	5.31	6.41	4.51-5.31	6.01-6.40	4.50	6.00
11	5.01	6.27	4.31-5.00	5.46-6.26	4.30	5.45
12	4.46	6.00	4.11-4.45	5.31-6.00	4.10	5.30
13	4.31	5.46	3.56-4.30	5.11-5.45	3.55	5.10
14	4.16	5.31	3.46-4.15	4.56-5.30	3.45	4.55
15	4.11	5.11	3.36-4.10	4.41-5.10	3.35	4.40
16	3.55	5.01	3.25-3.55	4.31-5.00	3.25	4.30
17	3.51	4.52	3.21-3.50	4.21-4.51	3.20	4.20

Подвижные игры и игровые упражнения

1. Подвижные игры и упражнения для развития скорости бега и скоростно-силовых качеств, совершенствования техники бега.

«Различные варианты бега»

Участвуют три команды по 5 человек.

Различные варианты бега выполняются только по прямой, выраж выполняется в медленном темпе.

По сигналу (*один свисток*) одна из команд начинает движение в медленном темпе, два свистка – бег левым боком, три свистка – бег правым боком, четыре свистка – ускорение.

Возможны различные варианты задания.

Например: по сигналу (*один свисток*) одна из команд начинает движение в медленном темпе, два свистка – бег с высоким подниманием бедра, три свистка – бег прыжками, четыре свистка – бег с захлёстыванием голени, пять свистков – бег «спринтерское колесо».

После выполнения задания тренер оценивает правильность выполнения упражнений и выставляет команде оценку. После выполнения второй и третьей командами всех заданных упражнений выявляется команда-победитель.

«Упражнения через гимнастические скамейки»

Гимнастические скамейки (5 штук) расставляют через середину зала (*расстояние между скамейками варьируется в зависимости от заданного упражнения*).

Две команды с одинаковым количеством человек должны сначала ознакомиться с техникой бега через препятствия.

По команде первая группа начинает бег с высоким подниманием бедра через препятствия. Тренер оценивает правильность выполнения упражнений и выставляет команде оценку. Затем выполняет упражнение вторая команда, затем третья и так же получают оценку. Для выполнения подобных заданий (*бег «спринтерское колесо», «с ноги на ногу», или «толчок через*

шаг) расстояние между скамейками увеличивают. После выполнения командами всех заданных упражнений выявляется команда-победитель.

«Эстафета - преследование»

Участвуют две полукоманды, командам присваивают цвет (*белый или чёрный*), бегуны имеют порядковые номера. Белые бегуны с чётными номерами находятся на линии Б, а белые бегуны с нечётными номерами на линии А. Чётные номера чёрных стартуют с линии А, а нечётные номера чёрных – с линии Б.

Первые номера стартуют одновременно с линии А и линии Б, бегут полкруга по беговой дорожке и передают эстафету своим вторым номерам; вторые номера на противоположной прямой передают эстафету свои третьим номерам и т.д. Необходимо внимательно следить за расстановкой бегунов перед стартом. В случае необходимости перед соревнованием, чтобы избежать ошибок, можно дать указание команде пробежать очень сокращённую дистанцию в том же составе.

«Челнок»

Играющие делятся на две команды и становятся одна против другой в шеренги. Между ними проводят среднюю линию (*линию старта*). Первый игрок из одной команды с отмеченного места прыгает как можно дальше в сторону команды противника. Прыжок отмечается чертой. Первый игрок другой команды становится на эту отметку и прыгает в обратную сторону, стараясь перепрыгнуть начальную черту. Длина этого прыжка снова отмечается, и второй игрок первой команды прыгает в сторону противника и т.д.

Выигрывает команда, которой удастся продвинуть челнок, т.е. прыгнуть дальше в сторону противоположной команды.

Все прыжки выполняются с места.

Длина прыжка считается от начальной черты до того места, на которое прыгнувший стал ногами.

«Пятнашки»

Тренер объясняет группе, что в данной игре всем игрокам можно передвигаться только прыжками на одной ноге, менять опорную ногу не разрешается: тот, кто сменит ногу, становится водящим. Водящий, назначенный тренером, должен запятнать любого из играющих, дотронувшись до его плеча. В момент смены водящих играющие могут сменить опорную ногу, но, как только новый водящий приступит к

выполнению своей роли, все должны передвигаться опять только на одной ноге.

