

Тамбовское областное государственное автономное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа № 3»

Рассмотрена и рекомендована к
утверждению на заседании
педагогического совета
от 28.08.2026, протокол № 5

Утверждена приказом
ТОГАУ ДО «СШ № 3»
от 28.08.2026 № 26-у
Директор  П.Ю.Старостин

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа физкультурно-
спортивной направленности
«Лёгкая атлетика»**

Возраст учащихся: разновозрастные
Срок реализации: 1 год

Разработчики программы:

Маслова Е.Н., начальник отдела
методического обеспечения;
Котова В.А., инструктор-методист.

г. Тамбов - 2026

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1. Учреждение	Тамбовское областное государственное автономное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа № 3»
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Легкая атлетика»
3. Сведения об авторах:	
3.1. Ф.И.О., должность	Маслова Е.Н., начальник отдела методического обеспечения
	Котова В.А., инструктор-методист
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база	- ФЗ от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; - Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; - Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»; - Постановление главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 (с изменениями от 30.08.2024 № 10) «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; - Методические рекомендации ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта от 2021 года; - Устав ТОГАУ ДО «СШ № 3»
4.2. Область применения	Дополнительное образование
4.3. Направленность	Физкультурно-спортивная
4.4. Вид программы	Общеразвивающая
4.5. Возраст учащихся по программе	Разновозрастные группы
4.6. Продолжительность обучения	1 год

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Легкая атлетика» разработана на основании следующих нормативных документов:

- от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;
- Постановление главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 (с изменениями от 30.08.2024 № 10) «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Методические рекомендации ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта;
- Устав ТОГАУ ДО «СШ № 3».

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

В основу программы положены нормативные требования по физической подготовке, научные и методические разработки по гимнастике отечественных и зарубежных тренеров и специалистов.

Легкая атлетика является одним из наиболее доступных и массовых видов спорта, способствующему гармоничному физическому развитию учащихся, развитию основных физических качеств (быстроты, выносливости, силы, ловкости, гибкости), формированию двигательных умений и навыков, а также укреплению здоровья и профилактике заболеваний.

Программа ориентирована на создание всестороннего развития личности обучающихся, воспитании волевых качеств, дисциплинированности, ответственности, целеустремленности и навыков здорового образа жизни. Актуальность программы также определяется ее соответствием современным требованиям дополнительного образования, учет возрастных и психофизиологических особенностей детей, обеспечение доступности и вариативности образовательной деятельности.

Реализация программы «Легкая атлетика» способствует организации содержательного досуга обучающихся, профилактике асоциальных форм поведения, а также осознанного выбора физкультурно-спортивной деятельности.

Новизна и оригинальность программы заключается в ее комплексном и практико-ориентированном подходе к организации учебно-тренировочного процесса, сочетающем традиционные средства легкой атлетики с современными педагогическими и здоровьесберегающими технологиями. Программа

ориентирована не только на развитие физических качеств и освоение базовых легкоатлетических упражнений, но и на формирование у обучающихся устойчивой мотивации к регулярным занятиям физической культуры к ведению здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность программы определяется ее направленностью на решение актуальных образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в системе дополнительного образования детей. Программа построена с учетом индивидуальных особенностей и личных возможностей каждого обучающегося. Легкая атлетика как базовый вид спорта представляет широкие возможности для адаптации учебно-тренировочного процесса под разные возрастные категории, что делает программу универсальной и доступной для всех обучающихся.

Адресат программы

Программа адресована детям, подросткам и молодежи проявляющим интерес к занятиям физической культурой и спортом, независимо от уровня физической подготовленности и спортивного опыта. Программа рассчитана на обучающиеся разновозрастные группы. Допуск к зачислению в спортивно-оздоровительную группу осуществляется при наличии медицинской справки, согласно которой разрешается заниматься легкой атлетикой.

Условия набора обучающихся

В группы принимаются обучающиеся независимо от уровня спортивных способностей и физической подготовленности при условии допуска врача. Набор проводится на основе индивидуального тестирования, включающего выполнение нормативов по общей физической подготовке, не влияют на зачисление, но важны для определения исходного уровня физического развития и функциональных возможностей занимающихся.

Количество учащихся

Количество учащихся в одной группе 10-20 человек.

При комплектовании групп допускается совместная работа в одной группе учащихся без ограничения по возрастному признаку.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы – 1 год.

Объем программы – 144 часа.

Учебный план рассчитан на 36 учебных недель.

После окончания обучения по данной программе обучающиеся могут продолжить обучение дальше.

Форма обучения – очная.

Образовательная деятельность осуществляется в учебных группах с постоянным составом.