Тренер может назначить несколько водящих в случае большого состава группы. Размеры площадки нужно ограничить ориентирами. Наиболее подходит для игры баскетбольная площадка. Игрок, вышедший за пределы площадки, становится водящим.

«Старт из различных положений с выбыванием»

На площадке чертится линия, на которой игроки выстраиваются в шеренгу.

Группа игроков (5 человек) берет старт из различных положений, предложенных тренером (сидя, лежа, спиной вперед и т.д.) и пробегает 20-30 м. Двое, финишировавшие последними, выбывают из соревнования. Игра продолжается до выявления победителей.

Тренер должен так руководить игрой, чтобы ученики не могли догадаться, в какое время он даст команду «марш!».

«Бег по прямой дорожке с преследованием»

Чертятся три параллельных линии. Две первые находятся на расстоянии 5-7 метров одна от другой, являются стартовыми линиями. Третья линия – финишная, находится на расстоянии 15-20 метров от ближней стартовой линии. Участники делятся на две команды, например, красных и синих. Команда красных находится на одной стартовой линии, команда синих - на второй. Игроки команды, которые находятся на стартовой линии, расположенной более близко к финишной, занимают одно из положений (сидя, лежа и т.д.), а игроки, расположенные на другой стартовой линии, занимают положение высокого или низкого старта.

После сигнала тренера игроки обеих команд начинают бежать. Задача игроков, которые стартуют от ближней к финишу линии, – быстрее добежать к финишу, не дав себя догнать игрокам другой команды, которая стартует от дальней линии. Игрок считается настигнутым, если до него дотронулись рукой. За каждого настигнутого игрока команда получает одно очко.

Игру проводят несколько раз.

При проведении следующего забега игроки меняются местами.

Выигрывает команда, которая набрала больше очков.

« Челночный бег »

На беговой дорожке чертятся две стартовых линии на расстоянии 20-30 метров одна от другой.

Две команды, поделившись пополам (в каждой половине должно быть одинаковое количество игроков), выстраиваются за линию старта в колонну по одному. Одна половина команды выстраивается за одной, а вторая за второй стартовой линией. Игроки команды имеют одинаковые номера. В одной половине – четные, в другой – нечетные.

Игроки принимают низкий или высокий старт. По команде стартуют первые номера (обе команды одновременно), которые бегут ко вторым номерам и касаются их рукой. Прикосновение рукой является командой для бега вторым номерам, которые бегут к третьим номерам, третьи к четвертым и т.д. Выигрывает команда, которая первой заняла свои первоначальные места.

2. Подвижные игры и упражнения для развития выносливости «Бег с препятствиями»

По краям зала расставляются препятствия (скамейки, маты, ящики, гимнастический конь и т.п.). Две команды с одинаковым количеством игроков должны в начале ознакомиться с техникой бега с препятствиями. По команде тренера первая группа начинает бег (25-30 с). После неё стартует вторая группа.

«Командно-темповый бег»

Бегунов делят на две команды. Дистанцию в 150 м нужно преодолеть за определённое время (*например, 36 с*). По сигналу старт принимает первая команда. Бегуны проходят по маршруту А-Б-С-А. После пересечения финишной линии последним прибежавшим тренер сообщает показанное ими время.

Так как дистанцию нужно пройти за 36 с, то для определения занятых мест принимают во внимание только разницу между фактическим результатом и контрольным временем (*36 с*). Командой-победителем становится команда, которая наберёт наименьшую сумму штрафных очков.

Выигрывает команда, пробежавшая за данное время больше кругов.

«Гонка с форой»

Участников делят на две команды, причём в одну из них собирают сильных бегунов, а в другую - послабее. Численность команд одинаковая. Более слабую команду выстраивают в колонну на первой дорожке, а сильную - на третьей или четвёртой дорожке.

По сигналу тренера обе команды в медленном темпе начинают движение параллельно, не обгоняя друг друга. По команде «марш!» первые номера в колоннах бегут один круг в полную силу и пристраиваются позади своей команды. По сигналу в соревнование вступают вторые (*идущие теперь впереди*) пары. Затем соревнуются в беге третьи пары и т.д. Игра заканчивается, когда участники, начавшие бег, снова окажутся первыми.

Побеждает команда, набравшая больше очков, игрок которой первым заканчивает бег по кругу.

«Командный скоростной бег»

Группу разделяют на две команды (*на белых и черных*). Ученикам сообщают, на какую дистанцию будет проводиться бег, и указывают время, за которое они должны ее пробежать.

Например: дистанция 500 метров и время 2 минуты. Учеников знакомят с местом старта и финиша на беговой дорожке.

По команде тренера или его помощника дается сначала старт одной команде и после того, как она закончила бег, стартует вторая команда. После пробегания финиша всей командой объявляется время, за которое она пробежала дистанцию.

Для определения команды–победителя нужно найти разность между запланированным и показным результатом. Побеждает команда, разность во времени которой оказалась меньше.

«Бросок через лесок»

В парке или лесу вымеряют дистанцию 1600-2000 м со стартом и финишем, находящимися рядом. Капитаны команд по своему усмотрению расставляют игроков с таким расчётом, чтобы каждый из них проходил не более 200-250 м. На наиболее трудных участках дистанции (*повороты, ельник, подъём в гору и т.д.*) ставят более подготовленных участников.

Через 15-20 мин. после того, как капитаны ушли расставлять своих игроков, судья даёт старт, и бегуны, которым предстоит пройти первый этап, устремляются вперёд. Каждый бегун старается быстро пробежать свой участок и передать эстафету (*ленту, палку*) бегуну, находящемуся на следующем этапе. Выигрывает команда, первая прибежавшая на финиш.

«Регби»

В каждой команде может играть от 7 до 11 человек. Задача каждой команды – пронести мяч через лицевую линию противника и приземлить его, держа в руках, или же забить мяч в уменьшенные ворота. За приземление

команда получает одно очко, за забитый гол – два. В игре можно бросать мяч, толкать его ногой, вырывать его у противника из рук.

Чем быстрее играющие будут передавать мяч друг другу, тем легче им достигнуть цели, хотя бегать с мячом разрешается.

Игру начинают с центра площадки, по сигналу. Запрещено толкать друг друга, но можно делать захваты за руки, туловище. Вырывать мяч у игрока, бегающего с мячом или держащего его в руках, может только один игрок противников, а не двое, трое и т.п. Это правило необходимо для того, чтобы не было групповых схваток.

Проводится 2 тайма по 15 мин. Лучше игру проводить на мягком грунте.

Ожидаемые результаты освоения программы

№ п/п	Содержание разделов подготовки	Знания	Умения
1	Общая физическая подготовка	Должны знать: -специфические особенности упражнений направленных на развитие физических качеств; -роль спортивных игр в беговой подготовке; -правила спортивных игр(футбол, баскетбол, лапта) и подвижных игр для развития техники бега, выносливости, быстроты.	Должны уметь: -владеть техникой выполнения общеразвивающих упражнения с отягощениями и без отягощений для развития различных физических качеств; -играть по правилам в спортивные (футбол, баскетбол, лапта) и подвижные игры для развития техники бега, выносливости, быстроты.
2	Специальная физическая	-роль и значение специальной физической подготовки для роста	-выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности

	подготовка	<p>мастерства юных бегунов;</p> <p>-методику развития специальных качеств необходимых в беге на 400 и 800 м: выносливость, быстрота, сила мышц;</p> <p>-технику кроссового бега по разной местности, различному грунту;</p> <p>-примерное распределение тренировочных средств в годичном цикле.</p>	<p>тренировочных нагрузок;</p> <p>-выполнять бег с учетом характера местности и грунта или покрытия: стадион, пересеченная, горная местность, берег моря;</p> <p>-чувствовать скорость и ритм бега и управлять ими;</p> <p>-устанавливать стартовые колодки при старте на вираже;</p> <p>-пробегать определенные участки дистанции за определенное время.</p>
3	Техническо-тактическая подготовка	<p>-значение техники для достижения высоких результатов;</p> <p>-технические приемы бега на 400 и 800 м;</p> <p>-тактические приемы бега на 400 и 800 м, знать их плюсы и минусы.</p>	<p>-правильно использовать технику при беге на дистанции;</p> <p>-анализировать технику своего бега и определять ошибки;</p> <p>-подбирать и выполнять специальные упражнения для исправления ошибок в технике бега;</p> <p>-уметь использовать тактические приемы в беге по дистанции (лидирование, преследование, бег рывками, финиширование).</p>
4	Теоретическая подготовка	<p>-правила пожарной безопасности;</p> <p>-необходимые действия при обнаружении первых</p>	<p>-соблюдать правила дорожного движения;</p> <p>-соблюдать правила техники безопасности во</p>