Режим занятий

Занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа.

Продолжительность тренировок 4 часа в неделю по 2 академических часа.

Форма организации детей на занятии: групповая.

Цель: формирование начальных знаний, умений и навыков по легкой атлетике, создание условий для укрепления здоровья обучающихся и формирования устойчивого интереса к регулярной физической активности.

Задачи:**обучающие:**

сформировать базовые знания по истории развития вида спорта в России, в регионе, в районе;

сформировать основы знаний, умений и навыков легкой атлетики;

обучить техническим элементам и правилам легкой атлетики;

обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки;

развивающие:

развить общефизические и специальные качества (быстроту, ловкость, силу, гибкость, выносливость);

развить тактические навыки и умения при занятиях по легкой атлетики;

расширить функциональные возможности организма;

развить устойчивые позиции к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

расширить функциональные возможности организма, через систему физкультурно-оздоровительных упражнений;

воспитательные:

воспитать волевые качества, формирующие спортивный дух и характер;

сформировать потребность к ведению здорового образа жизни;

воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии;

воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желание продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы занятия	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	В том числе:		
			Теория	Практика	
	Вводное занятие	1	1	-	
I	Раздел «Теоретическая подготовка»	13	13	-	Тестирование
1.1	Введение в легкую атлетику: история, виды дисциплин	3	3	-	Тестирование
1.2	Значение легкой атлетики для физического и психологического развития	2	2	-	Тестирование
1.3	Основы правил безопасности при занятиях спортом и спортивной этики	2	2		Тестирование
1.4	Основы гигиены и правильного питания при занятиях спортом	3	3		Тестирование
1.5	Правила соревнований	3	3		Тестирование
II	Раздел «Общая физическая подготовка»	60	6	54	Тестирование
2.1	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	25	2	23	Тестирование
2.2	Развитие физических качеств	19	2	17	Тестирование
2.3	Подвижные и спортивные игры	15	2	13	Тестирование
III	Раздел «Специальная физическая подготовка»	37	4	33	Тестирование
3.1	Беговые упражнения различной направленности	14	2	12	Тестирование
3.2	Прыжковые упражнения	13	2	11	Тестирование
3.3	Подготовительные и специальные упражнения	11	2	9	Тестирование
IV	Раздел «Техническая подготовка»	30	4	26	Тестирование
4.1	Обучение техники бега на короткие и средние дистанции	12	2,5	9,5	Тестирование
4.2	Элементы старта и финиша	8	1,5	6,5	Тестирование
4.3	Техника прыжковых упражнений	10	2	8	Тестирование
V	Раздел «Медицинский контроль»	2	0,5	1,5	Тестирование
	Итоговое занятие	1	-	1	Тестирование
ИТОГ:		144			

2.1. Содержание учебного плана

1. «Теоретическая подготовка»

Тема 1.1. «Введение в легкую атлетику: история, виды дисциплин»: История развития легкой атлетики: от древнегреческих Олимпийских игр до современности. Основные виды дисциплин: беговые, прыжковые, метательные. Массовые и соревновательные формы легкой атлетики, ее роль в спорте и физическом воспитании. Легкая атлетика как основа подготовки к другим видам спорта.

Тема 1.2. «Значение легкой атлетики для физического и психологического развития»: Влияние занятий легкой атлетики на укрепление сердечно-сосудистой, дыхательной и опорно-двигательной систем. Развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация). Психологическое воздействие: развитие целеустремленности, настойчивости, стрессоустойчивости, самодисциплины. Социальная роль занятий спортом: формирование навыков работы в команде.

Тема 1.3. «Основы правил безопасности при занятиях спортом и спортивной этики»: Общие правила поведения в спортивном зале и на стадионе. Техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Правила использования спортивного инвентаря. Основы спортивной этики: честная игра, уважение к партнеру и тренеру-преподавателю, соблюдение правил соревнований.

Тема 1.4. «Основы гигиены и правильного питания при занятиях спортом»: Режим дня и его значение для физического развития. Влияние сна и отдыха на восстановление организма после тренировок. Основы правильного питания: баланс белков, жиров, углеводов, гидратация.

Тема 1.5. «Правила соревнований»: Общие правила проведения соревнований по легкой атлетике. Правила судейства и фиксирования результата.

2. «Общая физическая подготовка»

Тема 2.1. «Общеразвивающие упражнения: Упражнения для мышц спины и брюшного пресса, упражнения для мышц ног и стопы, Комплексы упражнений на подвижность суставов, динамические и статические упражнения на гибкость, общеразвивающие упражнения в движении и на месте.