		<p>признаков пожара (задымление, запах горения и т.д.)</p> <p>-основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой;</p> <p>-правила дорожного движения;</p> <p>-меры личной безопасности в криминальной ситуации;</p> <p>-историю возникновения и развития легкой атлетики;</p> <p>-характерные особенности периодов годичного цикла;</p> <p>-понятие о силе воли и спортивном характере;</p> <p>-значение питания, как фактора сохранения и укрепления здоровья.</p>	<p>время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;</p> <p>-уметь пользоваться первичными средствами пожаротушения.</p>
5	Текущие, контрольные и переводные испытания	<p>-методы проведения (зачет, соревнования);</p> <p>-нормативные требования.</p>	-выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке.
6	Участие в соревнованиях	<p>-календарный план соревнований (соревнования на основных и смежных дистанциях);</p> <p>- положение о соревнованиях.</p>	-выполнить 3,2 спортивный разряд по легкой атлетике.

7	Инструкторская и судейская практика	<p>-общее представление о коллегии судей соревнований;</p> <p>-основные обязанности судей;</p> <p>-перечень документов необходимых для участия в зональных, всероссийских и международных соревнованиях;</p> <p>-знать терминологию для построения группы, отдачи рапорта, терминологию по изучению элементов лёгкой атлетики.</p>	<p>-вести судейскую документацию;</p> <p>-работать в составе судейских бригад внутришкольных соревнований.</p>
8	Восстановительные мероприятия	<p>-роль восстановительных мероприятий в тренировочном процессе;</p> <p>-сведения о спортивном массаже;</p> <p>-средства восстановления во время занятий.</p>	<p>-восстанавливаться во время занятий;</p> <p>-выполнять приемы массажа, самомассажа;</p> <p>-правильно использовать восстановительные средства тренировочного процесса (массаж, сон).</p>

По окончании данного учебного - тренировочного цикла ожидается выполнение учащимися нормативов второго и третьего юношеского разряда

Календарно-тематическое планирование на 2018 - 2019 учебный год

Год обучения первый

Педагог Скударнов Владимир Викторович

Месяц	Неделя/Дата	Название темы	Количество часов			Планируемые результаты	
			теория	практика	итого	личностные	предметные
сентябрь	3-8	Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП	1	1 1	3	Развить мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего;	Знать разновидности ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного бега;
	10-15	История развития баскетбола. Прыжки с толчком с двух ног.	1	2	3	формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки
	17-22	Техника передвижения приставными шагами.	1	2	3	Развить мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего;	выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно
	24-29	Передача мяча двумя руками от груди.		2 1	3	формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	держат корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием
октябрь	1-6	Техника передвижения при нападении	1	2		Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры;	Распределять свои силы во время продолжительного бега;
	8-13	Способы ловли мяча.		2 1	3	умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Описывать технику прыжковых упражнений.
	15-20	Личная и общественная гигиена. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.		2 1	3	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	Описывать технику метания малого мяча.
	22-27	Бросок мяча двумя руками от груди.		2 1	3	проявлять положительные качества личности и управлять своими	выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег);

						эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	технически правильно
ноябрь	5-10	Физическая подготовка юного спортсмена. СФП		2 1	3	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	держат корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием
	12-17	Взаимодействие трех игроков «треугольник».		1 2	3	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Распределять свои силы во время продолжительного бега;
	19-24	Техника ведения мяча.		1 2	3	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего;	легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно
	26-1	Ведение мяча с переводом на другую руку.		2 1	3		легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно
декабрь	3-8	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	1	2	3	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	Распределять свои силы во время продолжительного бега
	10-15	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.		2 1			держат корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием
	17-22	Ловля двумя руками «низкого мяча».		3	3	формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Знать инструктаж по технике безопасности
	24-29	Ведение мяча с высоким и низким отскоком.		1 2	3	формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.
	22-27	Закаливание организма спортсмена. Учебная игра.		2 1	3	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно

	10-12	Контрольные испытания. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов		1 2	3	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей	Осваивать технику прыжковых упражнений
	14-19	Командные действия в нападении.	1		3		Распределять свои силы во время продолжительного бега;
	21-26	Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Ведение мяча с изменением высоты отскока.		2 1	3	Развить мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего;	держат корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием
	28-2	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП		2 1	3		Распределять свои силы во время продолжительного бега
февраль	4-9	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.		3	3	формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций
	11-16	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. СФП Правила игры и методика судейства. Учебная игра.		2 1	3	Развить мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего;	Распределять свои силы во время продолжительного бега
	18-23	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. ОФП		3	3	формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций
	25-30	Командные действия в нападении. Организация командных действий.		2 1	3	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	
март	4-9	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.		2 1	3		Распределять свои силы во время продолжительного бега
	11-16	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.		2 1	3		Распределять свои силы во время продолжительного бега
	18-20	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.		2 1	3	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и	

						доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	
апрель	1-6	Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе тренировки		2 1	3	Развить мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего;	
	8-13	Индивидуальные действия при нападении. Бросок мяча одной рукой сверху.		2 1	3		Показать правильность прыжков в высоту с разбега
	15-20	Самоконтроль в процессе занятий спортом. СФП		2 1			Показать правильность прыжков в высоту с разбега
	22-27	Бросок мяча одной рукой от плеча Техника овладения мячом..		2 1	3	Развить мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего;	выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно
	29-4	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону		2 1	3		выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно
май	6-11	Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра.		1 2	3		
	13-18	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».		2 1	3		Распределять свои силы во время продолжительного бега
	20-25	Методы спортивной тренировки. ОФП. Техника броска мяча одной рукой от плеча.		1 2	3	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	Распределять свои силы во время продолжительного бега
	27-31	Совершенствование техники передачи мяча. Совершенствование техники ведения мяча.		2 1	3		Осваивать технику прыжковых упражнений.
Итого	Техническая подготовка юного спортсмена.	6	96	102			

Учебно – методическая литература

1. Абдуллин, М.Г. Методика тренировки бегунов на длинные дистанции в подготовительном периоде в условиях сельской местности/автореферат.дис. канд. пед. наук:/ М.Г. Абдуллин.-О.: Печать, 2011.- 24с
2. Арселли, Э.Е. Тренировка в марафонском беге: научный подход/ Э.Е. Арселли.-М.: Терра-Спорт, 2009.-79 с.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методики физического воспитания/ .Б.А. Ашмарин.- М.: Просвещение, 2012.-325 с.
4. Бакланов, Л.Н. К вопросу об определении эффективных периодов развития общей выносливости у школьников / Л.Н. Бакланов// Развитие двигательных способностей у детей: (Тез.симпоз.).- М: Просвящение, 2011.- 9-10с.
5. Баева, Т.Е. Применение статистических методов в педагогическом исследовании/Т.Е. Баева, С.Н. Бекасова, В.А. Чистяков. - СПб.: НИИХ, 2011. - 81 с.
6. Войцеховский, С.М. Физическая подготовка спортсменов высшего класса/С.М.Войцеховский. - М,: Физкультура и спорт, 2008.- 164 с.
7. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов/Ю.В. Верхошанский.- М,: Физкультура и спорт, 2008.- 135 с.
8. Волков, Л.В. Физические способности детей и подростков/Л.В. Волков.- Киев: Здоровье, 2008.-24-27с.
9. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок/ М.А.Годик.- М.: Физкультура и спорт, 2010.-136 с.