Тема 2.2. «Развитие физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация)»: Бег различной интенсивности и продолжительности, упражнения с собственным весом, фартлек, эстафеты и скоростные игровые задания, динамическая и статическая растяжка.

Тема 2.3. «Подвижные и спортивные игры»: Подвижные игры с бегом и прыжками, игры на внимание и быстроту реакции, спортивные игры.

3. «Специальная физическая подготовка»

Тема 3.1. «Беговые упражнения различной направленности»: Бег на короткие дистанции с акцентом на быстроту реакции, бег на средние дистанции, интервальный бег с чередованием ускорений и восстановительные отрезки, бег с изменением направления движения и темпа, специально-беговые упражнения.

Тема 3.2. «Прыжковые упражнения»: Прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, прыжки с места и с короткого разбега, прыжковые упражнения с сочетанием бега, элементы прыжковых упражнений в игровой форме.

Тема 3.3. «Подготовительные и специальные упражнения»: Комплексы упражнений, направленные на совершенствование стартовых движений и ускорения, специально-беговые упражнения, упражнения на укрепление мышц ног, корпуса и плечевого пояса, упражнения на развитие координации и чувства ритма.

4. «Техническая подготовка»

Тема 4.1. «Обучение техники бега на короткие и средние дистанции»: Ознакомление с правильной постановкой ног и корпуса при беге, обучение работе рук и ног в беге, освоение техники бега на короткие дистанции, освоение техники бега на средние дистанции, выполнение беговых упражнений в различных условиях и режимах, индивидуальная коррекция техники с учетом физических возможностей учащихся.

Тема 4.2. «Элементы старта и финиша»: Ознакомление с видами старта, обучение стартовому положению и реагированию на стартовый сигнал, отработка выхода со старта и разгона, освоение техники финиширования.

Тема 4.3. «Техника прыжковых упражнений»: Изучение фаз прыжка, обучение техники прыжка в длину с места и короткого разбега, коррекция техники приземления для профилактики травматизма.

Тема 4.4. «Участие в соревнованиях»: Ознакомление с правилами проведения соревнований, отработка техники в условиях соревновательной деятельности, участие в контрольных стартах и эстафетах, анализ результатов выступлений, выявление ошибок и путей их исправления, формирования навыка самоконтроля и самооценки.

5. «Медицинский контроль»

Ознакомление с требованиями допуска к занятиям физической культурой и спортом, проведение медицинского осмотра, инструктаж по правилам поведения при ухудшении самочувствия во время занятий, ознакомление обучающихся с признаками переутомления и перегрузки организма.

2.2. Планируемые результаты освоения программы

1. Образовательные результаты

Обучающиеся будут знать:

- основные сведения о лёгкой атлетике, её истории и видах дисциплин;
- значение занятий лёгкой атлетикой для физического и психического здоровья;
- правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
- основы гигиены, режима дня и правильного питания при занятиях спортом;
- правила проведения легкоатлетических соревнований;
- основы общей и специальной физической подготовки;
- элементарные принципы самоконтроля физического состояния.

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять общеразвивающие и специальные физические упражнения;
- применять базовые элементы техники бега на короткие и средние дистанции;
- выполнять стартовые и финишные действия в беге;
- выполнять прыжковые упражнения с соблюдением техники безопасности;
- использовать полученные знания на практике в учебно-тренировочной деятельности.

2. Развивающие результаты

Обучающиеся будут:

- развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость и гибкость;
- повышать уровень общей и специальной физической подготовленности;
- совершенствовать координацию движений и двигательную активность;
- развивать функциональные возможности организма;
- формировать навыки самоконтроля и саморегуляции физической нагрузки;
- развивать умение анализировать собственные физические возможности и результаты.

Обучающиеся будут уметь:

- распределять физические усилия в процессе выполнения упражнений;
- контролировать самочувствие и физическое состояние во время занятий;
- корректировать выполнение упражнений по рекомендации педагога.

3. Воспитательные результаты

Обучающиеся будут:

- формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и лёгкой атлетикой;
- воспитывать ответственное отношение к собственному здоровью;
- развивать волевые качества: целеустремлённость, настойчивость, дисциплинированность;
- соблюдать правила спортивной этики и честной игры;
- уважительно относиться к партнёрам по занятиям и соперникам;
- проявлять навыки коллективного взаимодействия и взаимопомощи.

Обучающиеся будут уметь:

- работать в группе и выполнять задания в команде;
- принимать участие в соревнованиях, соблюдая правила и нормы поведения;
- адекватно оценивать свои достижения и результаты других обучающихся.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

Календарный учебный план

Количество учебных недель – 36.

Количество учебных дней – 72.

Дата начала занятий – 1 сентября.

Дата окончания занятий – 31 мая (приложение 1)

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Учебные занятия проводятся на свежем воздухе, на стадионе, в плохую погоду и зимой – на физкультурно-спортивных объектах.

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	10
2.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	2
3.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	2
4.	Габлы	штук	2
5.	Доска информационная	штук	2
6.	Конус высотой 15 см	штук	10
7.	Конус высотой 30 см	штук	10
8.	Мат гимнастический	штук	10
9.	Мяч для метания (140 г)	штук	10
10.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	8
11.	Палочка эстафетная	штук	5
12.	Тренажер многофункциональный	штук	1
13.	Велотренажер	штук	1
14.	Беговая дорожка	штук	2
15.	Эллипсоид	штук	1
16.	Скамья наклонная	штук	2
17.	Рулетка (20 м)	штук	1
18.	Рулетка (50 м)	штук	1
19.	Секундомер	штук	2
20.	Стартовые колодки	пар	3
21.	Стенка гимнастическая	штук	2
22.	Гиперэкстанзия	штук	1

Информационное обеспечение программы

Информационно-методические условия реализации программы обеспечиваются современной информационно-образовательной средой, включающей комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы.

Функционирование информационной образовательной среды обеспечивается средствами ИКТ и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих.

Важной частью информационно-образовательной средой является официальный сайт спортивной школы в сети Интернет, на котором размещается информация о реализуемых образовательных программах, федеральные

государственные образовательные стандарты, о материально-техническом обеспечении образовательной деятельности и др.

Кадровые условия реализации:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), действует до 01.09.2029, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 №237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), действует до 01.09.2028, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Формы контроля

Освоение программы сопровождается процедурой аттестации обучающихся проводимой спортивной школой на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками.

Оценочные материалы

Результаты аттестации фиксируются в протоколах индивидуального тестирования. Тренер-преподаватель осуществляет мониторинг и анализ результатов, что носит аналитический характер. Анализ позволяет выявить сильные и слабые стороны учащихся, отследить динамику развития физических качеств. Аттестация способствует объективной оценке освоения программы, формированию ответственности за результаты своей физической деятельности и мотивации к дальнейшему совершенствованию.

**Нормативы по общей и специальной физической подготовке
для возрастных групп 9-11, 12-14 лет.**

№ п/п	Упражнения	Уровень подготовки	Единица измерения	9-11 лет		12-14 лет	
				мальчики	девочки	мальчики	девочки
1	Метание мяча весом 140 г	высокий	м	20	15	27	19
		средний		18	13	25	17
		низкий		16	11	22	15
2	Бег 30м	высокий	с	6,0	6,3	5,7	5,9
		средний		6,5	6,7	5,9	6,2
		низкий		7,0	7,2	6,2	6,5
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	высокий	см	138	130	155	145
		средний		140	126	150	140
		низкий		135	123	145	135

5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	высокий	см	+3	+4	+4	+6
		средний		+2	+3	+3	+5
		низкий		+1	+2	+2	+4
6	Сгибание и разгибание рук	высокий	кол-во раз	8	5	14	9
		средний		6	4	12	8
		низкий		5	3	10	6
7	Бег 500м	высокий	мин, с	Без учета времени		2.37	2.55
		средний				2.43	2.59
		низкий				2.48	3.05

**Нормативы по общей и специальной физической подготовке
для возрастных групп 15-16, 17-18 лет, 19 лет и старше.**

№ п/п	Упражнения	Уровень подготовки	Единица измерения	15-16 лет		17-18 лет		19 лет и старше	
				юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
1	Бег 60м	высокий	с	8,7	9,0	8,3	8,5	7,9	8,1
		средний		8,9	9,2	8,5	8,7	8,1	8,3
		низкий		9,2	9,4	8,7	8,9	8,3	8,5
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	высокий	кол-во раз	41	38	45	40	50	45
		средний		38	35	40	37	45	42
		низкий		34	30	37	34	41	39
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	высокий	см	180	175	200	190	220	205
		средний		175	170	193	183	215	200
		низкий		170	165	185	178	208	193
5	Сгибание и разгибание рук	высокий	кол-во раз	22	17	28	20	33	23
		средний		18	15	25	17	30	20
		низкий		16	12	22	13	25	17
6	Кросс 1000м	высокий	мин, с	4.40	4.50	4.30	4.37	4.15	4.22
		средний		4.45	4.55	4.35	4.45	4.23	4.27
		низкий		4.50	5.00	4.42	4.50	4.30	4.34

Тест по теоретической подготовке

1. Лёгкая атлетика — олимпийский вид с порта, включающий:
 - 1) бег, ходьбу, прыжки, метания
 - 2) бег, плавание, прыжки
 - 3) художественную гимнастику, футбол
 - 4) волейбол, баскетбол
2. Бег на короткие дистанции относится к:
 - 1) спринту
 - 2) спортивным играм

- 3) тяжёлой атлетике
- 4) бобслею
- 3. Одним из основных физических качеств является:
 - 1) внимание
 - 2) работоспособность
 - 3) сила
 - 4) здоровье
- 5. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?
 - 1) сила
 - 2) выносливость
 - 3) быстрота
 - 4) ловкость
- 6. Как называется зимний стадион легкоатлетов?
 - 1) зимний стадион
 - 2) летний стадион
 - 3) легкоатлетический манеж
 - 4) конькобежный центр
- 7. Как называются бегуны на средние дистанции?
 - 1) спринтер
 - 2) марафонец
 - 3) средневик
 - 4) стайер
- 8. Назовите основные физические качества.
 - 1) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота
 - 2) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость
 - 3) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость
 - 4) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость
- 9. Как именуется спортсмен, задающий темп во время забегов на средние и длинные дистанции?
 - 1) фаворит
 - 2) доместик
 - 3) спринтер
 - 4) пейсмейкер
- 10. Как называется бег по пересеченной местности?
 - 1) стипль-чез
 - 2) марш-бросок
 - 3) марафон
 - 4) кросс

Критерии оценки теоретической подготовки:

Высокий уровень – правильные ответы 81-100%;

Средний уровень - правильные ответы 51-80%;

Низкий уровень - правильные ответы менее, чем на 50 % вопросов.

Методическое обеспечение

Название раздела	Форма занятий	Приемы и методы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактические материалы	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Теоретическая подготовка	Лекция, беседа, инструктаж	Объяснение, показ, обсуждение, анализ ситуаций, наглядный метод	Презентации, схемы, плакаты, раздаточный материал,	Компьютер, проектор, экран	Беседа, опрос, тестирование
Общая физическая подготовка	Практическое занятие	Повторный метод, игровой метод, круговая тренировка	Карточки с упражнениями, комплексы общеразвивающих упражнений	Стадион (спортивный зал), спортивный инвентарь	Наблюдение, контрольные упражнения, индивидуальное тестирование
Специально физическая подготовка	Практическое занятие	Повторный, интервальный, соревновательный методы, индивидуальная коррекция	Схемы беговых и прыжковых упражнений	Стадион (спортивный зал), спортивный инвентарь	Наблюдение, контрольные упражнения, анализ выполнения упражнений
Техническая подготовка	Практическое занятие	Поэтапное обучение, показ и объяснение, повторный метод, индивидуальная работа	Видеоматериалы, схемы техники бега и прыжков	Стадион (спортивный зал), спортивный инвентарь	Контроль техники
Медицинский контроль	Инструктаж	Беседа	Памятки по самоконтролю		Медицинское обследование

Воспитательная работа и психологическая подготовка

Тренер-преподаватель в процессе подготовки должен учитывать все факторы воздействия на обучающихся и находить свое место в воспитательном процессе. Постепенно влияние тренера-преподавателя на учащихся становится все больше, и в этот период он может решать самые сложные проблемы воспитания. Поэтому личностные качества тренера-преподавателя, его положительный пример играют немаловажную роль в формировании человеческих качеств спортсмена. Воспитательная работа в корректной и ненавязчивой форме начинается с установления товарищеских отношений между учащимися, налаживания взаимопомощи при выполнении упражнений, совместных обсуждений планов тренировок. Большое значение в системе воспитания занимают теоретические знания. Спортсмены должны обладать высокой работоспособностью и, следовательно, громадным трудолюбием, которое следует воспитывать на тренировочных занятиях в ходе специальных мероприятий. Процесс тренировки постоянно связан с развитием волевых качеств спортсмена. Спортсмен должен иметь строгий распорядок дня: учеба, отдых, сон, тренировки, соблюдение режима питания. Воля спортсмена основана на принципах морали. А также чувство долга перед коллективом - идейная основа, обеспечивающая целеустремленность, волю к победе, настойчивость и упорство спортсмена. Тренер-преподаватель должен постоянно приучать учащихся не обходить, а преодолевать встречающиеся трудности, с которыми всегда связаны тренировка и соревнование. У учащихся следует воспитывать уверенность в своих силах, смелость, решительность. Воля к победе - ее воспитание и проявление неразрывно связано со всеми моральными и волевыми качествами. Воля к победе в связи с преодолением трудностей может воспитываться и в повседневной жизни. Волевые качества совершенствуются в борьбе с трудностями, создаваемыми внешней средой, в борьбе с самим собой. При этом главную роль играет самовоспитание. Необходимо уже в юношеском возрасте сформировать у спортсмена высокие морально-волевые качества и идейную убежденность. На этой основе решаются специальные задачи спортивного воспитания, интеллектуальной и специальной психической подготовки к высоким спортивным достижениям. Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду. Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных легкоатлетов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха, и причин, которые привели его к неудаче. Выполнение трудовых тренировочных заданий и освоение сложных упражнений вызывает у юного спортсмена

положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дают уверенность в своих силах.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Здоровьесбережение		
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - проведение бесед о здоровом образе жизни, о вреде курения, алкоголя и наркотиков.	В течение года
1.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы учащихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
1.3	Организация и проведение летней оздоровительной работы	- участие в городских и загородных спортивно-оздоровительных лагерях	Во время каникул
2.	Патриотическое воспитание обучающихся		
2.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с учащимися и иные мероприятия, определяемые спортивной школой.	В течение года

	Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
2.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе спортивной школой.	В течение года
3.	Патриотическое воспитание учащихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с учащимися и иные мероприятия, определяемые спортивной школой.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе спортивной школой.	В течение года
4	Нравственное воспитание		
4.1	Нравственное воспитание	- воспитание чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, ответственности, дисциплинированности; - приобретение знаний по соблюдению этических норм поведения в спорте.	В течение года

Список используемых источников

- Бег на средние и длинные дистанции: пособие / В. В. Мехрикадзе [и др.]; Белорусский государственный университет физ. культуры. — Минск: БГУФК, 2013. - 72 с.
- Бег на короткие дистанции: пособие / В. В. Мехрикадзе [и др.]; Белорусский государственный университет физ. культуры. — Минск: БГУФК, 2015. — 134 с.
- Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки, - М.: Физкультура и спорт, 1977;
- Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010;
- Евгениев, А. А. Легкоатлетический спринт: история, техника, современные тенденции: учеб.-метод. пособие / А. А. Евгеньев, Н. В. Колесников, Е.Г. Шубин; Минобрнауки РФ, Санкт-Петербургский гос. университет аэрокосмического приборостроения. — СПб.: ГУАП, 2016. — 128 с;
- Методические рекомендации по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) ГТО (утверждены Минспортом России 29.05.2023). Рекомендации разработаны как дополнение к приказу №117;
- Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. Общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. - М.: Советский спорт, № 1, 2003;
- Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. - М., 1995.

Перечень интернет-ресурсов

- <http://www.minsport.gov.ru> - Министерство спорта Российской Федерации;
- <http://www.olympic.ru> - Олимпийский Комитет России;
- <http://www.olympic.org> - Международный Олимпийский Комитет;
- <http://www.iaaf.org> - Международная ассоциация легкоатлетических федераций;
- <http://www.european-athletics.org> - Европейская легкоатлетическая ассоциация;
- <http://www.rusathletics.com> - Всероссийская федерация легкой атлетики;
- <http://sport.tmbreg.ru> - Министерство спорта Тамбовской области.

Календарный учебный график

дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Легкая атлетика»

№ занятия	Месяц	Число время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Вводное занятие: правила поведения в спортивной школе, на тренировочных занятиях, ознакомление с целями и задачами программы, вводный инструктаж по технике безопасности во время занятий, ознакомление с местами проведения занятий.	Стадион/ спортивный зал	-
2	Сентябрь		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие, тестирование	2	Теория «Введение в легкую атлетику: история, виды дисциплин», бег, ОРУ, подвижные игры подвижные игры («Кто выше!» для 9-17 лет)	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
3	Сентябрь		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие, тестирование	2	Теория «Введение в легкую атлетику: история, виды дисциплин», бег, ОРУ, подвижные игры «День и ночь», «Бег по линиям»	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
4	Сентябрь		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие, тестирование	2	Теория «Введение в легкую атлетику: история, виды дисциплин», бег, ОРУ, упражнения для развития выносливости, кроссовый бег 500м (для 9-11 лет, 800м (12-14 лет), 1000м (для 15-16 лет), 2000м (17-18 лет, 19 лет и старше)	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
5	Сентябрь		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие, тестирование	2	Теория «Введение в легкую атлетику: история, виды дисциплин», бег, ОРУ, упражнения для развития выносливости	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
6	Сентябрь		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие, тестирование	2	Теория «Значение легкой атлетики для физического и психологического развития», бег, ОРУ, упражнения для развития ловкости, обучение технике бега с низкого старта	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
7	Сентябрь		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие, тестирование	2	Теория «Значение легкой атлетики для физического и психологического развития», бег, ОРУ, упражнения для развития ловкости	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
8	Сентябрь		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие, тестирование	2	Теория «Значение легкой атлетики для физического и психологического развития», бег, ОРУ, упражнения для развития ловкости	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение

9	Сентябрь		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория «Основы правил безопасности при занятиях спортом и спортивной этики», бег, ОРУ, упражнения для развития гибкости, прыжки	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
10	Октябрь		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория «Основы правил безопасности при занятиях спортом и спортивной этики», бег, ОРУ, обучение технике бега на короткие дистанции	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
11	Октябрь		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория «Основы правил безопасности при занятиях спортом и спортивной этики», бег, ОРУ, обучение технике бега на короткие дистанции	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
12	Октябрь		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие,	2	Теория «Основы гигиены и правильного питания при занятиях спортом», бег, ОРУ, обучение технике бега на короткие дистанции	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
13	Октябрь		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория «Основы гигиены и правильного питания при занятиях спортом», бег, ОРУ, обучение технике бега на короткие дистанции	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
14	Октябрь		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория «Основы гигиены и правильного питания при занятиях спортом», бег, ОРУ, подвижные игры	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
15	Октябрь		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория «Влияние сна и отдыха на восстановление организма после тренировок», бег, ОРУ, упражнения для развития скорости, бег 100м (для 9-11 лет), 200м (для 12-14 лет), 400м (для 15-16 лет), 500м (17-18 лет, 19 лет и старше)	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
16	Октябрь		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория «Влияние сна и отдыха на восстановление организма после тренировок», бег, ОРУ, упражнения для развития гибкости, прыжковые	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
17	Ноябрь		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие,	2	Теория «Влияние сна и отдыха на восстановление организма после тренировок», бег, ОРУ, упражнения для развития гибкости, прыжки, обучение технике	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
18	Ноябрь		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория «Техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений», бег, ОРУ, упражнения для развития скорости, бег на короткие отрезки, подвижные игры «Бег с мячом», «Воробьи и вороны»	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
19	Ноябрь		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория «Техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений», бег, ОРУ, прыжки, обучение технике бега на средние дистанции	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение

20	Ноябрь		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория «Легкая атлетика как основа подготовки к другим видам спорта», бег, ОРУ, обучение технике бега на средние дистанции, подвижные игры «День и ночь», «Метко в цель»	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
21	Ноябрь		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие,	2	Теория «Легкая атлетика как основа подготовки к другим видам спорта», бег, ОРУ, упражнения для развития быстроты, бег на короткие отрезки	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
22	Ноябрь		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория «Основы правильного питания», бег, ОРУ, обучение технике бега на средние дистанции, повторение техники бега на короткие дистанции, 30м (для 9-14 лет), 60 м (для 15-19 лет и старше)	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
23	Ноябрь		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория «Правила соревнований», бег, ОРУ, подвижные игры на развитие быстроты	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
24	Ноябрь		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория «Общие правила проведения соревнований по легкой атлетике», бег, ОРУ, упражнения для развития ловкости, обучение технике бега на средние дистанции	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
25	Декабрь		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория «Общие правила проведения соревнований по легкой атлетике», бег, ОРУ, подвижные игры на развитие быстроты	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
26	Декабрь		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория «Правила судейства и фиксирования результата», бег, ОРУ, упражнения для развития выносливости, упражнения для развития гибкости	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
27	Декабрь		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория «Правила судейства и фиксирования результата», бег, ОРУ, прыжки, обучение технике бега на средние дистанции	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
28	Декабрь		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория «Прыжковые упражнения», бег, ОРУ, прыжки	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
29	Декабрь		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория «Прыжковые упражнения», бег, ОРУ, прыжки	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
30	Декабрь		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория «Беговые упражнения различной направленности», бег, ОРУ, интервальный бег с чередованием ускорений и восстановительные отрезки	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
31	Декабрь		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория «Беговые упражнения различной направленности», бег, ОРУ, бег с изменением направления движения и темпа	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение

32	Декабрь		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория «Беговые упражнения различной направленности», бег, ОРУ, СБУ	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
33	Январь		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория «Развитие физических качеств», бег, ОРУ, бег различной интенсивности и продолжительности	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
34	Январь		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория «Развитие физических качеств», бег, ОРУ, фартлек	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
35	Январь		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория «Развитие физических качеств», бег, ОРУ, динамическая и статическая растяжка	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
36	Январь		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория «Подготовительные и специальные упражнения», бег, ОРУ, СБУ	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
37	Январь		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория «Подготовительные и специальные упражнения», бег, ОРУ, СБУ	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
38	Январь		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория «Техника прыжковых упражнений», бег, ОРУ, обучение техники бега на длинные дистанции, прыжки	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
39	Январь		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория «Техника прыжковых упражнений», бег, ОРУ, обучение техники бега на длинные дистанции, прыжки	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
40	Январь		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Бег, ОРУ, подвижные игры на развитие быстроты, гибкости	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
41	Февраль		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	бег, ОРУ, подвижные игры, изучение техники бега на длинные дистанции	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
42	Февраль		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Бег, ОРУ, прыжки, СБУ	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
43	Февраль		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Бег, ОРУ, повторение техники бега на средние дистанции	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
44	Февраль		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Бег, прыжки, повторение техники бега на средние дистанции, бег 500м (для 9-11 лет), бег (для 12-14 лет), бег 800м (для 15-16 лет, 17-18 лет), бег 1000м (19 лет и старше)	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
45	Февраль		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Бег, ОРУ, прыжки, упражнения на гибкость, повторение техники бега на короткие дистанции, бег на короткие отрезки (челночный бег 4х5)	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
46	Февраль		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Бег, ОРУ, упражнения для развития ловкости, изучение техники бега на длинные дистанции	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
47	Февраль		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Бег, ОРУ, прыжки, СБУ	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение

48	Февраль		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Бег, ОРУ, повторение техники бега на средние дистанции	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
49	Март		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Бег, ОРУ, повторение техники бега на короткие дистанции, челночный бег (4х5м), бег на короткие отрезки 30м	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
50	Март		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Бег, ОРУ, фартлек	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
51	Март		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Бег, ОРУ, прыжки, СБУ	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
52	Март		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Бег, прыжки, повторение техники бега на средние дистанции, бег 500м (для 9-11 лет), бег (для 12-14 лет), бег 800м (для 15-16 лет, 17-18 лет), бег 1000м (19 лет и старше)	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
53	Март		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Бег, ОРУ, обучение технике бега на средние дистанции, подвижные игры «День и ночь», «Метко в цель»	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
54	Март		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Бег, ОРУ, прыжки, упражнения на гибкость	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
55	Март		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Бег, ОРУ, подвижные игры, прыжки	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
56	Март		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Бег, ОРУ, повторение техники бега на короткие дистанции, челночный бег (4х5м), бег на короткие отрезки 30м	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
57	Апрель		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Бег, ОРУ, прыжки, СБУ	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
58	Апрель		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Бег, ОРУ, подвижные игры, изучение техники бега на длинные дистанции	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
59	Апрель		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория «Подготовительные и специальные упражнения», бег, ОРУ, СБУ	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
60	Апрель		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория «Элементы старта и финиша», бег, ОРУ, обучение технике бега со стартовых колодок	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
61	Апрель		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория «Элементы старта и финиша», бег, ОРУ, обучение технике бега со стартовых колодок	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
62	Апрель		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Бег, ОРУ, фартлек	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
63	Апрель		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Бег, ОРУ, упражнения для развития ловкости, изучение техники бега на длинные дистанции	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение

64	Апрель		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Бег, прыжки, повторение техники бега на средние дистанции, бег 500м (для 9-11 лет), бег (для 12-14 лет), бег 800м (для 15-16 лет, 17-18 лет), бег 1000м (19 лет и старше)	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
65	Май		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Бег, ОРУ, прыжки, СБУ	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
66	Май		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория «Элементы старта и финиша», повторение техники бега на короткие и средние дистанции, 30м (для всех), 500м (для 17-18 лет, 19 лет и старше)	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
67	Май		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Бег, ОРУ, обучение технике бега на средние дистанции, подвижные игры «День и ночь», «Метко в цель»	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
68	Май		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Тестирование по теоретической подготовке, бег, ОРУ, прыжки, СБУ	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
69	Май		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Бег, прыжки, повторение техники бега на средние дистанции, бег 500м (для 9-11 лет), бег (для 12-14 лет), бег 800м (для 15-16 лет, 17-18 лет), бег 1000м (19 лет и старше)	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
70	Май		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Бег, ОРУ, подвижные игры, изучение техники бега на длинные дистанции	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
71	Май		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Инструктаж правил поведения на водных объектах в летний период, кроссовый бег: 500м (для 9-11 лет), 800м (для 12-14 лет), 1000м (15-16 лет), 1500м (для 17-18 лет, 19 лет и старше)	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
72	Май		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Итоговое занятие	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение