

ОГЛАВЛЕНИЕ

1	Паспорт программы.....	2
2	Пояснительная записка.....	3
3	Учебно-тематический план.....	9
4	Содержание программы.....	13
5	Методическое обеспечение.....	34
6	Список литературы.....	35
7	Приложения	
	Приложение 1 «Календарный учебный график».....	38
	Приложение 2 «Контрольные нормативы для зачисления на учебно-тренировочный этап».....	39
	Приложение 3 «Комплекс контрольных упражнений по ОФП».....	41
	Приложение 4 «Календарно-тематический план на 2019-2020 учебный год».....	43

I. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика»
Направленность программы	физкультурно-спортивная
Вид программы	модифицированная
Учреждение, реализующее программу	муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр дополнительного образования «Экология детства» городского округа Самара
Составитель программы	Андреева Ольга Павловна, педагог дополнительного образования
Возраст учащихся	6-17 лет
Количество детей в группе	от 15 до 18 человек
Уровень освоения образовательных результатов	углубленный
Срок реализации	5 лет
С какого года реализуется программа (новые редакции)	2003 год, в редакции 2019 г.

II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетические многоборья - десятиборье, пятиборье и др. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Данная программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, пробуждает интерес к новой деятельности, формирует физически и психически гармоничную личность.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Особенность данной программы. Программа ориентирована на детей с различным уровнем подготовки и психологическими особенностями, в одной группе могут заниматься дети разного возраста. Занятия по данной программе восполняют недостаток двигательной активности, имеющейся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой в школе, позволяет снять физическое и психическое напряжение, имеет оздоровительный эффект, а также влияет на формирование таких качеств личности обучающегося, как сила воли, целеустремленность, стойкость.

Актуальность

Данная программа составлена с учетом требований законодательных актов РФ в области образования и дополнительного образования детей. В законе «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ сказано: образовательная деятельность (в соответствии с п. 3 Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным

общеобразовательным программам (утв. Приказом Минобрнауки РФ от 9.11.2018 г. № 196) направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся...в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания учащихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья;
- социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры учащихся;

Реализация программы проходит в целях всестороннего удовлетворения образовательных потребностей граждан, общества, государства.

Образовательные потребности граждан реализуются в аспекте предоставления возможностей подросткам укреплять свое здоровье

Потребности общества осуществляются в контексте развития мотивации

ребенка к здоровому образу жизни физическому развитию.

Потребности общества реализуются и в воспитании психологически уравновешенного члена общества и т.д.

Обеспечение потребностей государства состоит:

- в гражданском, нравственном, духовном
- в физическом воспитании и формировании культуры здоровья

Педагогическая целесообразность.

В процессе деятельности используются такие формы обучения, как практические занятия, участие в турнирах и соревнованиях, самостоятельные занятия, учебно-тренировочные занятия.

Для достижения поставленной цели и реализации задач программы используются следующие методы обучения: словесный (рассказ, беседа, объяснение); наглядный (наблюдение, демонстрация); практический (упражнения, показы).

Форма работы: соревнование.

Цель программы: создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей воспитанника посредством систематических занятий легкой атлетикой.

Задачи программы:

Обучающие:

1. Способствовать формированию основных навыков укрепления здоровья.
2. Привить интерес к занятиям легкой атлетики.
3. Формировать гармоничное физическое развитие юных спортсменов, разносторонняя подготовка.
4. Обучить бегунов на средние и длинные дистанции.
5. Обучить выполнению нормативных требований.
6. Обучить ведению дневника тренировок и умению анализировать.

Развивающие:

1. Развитие основных двигательных навыков.
2. Развитие двигательной активности.
3. Развитие гимнастических и пластических особенностей.
4. Развитие внимания, памяти и воображения занимающихся.

Воспитательные:

1. Воспитывать силу воли.
2. Формирование гармонично-развитой личности.
3. Формирование социальных навыков через включение в деятельность

общества.

4. Воспитание дисциплины и самостоятельности.

В реализации программы участвуют **дети в возрасте 6 - 17 лет.**

Принципы формирования группы зависят от физических и психологических возрастных особенностей.

Группа формируется по результатам:

1. Выполнение контрольных нормативов для зачисления на первый и последующие года обучения.

2. Положительная динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающегося.

3. Освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с данным этапом.

Количество детей в группе от 15 до 18 человек.

Сроки реализации

- программа рассчитана на 5 лет обучения,
- 1-2-3-4-5-го годов обучения - 4 часа в неделю, общая годовая нагрузка – 144 часа.

Формы обучения: очная.

Формы организации деятельности: всем составом.

Режим занятий:

- 1- 2-3-4-5-го годов обучения год обучения – 4 часа в неделю: 2 раза по 2 часа, общая годовая нагрузка – 144 часа.

Занятие длится 2 академических часа потому, что первый час – разминка для разогрева мышц и подготовки к физическим нагрузкам. Второй час – повторение изученных элементов с последующим усложнением.

Продолжительность учебного часа 40 минут, время перерыва – 10 мин.

Ожидаемые результаты:

№	Личностные результаты:	Метапредметные результаты:	Предметные результаты:
---	---------------------------	-------------------------------	---------------------------

1.	Мотивационно-ценностная составляющая: • установка на здоровый образ жизни • способность к самооценке на основе критериев успешности в спортивной деятельности; • учебно-познавательный интерес к освоению новых навыков и решения новой задачи.	Результаты, сформированные по итогам познавательных УУД: • умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения; • умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований. Результаты, сформированные по итогам регулятивных УУД: • корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; • самоконтроль и корректировка работы; • самоконтроль результата практической деятельности путём сравнения его с эталоном (нормативами);	<u>Обучающийся умеет:</u> • соблюдать правила гигиены, режима дня, режима питания • пользоваться оборудованием, инвентарем и спортивной экипировкой; • четко продумывать каждый свой шаг; • выполнять практическое задание с опорой на инструкцию педагога; <u>Обучающийся владеет:</u> • основами техники и тактики легкой атлетики; • соревновательным опытом путем участия в спортивных соревнованиях <i>К концу программы ребенок знает:</i> • выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий; • построение процесса подготовки в строгом
----	---	---	---

		- оценка результата практической деятельности путём проверки приобретенных знаний в действии. - самостоятельность и личная ответственность за свои поступки. Результаты, сформированные по итогам коммуникативных УУД: - учёт позиции спарринг партнера; - умение договариваться, приходить к общему решению; - умение задавать вопросы, необходимые для организации сотрудничества с партнером; - осуществление взаимного контроля и необходимой взаимопомощи при спарринге.	соответствии со спецификой соревновательной деятельности; - необходимые сведения о строении и функциях организма человека - гигиенические знания, умения и навыки; - режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни; - требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке; - требования техники безопасности при занятиях данного вида спорта - методы самоконтроля; - методику судейства
--	--	---	--

Критерии и способы определения результативности.

В течение года, учащиеся на тренировках демонстрируют приобретаемые знания и умения. Для подведения итогов по каждой теме предусмотрены опросы, тесты. В течение года воспитанники так же участвуют в соревнованиях, турнирах, эстафетах. Оценивается каждая работа по следующим критериям:

- владение знаниями в области истории;
- владение техникой прыжка, бега;
- знание этических норм;
- знание терминологии.

Формы подведения итогов реализации программы: беседы, опросы, тесты, участие в соревнованиях различных уровней, судейская практика.

III. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводные занятия.	4	4	-	-
2.	Общефизическая подготовка.	20	-	20	тесты
3.	Специальная физическая подготовка.	32	-	32	тесты
4.	Изучение основ и видов л/атлет. Классификация и правила соревнований	56	6	50	тесты
5.	Игровые виды.	10	-	10	соревнования
6.	Воспитательная работа.	16	2	14	
7.	Заключительное занятие.	2	-	2	
Итого		144	16	128	

2 год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводная.	4	3	1	-

	организационное собрание.				
2.	Контрольное занятие: - норматив; - врачебное обследование.	20	-	20	тесты
3.	Общефизическая подготовка.	32	-	32	тесты
4.	Основы техники и тактики.	48	8	40	тесты
5.	Специальная физическая подготовка (упражнения для воспитания волевых качеств)	10	-	10	тесты
6.	Инструкторская и судейская практика - морально-психологическая подготовка; - участие в соревнованиях (район, город) - посещение соревнований старших групп	18	4	14	соревнования
7.	Техника и тактика в легко-атлетических соревнованиях.	4	-	4	соревнования
8.	Воспитательная работа.	4	2	2	

9.	Заключительное занятие.	4	1	3	соревнования
Итого:		144	18	126	

3 год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводная. организационное собрание.	4	3	1	-
2.	Контрольное занятие: - норматив; - врачебное обследование.	20	-	20	тесты
3.	Общефизическая подготовка.	32	-	32	тесты
4.	Технико-тактическая подготовка.	40	6	34	тесты
5.	Специальная физическая подготовка.	10	-	10	тесты
6.	Инструкторская и судейская практика.	18	4	14	соревнования
7.	Техника и тактика в легко-атлетических соревнованиях.	4	-	4	соревнования
8.	Участие в соревнованиях.	8	2	6	соревнования
9.	Воспитательная работа.	4	1	3	соревнования
10.	Заключительное занятие.	4	1	3	соревнования
Итого:		144	17	127	

4 год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводная. организационное собрание.	4	3	1	-
2.	Контрольное занятие.	20	-	20	-
3.	Общефизическая подготовка.	32	-	32	тесты
4.	Специальная физическая подготовка.	40	6	34	тесты
5.	Технико-тактическая подготовка.	10	-	10	-
6.	Техника л/атлетических видов соревнований	18	4	14	-
7.	Инструкция и судейская практика.	4	-	4	соревнования
8.	Участие в соревнованиях (город, область, Россия)	8	2	6	соревнования
9.	Воспитательная работа.	4	1	3	
10.	Заключительное занятие.	4	1	3	
Итого:		144	17	127	

5 год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводная. Организационное собрание.	4	3	1	-

2.	Контрольное занятие.	20	-	20	-
3.	Общefизическая подготовка.	32	-	32	тесты
4.	Специальная физическая подготовка.	40	6	34	тесты
5.	Технико-тактическая подготовка.	10	-	10	-
6.	Техника л/атлетических видов соревнований	18	4	14	-
7.	Инструкция и судейская практика.	4	-	4	соревнования
8.	Участие в соревнованиях (город, область, Россия)	8	2	6	соревнования
9.	Воспитательная работа.	4	1	3	
10.	Заключительное занятие.	4	1	3	
Итого:		144	17	127	

IV. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

Комплектование группы

Тема 1. Вводное занятие.

Теория. Меры безопасности и профилактика травматизма. Строение и функции организма. Питание и гигиена спортсмена, занимающегося легкой атлетикой. Режим дня, двигательный режим, режим тренировок и соревнований спортсменов.

Требования к обучающемуся:

1. дисциплина

2. знание и соблюдение техники безопасности
3. бережное отношение к спортивному инвентарю
4. систематическое посещение занятий
5. соблюдение гигиенических норм здоровья.

Практика. Применение инструктажа при занятии в спортивном зале.

Тема 2. Общефизическая подготовка

Теория. Легкая атлетика: для развития быстроты, для развития выносливости Гимнастика: для развития силовой выносливости, для развития быстроты, для развития выносливости, для развития ловкости, для развития гибкости, для развития силы.

Практика. Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м., 60 м., для развития выносливости бег 400 м.

Гимнастика:

- для развития силовой выносливости – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног;
- для развития быстроты – подтягивание на перекладине за 20 мин., сгибание рук в упоре за 20 мин., сгибание туловища лежа на спине за 20 мин., разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 мин. (ноги закреплены);
- для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой;
- для развития ловкости – переворот на одной руке, подъем разгибом плеч;
- для развития гибкости – упражнения стоя у гимнастической стенки;
- для развития силы – локальные упражнения для различных групп мышц, упражнения с отягощениями.

Тема 3. Специальная физическая подготовка

Теория. Развитие скоростно-силовых качеств.

- Развитие скоростной выносливости.

- Развитие специальной выносливости.
- Развитие ловкости.

Практика.

В скоростно-силовой подготовке применяются разнообразные упражнения:

- с преодолением веса собственного тела: быстрый бег, скачки, прыжки на одной и двух ногах с места и с разбега (различного по длине и скорости), в глубину, высоту, на дальность и в различных их сочетаниях, а также силовые упражнения, поднятия тяжестей и на гимнастических снарядах;

- с различными дополнительными отягощениями (пояс, жилет) в беге, в прыжковых упражнениях, прыжках и в метаниях;

- с использованием воздействия внешней среды: бег и прыжки в гору и с горы, по ступенькам вверх и вниз, по различному грунту (газон, песок, отмель, опилки, тропинки в лесу, против ветра и по ветру в кроссовках и босиком);

- с преодолением внешних сопротивлений в максимально быстрых движениях, в упражнениях с партнером, в упражнениях с отягощениями различного веса, 1 вида (манжета весом 0,5 кг, утяжеленный пояс и набивные мячи весом 2-5 кг, гантели и гири весом 16-32 кг, мешки с песком весом 5-15 кг), в упражнениях с использованием блоковых приспособлений и упругих предметов на тренажерах, в метаниях различных снарядов (набивные мячи, камни и ядра различного веса - 2-10 кг, гири).

Тема 4. Изучение основ техники и тактики л/атлетики, классификация, судейская терминология

Теория.

Классификация видов легкой атлетики по способам выполнения основного движения:

бег, прыжки, метания.

Практика.

1) спринт, барьеры, бег на средние дистанции, выносливость;

- 2) прыжки в длину, тройной прыжок, прыжок в высоту;
- 3) метание мяча, копья, диска, толкании ядра.

Тема 5. Виды легкоатлетических упражнений

Теория.

- 1) упражнения для развития скорости;
- 2) скоростно-силовые упражнения;
- 3) упражнения на выносливость;
- 4) упражнения для развития силы.

Правила соревнований, судейство соревнований, разрядные нормативы.

Практика.

Общеразвивающие упражнения. Ходьба и бег: - ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения; - ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы; - ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами; - ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук; бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.

Общеразвивающие упражнения без предметов. - для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.); - для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног); - для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением); - для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой); - упражнения с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления).

Общеразвивающие упражнения с предметами предметов. - с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением); - с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с палкой за плечами и за спиной; -с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных и.п.

Общеразвивающие упражнения с отягощениями - гантели, гири, мешки с песком (для всех учебных групп); - штанга; - наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы, вращения из различных и.п.;

Тема 6. Игровые виды

Теория.

Игра в футбол для развития быстроты, выносливости. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие быстроты. Ловкости. Специальной выносливости.

Практика.

Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Ловля набивных мячей, направляемых 2—3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками. Упражнения для развития быстроты. Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Ведение мяча. Ложные движения (финты). Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Техника игры вратаря. Ловля в броске мяча. Ловля катящегося в сторону мяча в броске. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением и в броске. Ловля опускающихся и прыгающих мячей. Отбивание ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих в сторону. Отбивание ладонями, пальцами рук катящегося мяча в броске. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу на точность и дальность. Бросок

мяча одной рукой из-за плеча на дальность и точность. Выбивание мяча с рук и с полулета на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на дальность и точность.

Тема 7. Воспитательная работа

Теория.

Беседы о предупреждении вредных привычек, бережном отношении к здоровью. Веселые старты, эстафеты. Соревнования в объединении. Участие в месячниках и декадах по пропаганде здорового образа жизни и предупреждению вредных привычек.

Практика. Просмотр и обсуждение фильмов, записей, презентаций. беседы.

Тема 8. Заключительное занятие.

Теория. Легкая атлетика: для развития быстроты , для развития выносливости Гимнастика: для развития силовой выносливости, для развития быстроты, для развития выносливости, для развития ловкости, для развития гибкости, для развития силы.

Практика. Соревнования. Диагностика полученных знаний.

2 год обучения

Комплектование группы

Тема 1. Вводное занятие.

Теория. Меры безопасности и профилактика травматизма. Строение и функции организма. Питание и гигиена спортсмена, занимающегося легкой атлетикой. Режим дня, двигательный режим, режим тренировок и соревнований спортсменов.

Требования к обучающемуся:

1. дисциплина
6. знание и соблюдение техники безопасности
7. бережное отношение к спортивному инвентарю
8. систематическое посещение занятий
9. соблюдение гигиенических норм здоровья.

Практика. Применение инструктажа при занятии в спортивном зале.

Тема 2. Контрольное занятие: - норматив;- врачебное обследование.

Теория. Основные понятия

Практика. Сдача нормативов в течении учебного года

Тема 3. Общефизическая подготовка

Теория. Легкая атлетика: для развития быстроты , для развития выносливости Гимнастика: для развития силовой выносливости, для развития быстроты, для развития выносливости, для развития ловкости, для развития гибкости, для развития силы.

Практика. Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м., 60 м., для развития выносливости бег 400 м.

Гимнастика:

- для развития силовой выносливости – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног;

- для развития быстроты – подтягивание на перекладине за 20 мин., сгибание рук в упоре за 20 мин., сгибание туловища лежа на спине за 20 мин., разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 мин. (ноги закреплены);

- для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой;

- для развития ловкости – переворот на одной руке, подъем разгибом плеч;

- для развития гибкости – упражнения стоя у гимнастической стенки;

- для развития силы – локальные упражнения для различных групп мышц, упражнения с отягощениями.

Тема 4. Основы техники и тактики

Теория.

Изучение л/атлетических упражнений, метод интегральной тренировки, аналитико-синтетический метод обучения:

Практика.

- 1) специальные беговые упражнения
- 2) прыжковые упражнения, многоскоки
- 3) интервальный бег
- 4) локальные упражнения
- 5) упражнения для обучения и совершенствования техники в л/атлетических видах.

Борьба в л/атлетических соревнованиях.

Тема 5. Специальная физическая подготовка

Теория.

- Развитие скоростно-силовых качеств.
- Развитие скоростной выносливости.
- Развитие специальной выносливости.
- Развитие ловкости.

Практика.

В скоростно-силовой подготовке применяются разнообразные упражнения:

- с преодолением веса собственного тела: быстрый бег, скачки, прыжки на одной и двух ногах с места и с разбега (различного по длине и скорости), в глубину, высоту, на дальность и в различных их сочетаниях, а также силовые упражнения, поднятия тяжестей и на гимнастических снарядах;

- с различными дополнительными отягощениями (пояс, жилет) в беге, в прыжковых упражнениях, прыжках и в метаниях;

- с использованием воздействия внешней среды: бег и прыжки в гору и с горы, по ступенькам вверх и вниз, по различному грунту (газон, песок, отмель, опилки, тропинки в лесу, против ветра и по ветру в кроссовках и босиком);

- с преодолением внешних сопротивлений в максимально быстрых движениях, в упражнениях с партнером, в упражнениях с отягощениями различного веса, 1 вида (манжета весом 0,5 кг, утяжеленный пояс и набивные мячи весом 2-5 кг, гантели и гири весом 16-32 кг, мешки с песком весом 5-15 кг), в упражнениях с использованием блоковых приспособлений и упругих

предметов на тренажерах, в метаниях различных снарядов (набивные мячи, камни и ядра различного веса - 2-10 кг, гири).

Тема 6. Инструкторская и судейская практика

Теория.

Проведение разминки, заключительной части тренировки. Проведение воспитанником частей урока по темам. Организация и участие в показательных выступлениях.

Практика.

Судейство соревнований в качестве углового судьи, арбитра, секретаря. Участие в показательных выступлениях.

Тема 7. Влияние техники и тактики на спортивный результат

Теория.

- 1) варианты техники в легкой атлетике
- 2) влияние уровня подготовки на спортивный результат
- 3) методика повышения психологической устойчивости в соревнованиях
- 4) реализация в соревнованиях, повышение уровня реализации.

Практика. Соревнования.

Тема 8. Воспитательная работа

Теория.

Беседы о предупреждении вредных привычек, бережном отношении к здоровью. Веселые старты, эстафеты. Соревнования в объединении. Участие в месячниках и декадах по пропаганде здорового образа жизни и предупреждению вредных привычек.

Практика. Просмотр и обсуждение фильмов, записей, презентаций. беседы.

Тема 9. Заключительное занятие.

Теория. Легкая атлетика: для развития быстроты, для развития выносливости Гимнастика: для развития силовой выносливости, для развития быстроты, для развития выносливости, для развития ловкости, для развития гибкости, для развития силы.

Практика. Соревнования. Диагностика полученных знаний.

3 год обучения

Комплектование группы

Тема 1. Вводное занятие.

Теория. Меры безопасности и профилактика травматизма. Строение и функции организма. Питание и гигиена спортсмена, занимающегося легкой атлетикой. Режим дня, двигательный режим, режим тренировок и соревнований спортсменов.

Требования к обучающемуся:

1. дисциплина
2. знание и соблюдение техники безопасности
3. бережное отношение к спортивному инвентарю
4. систематическое посещение занятий
5. соблюдение гигиенических норм здоровья.

Практика. Применение инструктажа при занятии в спортивном зале.

Тема 2. Контрольное занятие: норматив; врачебное обследование.

Теория. Основные понятия «норматив».

Практика. Сдача нормативов в течение учебного года

Тема 3. Общефизическая подготовка

Теория. Легкая атлетика: для развития быстроты, для развития выносливости Гимнастика: для развития силовой выносливости, для развития быстроты, для развития выносливости, для развития ловкости, для развития гибкости, для развития силы.

Практика. Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м., 60 м., для развития выносливости бег 400 м.

Гимнастика:

- для развития силовой выносливости – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног;

- для развития быстроты – подтягивание на перекладине за 20 мин., сгибание рук в упоре за 20 мин., сгибание туловища лежа на спине за 20

мин., разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 мин. (ноги закреплены);

- для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой;
- для развития ловкости – переворот на одной руке, подъем разгибом плеч;
- для развития гибкости – упражнения стоя у гимнастической стенки;
- для развития силы – локальные упражнения для различных групп мышц, упражнения с отягощениями.

Тема 4. Техничко-тактическая подготовка

Теория.

Изучение л/атлетических упражнений, метод интегральной тренировки, аналитико-синтетический метод обучения:

Практика.

- 1) специальные беговые упражнения
- 2) прыжковые упражнения, многоскоки
- 3) интервальный бег
- 4) локальные упражнения
- 5) упражнения для обучения и совершенствования техники в л/атлетических видах.

Борьба в л/атлетических соревнованиях.

Тема 5. Специальная физическая подготовка

Теория.

- Развитие скоростно-силовых качеств.
- Развитие скоростной выносливое.
- Развитие специальной выносливости.
- Развитие ловкости.

Практика.

В скоростно-силовой подготовке применяются разнообразные упражнения:

- с преодолением веса собственного тела: быстрый бег, скачки, прыжки на одной и двух ногах с места и с разбега (различного по длине и скорости), в глубину, высоту, на дальность и в различных их сочетаниях, а также силовые упражнения, поднятия тяжестей и на гимнастических снарядах;

- с различными дополнительными отягощениями (пояс, жилет) в беге, в прыжковых упражнениях, прыжках и в метаниях;

- с использованием воздействия внешней среды: бег и прыжки в гору и с горы, по ступенькам вверх и вниз, по различному грунту (газон, песок, отмель, опилки, тропинки в лесу, против ветра и по ветру в кроссовках и босиком);

- с преодолением внешних сопротивлений в максимально быстрых движениях, в упражнениях с партнером, в упражнениях с отягощениями различного веса, 1 вида (манжета весом 0,5 кг, утяжеленный пояс и набивные мячи весом 2-5 кг, гантели и гири весом 16-32 кг, мешки с песком весом 5-15 кг), в упражнениях с использованием блоковых приспособлений и упругих предметов на тренажерах, в метаниях различных снарядов (набивные мячи, камни и ядра различного веса - 2-10 кг, гири).

Тема 6. Инструкторская и судейская практика

Теория.

Проведение разминки, заключительной части тренировки. Проведение воспитанником частей урока по темам. Организация и участие в показательных выступлениях.

Практика.

Судейство соревнований в качестве уголовного судьи, арбитра, секретаря. Участие и показательных выступлениях.

Тема 7. Техника и тактика в легкоатлетических соревнованиях.

Теория.

Основные моменты легкоатлетических соревнований

Практика.

Тактика участия в соревнованиях:

- цель, направление действий, средства для достижения;
- цель, реализация выработанного курса действий и коррекция;
- обучение тактике участия в соревнованиях путем организации учебных соревнований.

Тема 8. Участие в соревнованиях

Теория.

Основные моменты легкоатлетических соревнований

Практика.

Тактика участия в соревнованиях:

- цель, направление действий, средства для достижения;
- цель, реализация выработанного курса действий и коррекция;
- обучение тактике участия в соревнованиях путем организации учебных соревнований.

Тема 9. Воспитательная работа

Теория.

Дни Здоровья. Участие в пробегах, л/атлетических эстафетах. Психологический тренинг «Я и мое здоровье» (с приглашением психолога). Участие в месячниках и декадах по пропаганде здорового образа жизни и предупреждению вредных привычек.

Беседы о предупреждении вредных привычек, бережном отношении к здоровью. Веселые старты, эстафеты. Соревнования в объединении. Участие в месячниках и декадах по пропаганде здорового образа жизни и предупреждению вредных привычек.

Практика. Просмотр и обсуждение фильмов, записей, презентаций. беседы.

Тема 10. Заключительное занятие

Теория. Легкая атлетика: для развития быстроты, для развития выносливости Гимнастика: для развития силовой выносливости, для развития быстроты, для развития выносливости, для развития ловкости, для развития гибкости, для развития силы.

Практика. Соревнования. Диагностика полученных знаний.

4 год обучения

Комплектование группы

Тема 1. Вводное занятие.

Теория. Меры безопасности и профилактика травматизма. Строение и функции организма. Питание и гигиена спортсмена, занимающегося легкой атлетикой. Режим дня, двигательный режим, режим тренировок и соревнований спортсменов.

Требования к обучающемуся:

1. дисциплина
2. знание и соблюдение техники безопасности
3. бережное отношение к спортивному инвентарю
4. систематическое посещение занятий
5. соблюдение гигиенических норм здоровья.

Практика. Применение инструктажа при занятии в спортивном зале.

ТЕМА 2. Контрольное занятие: - норматив;- врачебное обследование.

Теория. Основные понятия.

Практика. Сдача нормативов в течении учебного года

Тема 3. Общефизическая подготовка

Теория. Легкая атлетика: для развития быстроты, для развития выносливости Гимнастика: для развития силовой выносливости, для развития быстроты, для развития выносливости, для развития ловкости, для развития гибкости, для развития силы.

Практика. Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м., 60 м., для развития выносливости бег 400 м.

Гимнастика:

- для развития силовой выносливости – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног;

- для развития быстроты – подтягивание на перекладине за 20 мин., сгибание рук в упоре за 20 мин., сгибание туловища лежа на спине за 20

мин., разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 мин. (ноги закреплены);

- для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой;
- для развития ловкости – переворот на одной руке, подъем разгибом плеч;
- для развития гибкости – упражнения стоя у гимнастической стенки;
- для развития силы – локальные упражнения для различных групп мышц, упражнения с отягощениями.

Тема 4. Техничко-тактическая подготовка

Теория.

Изучение л/атлетических упражнений, метод интегральной тренировки, аналитико-синтетический метод обучения:

Практика.

- 1) специальные беговые упражнения
- 2) прыжковые упражнения, многоскоки
- 3) интервальный бег
- 4) локальные упражнения
- 5) упражнения для обучения и совершенствования техники в л/атлетических видах.

Борьба в л/атлетических соревнованиях.

Тема 5. Специальная физическая подготовка

Теория.

- Развитие скоростно-силовых качеств.
- Развитие скоростной выносливое.
- Развитие специальной выносливости.
- Развитие ловкости.

Практика.

В скоростно-силовой подготовке применяются разнообразные упражнения:

- с преодолением веса собственного тела: быстрый бег, скачки, прыжки на одной и двух ногах с места и с разбега (различного по длине и скорости), в глубину, высоту, на дальность и в различных их сочетаниях, а также силовые упражнения, поднятия тяжестей и на гимнастических снарядах;

- с различными дополнительными отягощениями (пояс, жилет) в беге, в прыжковых упражнениях, прыжках и в метаниях;

- с использованием воздействия внешней среды: бег и прыжки в гору и с горы, по ступенькам вверх и вниз, по различному грунту (газон, песок, отмель, опилки, тропинки в лесу, против ветра и по ветру в кроссовках и босиком);

- с преодолением внешних сопротивлений в максимально быстрых движениях, в упражнениях с партнером, в упражнениях с отягощениями различного веса, 1 вида (манжета весом 0,5 кг, утяжеленный пояс и набивные мячи весом 2-5 кг, гантели и гири весом 16-32 кг, мешки с песком весом 5-15 кг), в упражнениях с использованием блоковых приспособлений и упругих предметов на тренажерах, в метаниях различных снарядов (набивные мячи, камни и ядра различного веса - 2-10 кг, гири).

Тема 6. Инструкторская и судейская практика

Теория.

Проведение разминки, заключительной части тренировки. Проведение воспитанником частей урока по темам. Организация и участие в показательных выступлениях.

Практика.

Судейство соревнований в качестве уголовного судьи, арбитра, секретаря. Участие и показательных выступлениях.

Тема 7. Техника и тактика в легкоатлетических соревнованиях.

Теория.

Основные моменты легкоатлетических соревнований

Практика.

Тактика участия в соревнованиях:

- цель, направление действий, средства для достижения;
- цель, реализация выработанного курса действий и коррекция;
- обучение тактике участия в соревнованиях путем организации учебных соревнований.

Тема 8. Участие в соревнованиях

Теория.

Основные моменты легкоатлетических соревнований

Практика.

Тактика участия в соревнованиях:

- цель, направление действий, средства для достижения;
- цель, реализация выработанного курса действий и коррекция;
- обучение тактике участия в соревнованиях путем организации учебных соревнований.

Тема 9. Воспитательная работа

Теория.

Дни Здоровья. Участие в пробегах, л/атлетических эстафетах. Психологический тренинг «Я и мое здоровье» (с приглашением психолога). Участие в месячниках и декадах по пропаганде здорового образа жизни и предупреждению вредных привычек.

Беседы о предупреждении вредных привычек, бережном отношении к здоровью. Веселые старты, эстафеты. Соревнования в объединении.

Практика. Просмотр и обсуждение фильмов, записей, презентаций. беседы.

Тема 10. Заключительное занятие

Теория. Легкая атлетика: для развития быстроты, для развития выносливости Гимнастика: для развития силовой выносливости, для развития быстроты, для развития выносливости, для развития ловкости, для развития гибкости, для развития силы.

Практика. Соревнования. Диагностика полученных знаний.

5 год обучения

Комплектование группы

Тема 1. Вводное занятие.

Теория. Меры безопасности и профилактика травматизма. Строение и функции организма. Питание и гигиена спортсмена, занимающегося легкой атлетикой. Режим дня, двигательный режим, режим тренировок и соревнований спортсменов.

Требования к обучающемуся:

1. дисциплина
6. знание и соблюдение техники безопасности
7. бережное отношение к спортивному инвентарю
8. систематическое посещение занятий
9. соблюдение гигиенических норм здоровья.

Применение инструктажа при занятии в спортивном зале.

Тема 2. Контрольное занятие: - норматив;- врачебное обследование.

Теория. Основные понятия

Практика. Сдача нормативов в течении учебного года

Тема 3. Общефизическая подготовка.

Теория. Легкая атлетика: для развития быстроты, для развития выносливости Гимнастика: для развития силовой выносливости, для развития быстроты, для развития выносливости, для развития ловкости, для развития гибкости, для развития силы.

Практика. Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м., 60 м., для развития выносливости бег 400 м.

Гимнастика:

- для развития силовой выносливости – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног;

- для развития быстроты – подтягивание на перекладине за 20 мин., сгибание рук в упоре за 20 мин., сгибание туловища лежа на спине за 20 мин., разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 мин. (ноги закреплены);

- для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой;
- для развития ловкости – переворот на одной руке, подъем разгибом плеч;
- для развития гибкости – упражнения стоя у гимнастической стенки;
- для развития силы – локальные упражнения для различных групп мышц, упражнения с отягощениями.

Тема 4. Техничко-тактическая подготовка.

Теория

Изучение л/атлетических упражнений, метод интегральной тренировки, аналитико-синтетический метод обучения:

Практика

- 1) специальные беговые упражнения
- 2) прыжковые упражнения, многоскоки
- 3) интервальный бег
- 4) локальные упражнения
- 5) упражнения для обучения и совершенствования техники в л/атлетических видах.

Борьба в л/атлетических соревнованиях.

Тема 5. Специальная физическая подготовка

Теория

- Развитие скоростно-силовых качеств.
- Развитие скоростной выносливое.
- Развитие специальной выносливости.
- Развитие ловкости.

Практика

В скоростно-силовой подготовке применяются разнообразные упражнения:

- с преодолением веса собственного тела: быстрый бег, скачки, прыжки на одной и двух ногах с места и с разбега (различного по длине и скорости), в

глубину, высоту, на дальность и в различных их сочетаниях, а также силовые упражнения, поднятия тяжестей и на гимнастических снарядах;

- с различными дополнительными отягощениями (пояс, жилет) в беге, в прыжковых упражнениях, прыжках и в метаниях;

- с использованием воздействия внешней среды: бег и прыжки в гору и с горы, по ступенькам вверх и вниз, по различному грунту (газон, песок, отмель, опилки, тропинки в лесу, против ветра и по ветру в кроссовках и босиком);

- с преодолением внешних сопротивлений в максимально быстрых движениях, в упражнениях с партнером, в упражнениях с отягощениями различного веса, 1 вида (манжета весом 0,5 кг, утяжеленный пояс и набивные мячи весом 2-5 кг, гантели и гири весом 16-32 кг, мешки с песком весом 5-15 кг), в упражнениях с использованием блоковых приспособлений и упругих предметов на тренажерах, в метаниях различных снарядов (набивные мячи, камни и ядра различного веса - 2-10 кг, гири).

Тема 6. Инструкторская и судейская практика

Теория

Проведение разминки, заключительной части тренировки. Проведение воспитанником частей урока по темам. Организация и участие в показательных выступлениях.

Практика

Судейство соревнований в качестве уголовного судьи, арбитра, секретаря. Участие в показательных выступлениях.

Тема 7. Техника и тактика в легкоатлетических соревнованиях.

Теория

Основные моменты легкоатлетических соревнований

Практика

Тактика участия в соревнованиях:

- цель, направление действий, средства для достижения;
- цель, реализация выработанного курса действий и коррекция;

- обучение тактике участия в соревнованиях путем организации учебных соревнований.

Тема 8. Участие в соревнованиях

Теория

Основные моменты легкоатлетических соревнований

Практика

Тактика участия в соревнованиях:

- цель, направление действий, средства для достижения;
- цель, реализация выработанного курса действий и коррекция;
- обучение тактике участия в соревнованиях путем организации учебных соревнований.

Тема 9. Воспитательная работа

Теория

Дни Здоровья. Участие в пробегах, легкоатлетических эстафетах. Психологический тренинг «Я и мое здоровье» (с приглашением психолога). Участие в месячниках и декадах по пропаганде здорового образа жизни и предупреждению вредных привычек.

Беседы о предупреждении вредных привычек, бережном отношении к здоровью. Веселые старты, эстафеты. Соревнования в объединении. Участие в месячниках и декадах по пропаганде здорового образа жизни и предупреждению вредных привычек.

Практика

Просмотр и обсуждение фильмов, записей, презентаций. беседы.

Тема 10. Заключительное занятие

Теория

Легкая атлетика: для развития быстроты, для развития выносливости
Гимнастика: для развития силовой выносливости, для развития быстроты, для развития выносливости, для развития ловкости, для развития гибкости, для развития силы.

Практика

Соревнования. Диагностика полученных знаний.

V. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для реализации программы необходимо:

Учебно-методический комплект

Методическое обеспечение:

1. Лобачев В.С. Физические упражнения для развития мышц передней поверхности бедра. М.: Советский спорт, 2005
2. Лобачев В.С. Физические упражнения для развития мышц задней поверхности бедра. М.: Советский спорт, 2006
3. Спортивная медицина. Справочник для врача и тренера. М.: Терра-Спорт, 2003.

Дидактическое обеспечение:

- Схемы, тесты.
- Видео-фильмы с записями соревнований.

Техническое оснащение

1. Стартовый станок
2. секундомер
3. свисток
4. легкоатлетический стадион,
5. тренажерный зал,
6. легкоатлетические снаряды,
7. легкоатлетическая экипировка

VI. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Интернет-источник

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Концепция развития дополнительного образования детей (УТВЕРЖДЕНА распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р). - Режим доступа <http://government.ru/media/files/ipA1NW42XOA.pdf>
3. Метапредметные результаты: основные пути их достижения и деятельность основа их применения. - Режим доступа: <http://www.kreativ-didaktika.ru/bailainer-obuchenie/didakticheskii-tramplin/metapredmetnye-rezultaty-osnovnye-puti-ih-dostizhenija-i-dejatelnostnaja-osnova-ih-primenenija.html>.
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 3 апреля 2003 г. N 27 «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.1251-03». - Режим доступа: <http://www.vashdom.ru/sanpin/2441251-03/nikolaevich>.
5. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 N 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 02.12.2013 N 30530) . - Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_155294/

Литература

6. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 129 с. 3.Викторова О.Д. Структура подготовки семиборков высокой квалификации в беговых видах программы многоборья. Автореф. дисс... канд.-пед. наук. - М., 1990. - 23 с.
7. А.И. Пьянзин. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2004.

8. Алабин В.Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов. - Учебное пособие - Челябинск, 1977. - 127 с.

9. В.Г. Никитушкин, В.Б. Зеличенко и др. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) Примерная программа спортивной подготовки для дюшш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2003.

10. В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007 С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007.

11. В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007.

12. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 136 с. 5.Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000. - 240 с.

13. Калюда В.П., Черкашин В.П. Многолетняя подготовка спортсменов в легкоатлетическом семиборье. - Волгоград: Изд-во ВТАФК, 1997.- 133 с.

14. Комарова А.Д. Теоретико-методические основы системы подготовки легкоатлетов-многоборцев высшей квалификации. Автореф. дисс. ...докт. пед. наук. - СПб., 1993. -48 с

15. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.

16. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М., 1995. - 37 с.

17. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. -М.: Физкультура и спорт, 1986. - 285 с.

18. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР). Положение о специализированных классах по видам спорта с продленным днем обучения и с углубленным учебно-тренировочным

процессом в общеобразовательных школах. - М.: Советский спорт, 1987. - 28 с.

19. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.Н. Легкая атлетика для юношества. - М., 1993. - 220 с.

20. Психология: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. В.М.Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 1987. -138 с.

21. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007

22. Система подготовки спортивного резерва / Под общ. ред. В.Г.Никитушкина - М.: ВНИИФК, 1994. - 320 с.

23. Теория спорта / Под общ. ред. В.Н.Платонова. - К.: Виша школа, 1987.-С. 229-231.

24. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1974. - 232 с.

25. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 128 с.

26. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 255 с.

27. Хрущев СВ., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 143 с.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Продолжительность учебного года:

- начало учебного года с 01 сентября.
- начало учебного года по программе первого года обучения – не позднее 15 сентября,
- окончание учебного года – 31 августа.

Количество учебных недель – 36 недель.

Количество учебных дней – 273 дня.

Продолжительность каникул - образовательная деятельность по дополнительной общеразвивающей программе ведется в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Дата начала учебного периода – 1 сентября.

Дата окончания учебного периода – 31 мая.

Продолжительность учебной недели - 6 дней.

Праздничные дни:

- 1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января - Новогодние каникулы;
- 7 января - Рождество Христово;
- 23 февраля - День защитника Отечества;
- 8 марта - Международный женский день;
- 1 мая - Праздник Весны и Труда;
- 9 мая - День Победы;
- 12 июня - День России;
- 4 ноября - День народного единства.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Прыжки

Таблица 1 Нормативы по физической подготовке для зачисления в учебно-тренировочные группы (юноши)

№ п/п	Контрольные упражнения	Вид прыжков		
		Высота	Длина	Шест
1.	Результат в основном виде прыжков, м	1,25-1,40	4,20-4,70	Не Устанавливается
2.	Результат в смежном виде прыжков, м	4,20-4,70	1,25-1,40	3,90-4,15
3.	Прыжки в длину с места, м	1,92-2,15	1,92-2,15	1,90-2,05
4.	Пятикратный (тройной) прыжок с места, м	5,85-6,45	9,82-11,00	5,80-6,20
5.	Бег на 30 м с хода, с	4,65-4,15	4,65-4,15	4,80-4,65
6.	Бег на 150 м по движению, с	26,8-23,9	26,8-23,9	27,0-24,8

Таблица 2 Нормативы по физической подготовке для зачисления в учебно-тренировочные группы (девушки)

№ п/п	Контрольные упражнения	Вид Прыжков	
		Высота	Длина
1.	Результат в основном виде прыжков, м	1.16-1,25	3,90-4,21
2.	Результат в смежном виде прыжков, м	3,60-3,87	1,09-1,18
3.	Прыжки в длину с места, м	1,72-1,85	1,81-1,95
4.	Пятикратный (тройной) прыжок с места, м	5,01-5,40	8,88-9,59
5.	Бег на 30 м с хода, с	5,17-4,80	4,84-4,48
6.	Бег на 150 м по движению, с	28,5-26,4	27,6-25,6

Примечание. В тройном прыжке и прыжке с шестом формирование групп начинается с УТГ 3-го года обучения.

Барьерный бег

Таблица 1 Нормативы для зачисления на первый год обучения в учебно-

тренировочные группы и группы совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства

Контрольные упражнения	Учебно-тренировочные группы (с 10 лет) 110 м с/б, 100 м с/б, 400 м с/б	
	мальчики	девочки
Бег на 20 м с ходу	2,7	2,9
Бег на 60 м, с	9,0	9,4
Бег на 100 м, с	14,0	15,4
Бег на 400 м, с	-	-
Бег на 500 м, мин	-	-
Прыжок в длину с места, см	225	215
Тройной прыжок	620	605

Бег на средние дистанции, длинные дистанции, спортивная ходьба
Таблица 1 Нормативы для зачисления на первый год обучения в группы тренировочного этапа (с 10 лет)

специализация	Контрольные упражнения	юноши	девушки
бег	Бег на 60 м с/х, сБег 300 м со старта, сБег 2000 м со старта, мин, сБег 3000 м со старта, мин. с	9,550,0-12,0	10,053,58,0-
ходьба	Прыжок в длину с места, смТройной прыжок в длину с места, см	190590	170560

Бег на короткие дистанции

Таблица 1 Нормативы для зачисления на первый год обучения в учебно-тренировочные группы

№ п/п	Контрольные упражнения	Учебно-тренировочные группы (с 10 лет)	
		мальчики	девочки
1	Бег на 100 м, с	-	-
2	Бег на 400 м, с	-	-
3	Бег на 20 м с ходу, с	2,7	2,9
4	Бег на 60 м, с	9,0	9,4
5	Бег на 600 м, мин, с	-	-
6	Прыжок в длину с места, см	190	180
7	Тройной прыжок в длину с места, см	600	560

КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ОФП

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

- бег на 30 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка;

- прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах;

- челночный бег 3 x 10 м выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка;

- подтягивание на перекладине из виса выполняется максимальное количество раз хватом сверху, и.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками;

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа - выполняется максимальное количество раз. И.п.: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый,

коснувшись грудью пола (горизонтальной поверхности), возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах;

- бег на 1000 м проводится на дорожке стадиона. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 с. Комплекс контрольных упражнений для контроля за уровнем специальной физической и технико-тактической подготовленности определяется в зависимости от вида спорта. Следует дать описание этих тестов и рекомендации по организации тестирования.

Календарно-тематическое планирование на 2019 – 2020 уч. г. Группа 11

№	Дата	Тема занятия	Кол- во часов	Форма занятия	Форма контроля
1.		Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	Лекция	Опрос
2.		Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
3.		Скоростн-силовая работа. Прыжки в длину	2	Практическое занятие	Прыжки
4.		Выносливость (бег в гору). ОФП	2	Практическое занятие	Бег
5.		Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Барьерный бег
6.		Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Барьерный бег
7.		ОФП. Прыжки в высоту	2	Практическое занятие	Прыжки
8.		Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Барьерный бег
9.		ОФП. Прыжки в высоту	2	Практическое занятие	Прыжки
10.		Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Барьерный бег
11.		Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Барьерный бег
12.		Выносливость (бег в гору). ОФП	2	Практическое занятие	Бег
13.		Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
14.		Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
15.		Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
16.		Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
17.		Скоростно-силовая работа. Прыжки в длину	2	Практическое занятие	Прыжки
18.		Выносливость (бег в гору) ОФП	2	Практическое занятие	Бег
19.		Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки

20.		Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
21.		ОФП. Прыжки в высоту	2	Практическое занятие	Прыжки
22.		Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
23.		Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
24.		ОФП. Прыжки в высоту	2	Практическое занятие	Прыжки
25.		Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
26.		Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
27.		Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
28.		ОФП. Прыжки в высоту	2	Практическое занятие	Прыжки
29.		Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
30.		Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
31.		Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
32.		Скоростно- силовая работа. Прыжки в длину	2	Практическое занятие	Прыжки
33.		Выносливость (бег в гору) ОФП	2	Практическое занятие	Бег
34.		Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
35.		Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
36.		Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
37.		ОФП. Прыжки в высоту	2	Практическое занятие	Прыжки
38.		Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
39.		Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
40.	29.01	Выносливость (бег в гору) ОФП	2	Практическое занятие	Бег
41.	1.02	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег

42.	5.02	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
43.	8.02	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
44.	12.02	Скоростно- силовая работа. Прыжки в длину	2	Практическое занятие	Прыжки
45.	15.02	Выносливость (бег в гору) ОФП	2	Практическое занятие	Бег
46.	19.02	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
47.	22.02	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
48.	26.02	ОФП. Прыжки в высоту	2	Практическое занятие	Прыжки
49.	1.03	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
50.	5.03	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
51.	8.03	ОФП. Прыжки в высоту	2	Практическое занятие	Прыжки
52.	12.03	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
53.	15.03	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
54.	19.03	Выносливость (бег в гору) ОФП	2	Практическое занятие	Бег
55.	22.03	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
56.	26.03	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
57.	29.03	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
58.	2.04	Скоростно- силовая работа. Прыжки в длину	2	Практическое занятие	Прыжки
59.	5.04	Выносливость (бег в гору) ОФП	2	Практическое занятие	Бег
60.	9.04	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
61.	12.04	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
62.	16.04	Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег

63.	19.04	ОФП. Прыжки в высоту	2	Практическое занятие	Прыжки
64.	23.04	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
65.	26.04	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
66.	30.04	Прыжки в высоту	2	Практическое занятие	Прыжки
67.	3.05	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
68.	7.05	Выносливость (бег в гору) ОФП	2	Практическое занятие	Бег
69.	10.05	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
70.	14.05	Прыжковая работа. Барьерный бег.	2	Практическое занятие	Бег
71.	17.05	Выносливость (бег в гору) ОФП	2	Практическое занятие	Бег
72.	21.05	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
73.	24.05	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
74.	28.05	ОФП. Прыжки в высоту	2	Практическое занятие	Прыжки
75.	31.05	Соревнования	2	Нормативы	Нормативы

Календарно-тематическое планирование на 2018 – 2019 уч. г. Группа 12

№	Дата	Тема занятия	Кол- во часов	Форма занятия	Форма контроля
1.	4.09	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	Лекция	Опрос
2.	7.09	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
3.	11.09	Скоростно-силовая работа. Прыжки в длину	2	Практическое занятие	Прыжки
4.	14.09	Выносливость (бег в гору). ОФП	2	Практическое занятие	Бег
5.	18.09	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Барьерный бег
6.	21.09	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Барьерный бег
7.	25.09	ОФП. Прыжки в высоту	2	Практическое занятие	Прыжки
8.	28.09	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Барьерный бег
9.	2.10	ОФП. Прыжки в высоту	2	Практическое занятие	Прыжки
10.	5.10	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Барьерный бег
11.	9.10	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Барьерный бег
12.	12.10	Выносливость (бег в гору). ОФП	2	Практическое занятие	Бег
13.	16.10	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
14.	19.10	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
15.	23.10	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки

16.	26.10	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
17.	30.10	Скоростно-силовая работа. Прыжки в длину	2	Практическое занятие	Прыжки
18.	3.11	Выносливость (бег в гору) ОФП	2	Практическое занятие	Бег
19.	6.11	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
20.	9.11	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
21.	13.11	ОФП. Прыжки в высоту	2	Практическое занятие	Прыжки
22.	16.11	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
23.	20.11	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
24.	23.11	ОФП. Прыжки в высоту	2	Практическое занятие	Прыжки
25.	27.11	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
26.	30.11	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
27.	4.12	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
28.	7.12	ОФП. Прыжки в высоту	2	Практическое занятие	Прыжки
29.	11.12	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег

30.	14.12	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
31.	18.12	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
32.	21.12	Скоростно- силовая работа. Прыжки в длину	2	Практическое занятие	Прыжки
33.	25.12	Выносливость (бег в гору) ОФП	2	Практическое занятие	Бег
34.	28.12	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
35.	11.01	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
36.	15.01	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
37.	18.01	ОФП. Прыжки в высоту	2	Практическое занятие	Прыжки
38.	22.01	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
39.	25.01	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
40.	29.01	Выносливость (бег в гору) ОФП	2	Практическое занятие	Бег
41.	1.02	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
42.	5.02	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
43.	8.02	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег

44.	12.02	Скоростно- силовая работа. Прыжки в длину	2	Практическое занятие	Прыжки
45.	15.02	Выносливость (бег в гору) ОФП	2	Практическое занятие	Бег
46.	19.02	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
47.	22.02	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
48.	26.02	ОФП. Прыжки в высоту	2	Практическое занятие	Прыжки
49.	1.03	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
50.	5.03	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
51.	8.03	ОФП. Прыжки в высоту	2	Практическое занятие	Прыжки
52.	12.03	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
53.	15.03	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
54.	19.03	Выносливость (бег в гору) ОФП	2	Практическое занятие	Бег
55.	22.03	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
56.	26.03	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
57.	29.03	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег

58.	2.04	Скоростно- силовая работа. Прыжки в длину	2	Практическое занятие	Прыжки
59.	5.04	Выносливость (бег в гору) ОФП	2	Практическое занятие	Бег
60.	9.04	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
61.	12.04	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
62.	16.04	Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
63.	19.04	ОФП. Прыжки в высоту	2	Практическое занятие	Прыжки
64.	23.04	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
65.	26.04	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
66.	30.04	Прыжки в высоту	2	Практическое занятие	Прыжки
67.	3.05	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
68.	7.05	Выносливость (бег в гору) ОФП	2	Практическое занятие	Бег
69.	10.05	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
70.	14.05	Прыжковая работа. Барьерный бег.	2	Практическое занятие	Бег
71.	17.05	Выносливость (бег в гору) ОФП	2	Практическое занятие	Бег

72.	21.05	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
73.	24.05	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
74.	28.05	ОФП. Прыжки в высоту	2	Практическое занятие	Прыжки
75.	31.05	Соревнования	2	Нормативы	Нормативы

Календарно-тематическое планирование на 2018 – 2019 уч. г. Группа 21

№	Дата	Тема занятия	Кол- во часов	Форма занятия	Форма контроля
1.	1.09	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	Лекция	Опрос
2.	6.09	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
3.	8.09	Скоростно-силовая работа. Прыжки в длину	2	Практическое занятие	Прыжки
4.	13.09	Выносливость (бег в гору). ОФП	2	Практическое занятие	Бег
5.	15.09	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Барьерный бег
6.	20.09	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Барьерный бег
7.	22.09	ОФП. Прыжки в высоту	2	Практическое занятие	Прыжки
8.	27.09	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Барьерный бег
9.	29.09	ОФП. Прыжки в высоту	2	Практическое занятие	Прыжки
10.	4.10	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Барьерный бег
11.	6.10	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Барьерный бег
12.	11.10	Выносливость (бег в гору). ОФП	2	Практическое занятие	Бег
13.	13.10	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
14.	19.10	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
15.	18.10	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
16.	20.10	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
17.	25.10	Скоростно-силовая работа. Прыжки в длину	2	Практическое занятие	Прыжки
18.	27.10	Выносливость (бег в гору) ОФП	2	Практическое занятие	Бег
19.	1.11	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
20.	3.11	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки

21.	8.11	ОФП. Прыжки в высоту	2	Практическое занятие	Прыжки
22.	10.11	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
23.	15.11	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
24.	17.11	ОФП. Прыжки в высоту	2	Практическое занятие	Прыжки
25.	27.11	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
26.	22.11	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
27.	24.11	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
28.	1.12	ОФП. Прыжки в высоту	2	Практическое занятие	Прыжки
29.	6.12	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
30.	8.12	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
31.	13.12	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
32.	15.12	Скоростно- силовая работа. Прыжки в длину	2	Практическое занятие	Прыжки
33.	20.12	Выносливость (бег в гору) ОФП	2	Практическое занятие	Бег
34.	22.12	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
35.	27.12	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
36.	29.12	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
37.	10.01	ОФП. Прыжки в высоту	2	Практическое занятие	Прыжки
38.	12.01	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
39.	17.01	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
40.	19.01	Выносливость (бег в гору) ОФП	2	Практическое занятие	Бег
41.	24.01	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
42.	26.01	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег

43.	2.02	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
44.	7.02	Скоростно- силовая работа. Прыжки в длину	2	Практическое занятие	Прыжки
45.	9.02	Выносливость (бег в гору) ОФП	2	Практическое занятие	Бег
46.	14.02	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
47.	16.02	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
48.	21.02	ОФП. Прыжки в высоту	2	Практическое занятие	Прыжки
49.	23.02	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
50.	28.02	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
51.	2.03	ОФП. Прыжки в высоту	2	Практическое занятие	Прыжки
52.	7.03	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
53.	9.03	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
54.	14.03	Выносливость (бег в гору) ОФП	2	Практическое занятие	Бег
55.	16.03	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
56.	21.03	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
57.	23.03	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
58.	28.03	Скоростно- силовая работа. Прыжки в длину	2	Практическое занятие	Прыжки
59.	30.03	Выносливость (бег в гору) ОФП	2	Практическое занятие	Бег
60.	5.04	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
61.	7.04	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
62.	12.04	Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
63.	14.04	ОФП. Прыжки в высоту	2	Практическое занятие	Прыжки

64.	19.04	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
65.	21.04	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
66.	26.04	Прыжки в высоту	2	Практическое занятие	Прыжки
67.	3.05	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
68.	5.05	Выносливость (бег в гору) ОФП	2	Практическое занятие	Бег
69.	10.05	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
70.	12.05	Прыжковая работа. Барьерный бег.	2	Практическое занятие	Бег
71.	17.05	Выносливость (бег в гору) ОФП	2	Практическое занятие	Бег
72.	19.05	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
73.	24.05	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
74.	26.05	ОФП. Прыжки в высоту	2	Практическое занятие	Прыжки
75.	31.05	Соревнования	2	Нормативы	Нормативы

Календарно-тематическое планирование на 2018 – 2019 уч. г. Группа 22

№	Дата	Тема занятия	Кол- во часов	Форма занятия	Форма контроля
1.	1.09	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	Лекция	Опрос
2.	6.09	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
3.	8.09	Скоростно-силовая работа. Прыжки в длину	2	Практическое занятие	Прыжки
4.	13.09	Выносливость (бег в гору). ОФП	2	Практическое занятие	Бег
5.	15.09	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Барьерный бег
6.	20.09	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Барьерный бег
7.	22.09	ОФП. Прыжки в высоту	2	Практическое занятие	Прыжки
8.	27.09	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Барьерный бег
9.	29.09	ОФП. Прыжки в высоту	2	Практическое занятие	Прыжки
10.	4.10	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Барьерный бег
11.	6.10	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Барьерный бег
12.	11.10	Выносливость (бег в гору). ОФП	2	Практическое занятие	Бег
13.	13.10	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
14.	19.10	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
15.	18.10	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
16.	20.10	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
17.	25.10	Скоростно-силовая работа. Прыжки в длину	2	Практическое занятие	Прыжки
18.	27.10	Выносливость (бег в гору) ОФП	2	Практическое занятие	Бег
19.	1.11	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
20.	3.11	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки

21.	8.11	ОФП. Прыжки в высоту	2	Практическое занятие	Прыжки
22.	10.11	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
23.	15.11	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
24.	17.11	ОФП. Прыжки в высоту	2	Практическое занятие	Прыжки
25.	27.11	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
26.	22.11	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
27.	24.11	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
28.	1.12	ОФП. Прыжки в высоту	2	Практическое занятие	Прыжки
29.	6.12	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
30.	8.12	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
31.	13.12	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
32.	15.12	Скоростно- силовая работа. Прыжки в длину	2	Практическое занятие	Прыжки
33.	20.12	Выносливость (бег в гору) ОФП	2	Практическое занятие	Бег
34.	22.12	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
35.	27.12	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
36.	29.12	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
37.	10.01	ОФП. Прыжки в высоту	2	Практическое занятие	Прыжки
38.	12.01	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
39.	17.01	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
40.	19.01	Выносливость (бег в гору) ОФП	2	Практическое занятие	Бег
41.	24.01	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
42.	26.01	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег

43.	2.02	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
44.	7.02	Скоростно- силовая работа. Прыжки в длину	2	Практическое занятие	Прыжки
45.	9.02	Выносливость (бег в гору) ОФП	2	Практическое занятие	Бег
46.	14.02	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
47.	16.02	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
48.	21.02	ОФП. Прыжки в высоту	2	Практическое занятие	Прыжки
49.	23.02	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
50.	28.02	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
51.	2.03	ОФП. Прыжки в высоту	2	Практическое занятие	Прыжки
52.	7.03	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
53.	9.03	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
54.	14.03	Выносливость (бег в гору) ОФП	2	Практическое занятие	Бег
55.	16.03	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
56.	21.03	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
57.	23.03	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
58.	28.03	Скоростно- силовая работа. Прыжки в длину	2	Практическое занятие	Прыжки
59.	30.03	Выносливость (бег в гору) ОФП	2	Практическое занятие	Бег
60.	5.04	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
61.	7.04	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
62.	12.04	Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
63.	14.04	ОФП. Прыжки в высоту	2	Практическое занятие	Прыжки

64.	19.04	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
65.	21.04	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
66.	26.04	Прыжки в высоту	2	Практическое занятие	Прыжки
67.	3.05	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
68.	5.05	Выносливость (бег в гору) ОФП	2	Практическое занятие	Бег
69.	10.05	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
70.	12.05	Прыжковая работа. Барьерный бег.	2	Практическое занятие	Бег
71.	17.05	Выносливость (бег в гору) ОФП	2	Практическое занятие	Бег
72.	19.05	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
73.	24.05	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
74.	26.05	ОФП. Прыжки в высоту	2	Практическое занятие	Прыжки
75.	31.05	Соревнования	2	Нормативы	Нормативы

Календарно-тематическое планирование на 2018 – 2019 уч. г. Группа 23

№	Дата	Тема занятия	Кол- во часов	Форма занятия	Форма контроля
1.	3.09	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	Лекция	Опрос
2.	5.09	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
3.	10.09	Скоростно-силовая работа. Прыжки в длину	2	Практическое занятие	Прыжки
4.	12.09	Выносливость (бег в гору). ОФП	2	Практическое занятие	Бег
5.	17.09	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Барьерный бег
6.	19.09	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Барьерный бег
7.	24.09	ОФП. Прыжки в высоту	2	Практическое занятие	Прыжки
8.	26.09	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Барьерный бег
9.	1.10	ОФП. Прыжки в высоту	2	Практическое занятие	Прыжки
10.	3.10	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Барьерный бег
11.	8.10	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Барьерный бег
12.	9.10	Выносливость (бег в гору). ОФП	2	Практическое занятие	Бег
13.	15.10	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
14.	17.10	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
15.	22.10	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
16.	24.10	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
17.	29.10	Скоростно-силовая работа. Прыжки в длину	2	Практическое занятие	Прыжки
18.	31.10	Выносливость (бег в гору) ОФП	2	Практическое занятие	Бег
19.	5.11	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
20.	7.11	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки

21.	12.11	ОФП. Прыжки в высоту	2	Практическое занятие	Прыжки
22.	14.11	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
23.	19.11	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
24.	21.11	ОФП. Прыжки в высоту	2	Практическое занятие	Прыжки
25.	26.11	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
26.	28.11	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
27.	3.12	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
28.	5.12	ОФП. Прыжки в высоту	2	Практическое занятие	Прыжки
29.	10.12	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
30.	12.12	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
31.	17.12	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
32.	19.12	Скоростно- силовая работа. Прыжки в длину	2	Практическое занятие	Прыжки
33.	24.12	Выносливость (бег в гору) ОФП	2	Практическое занятие	Бег
34.	26.12	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
35.	31.12	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
36.	9.01	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
37.	14.01	ОФП. Прыжки в высоту	2	Практическое занятие	Прыжки
38.	16.01	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
39.	21.01	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
40.	23.01	Выносливость (бег в гору) ОФП	2	Практическое занятие	Бег
41.	28.01	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
42.	30.01	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег

43.	4.02	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
44.	6.02	Скоростно- силовая работа. Прыжки в длину	2	Практическое занятие	Прыжки
45.	11.02	Выносливость (бег в гору) ОФП	2	Практическое занятие	Бег
46.	13.02	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
47.	18.02	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
48.	20.02	ОФП. Прыжки в высоту	2	Практическое занятие	Прыжки
49.	25.02	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
50.	27.02	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
51.	4.03	ОФП. Прыжки в высоту	2	Практическое занятие	Прыжки
52.	6.03	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
53.	11.03	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
54.	13.03	Выносливость (бег в гору) ОФП	2	Практическое занятие	Бег
55.	18.03	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
56.	20.03	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
57.	25.03	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
58.	27.03	Скоростно- силовая работа. Прыжки в длину	2	Практическое занятие	Прыжки
59.	1.04	Выносливость (бег в гору) ОФП	2	Практическое занятие	Бег
60.	3.04	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
61.	8.04	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
62.	10.04	Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
63.	15.04	ОФП. Прыжки в высоту	2	Практическое занятие	Прыжки

64.	17.04	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
65.	22.04	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
66.	24.04	Прыжки в высоту	2	Практическое занятие	Прыжки
67.	28.04	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
68.	6.05	Выносливость (бег в гору) ОФП	2	Практическое занятие	Бег
69.	8.05	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
70.	13.05	Прыжковая работа. Барьерный бег.	2	Практическое занятие	Бег
71.	15.05	Выносливость (бег в гору) ОФП	2	Практическое занятие	Бег
72.	20.05	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
73.	22.05	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
74.	27.05	ОФП. Прыжки в высоту	2	Практическое занятие	Прыжки
75.	29.05	Соревнования	2	Нормативы	Нормативы

Календарно-тематическое планирование на 2018 – 2019 уч. г. Группа 31

№	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
1.	2.09	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	Лекция	Опрос
2.	3.09	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
3.	5.09	Скоростно-силовая работа. Прыжки в длину	2	Практическое занятие	Прыжки
4.	9.09	Выносливость (бег в гору). ОФП	2	Практическое занятие	Бег
5.	10.09	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Барьерный бег
6.	13.09	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Барьерный бег
7.	16.09	ОФП. Прыжки в высоту	2	Практическое занятие	Прыжки
8.	17.09	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Барьерный бег
9.	19.09	ОФП. Прыжки в высоту	2	Практическое занятие	Прыжки
10.	23.09	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Барьерный бег
11.	24.09	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Барьерный бег
12.	26.09	Выносливость (бег в гору). ОФП	2	Практическое занятие	Бег
13.	30.09	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
14.	1.10	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
15.	3.10	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
16.	7.10	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
17.	8.10	Скоростно-силовая работа. Прыжки в длину	2	Практическое занятие	Прыжки
18.	10.10	Выносливость (бег в гору) ОФП	2	Практическое занятие	Бег
19.	14.10	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
20.	15.10	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
21.	17.10	ОФП. Прыжки в высоту	2	Практическое занятие	Прыжки
22.	21.10	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки

23.	22.10	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
24.	24.10	ОФП. Прыжки в высоту	2	Практическое занятие	Прыжки
25.	28.10	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
26.	29.10	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
27.	31.10	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
28.	5.11	ОФП. Прыжки в высоту	2	Практическое занятие	Прыжки
29.	11.11	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
30.	12.11	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
31.	14.11	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
32.	18.11	Скоростно- силовая работа. Прыжки в длину	2	Практическое занятие	Прыжки
33.	19.11	Выносливость (бег в гору) ОФП	2	Практическое занятие	Бег
34.	21.11	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
35.	25.11	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
36.	26.11	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
37.	28.11	ОФП. Прыжки в высоту	2	Практическое занятие	Прыжки
38.	2.12	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
39.	3.12	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
40.	5.12	Выносливость (бег в гору) ОФП	2	Практическое занятие	Бег
41.	9.12	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
42.	10.12	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
43.	12.12	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
44.	16.12	Скоростно- силовая работа. Прыжки в длину	2	Практическое занятие	Прыжки
45.	17.12	Выносливость (бег в гору) ОФП	2	Практическое занятие	Бег
46.	19.12	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
47.	23.12	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
48.	24.12	ОФП. Прыжки в высоту	2	Практическое занятие	Прыжки
49.	26.12	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки

50.	30.12	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
51.	7.01	ОФП. Прыжки в высоту	2	Практическое занятие	Прыжки
52.	09.01	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
53.	13.01	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
54.	14.01	Выносливость (бег в гору) ОФП	2	Практическое занятие	Бег
55.	16.01	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
56.	20.01	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
57.	21.01	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
58.	23.01	Скоростно- силовая работа. Прыжки в длину	2	Практическое занятие	Прыжки
59.	27.01	Выносливость (бег в гору) ОФП	2	Практическое занятие	Бег
60.	28.01	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
61.	30.02	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
62.	3.02	Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
63.	4.02	ОФП. Прыжки в высоту	2	Практическое занятие	Прыжки
64.	6.02	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
65.	10.02	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
66.	11.02	Прыжки в высоту	2	Практическое занятие	Прыжки
67.	13.02	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
68.	17.02	Выносливость (бег в гору) ОФП	2	Практическое занятие	Бег
69.	18.02	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
70.	20.02	Прыжковая работа. Барьерный бег.	2	Практическое занятие	Бег
71.	24.02	Выносливость (бег в гору) ОФП	2	Практическое занятие	Бег
72.	25.02	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
73.	27.02	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
74.	3.03	ОФП. Прыжки в высоту	2	Практическое занятие	Прыжки
75.	4.03	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
76.	6.03	ОФП. Прыжки в высоту	2	Практическое занятие	Прыжки

77.	10.03	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
78.	11.03	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
79.	13.03	Выносливость (бег в гору) ОФП	2	Практическое занятие	Бег
80.	17.03	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
81.	18.03	Скоростно- силовая работа. Прыжки	2	Практическое занятие	Бег
82.	20.03	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
83.	24.03	Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
84.	25.03	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
85.	27.03	Выносливость (бег в гору) ОФП	2	Практическое занятие	Бег
86.	31.03	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
87.	1.04	Скоростно-силовая работа. Прыжки	2	Практическое занятие	Бег
88.	3.04	Выносливость (бег в гору) ОФП	2	Практическое занятие	Бег
89.	7.04	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
90.	8.04	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
91.	10.04	ОФП. Прыжки в высоту	2	Практическое занятие	Прыжки
92.	14.04	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
93.	15.04	Прыжки высоту	2	Практическое занятие	Прыжки
94.	17.04	Выносливость (бег в гору) ОФП	2	Практическое занятие	Бег
95.	21.04	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
96.	22.04	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
97.	24.04	Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
98.	28.04	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег

99.	29.04	Скоростно-силовая работа. Прыжки	2	Практическое занятие	Бег
100.	5.05	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
101.	6.05	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
102.	8.05	Выносливость (бег в гору) ОФП	2	Практическое занятие	Бег
103.	12.05	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
104.	13.05	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
105.	15.05	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
106.	19.05	Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
107.	20.05	Выносливость (бег в гору) ОФП	2	Практическое занятие	Бег
108.	22.05	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
109.	26.05	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
110.	27.05	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
111.	29.05	ОФП. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
112.	2.06	Соревнования	2	Нормативы	Бег

Календарно-тематическое планирование на 2018 – 2019 уч. г. Группа 41

№	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
1.	1.09	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	Лекция	Опрос
2.	2.09	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
3.	3.09	Скоростно-силовая работа. Прыжки в длину	2	Практическое занятие	Прыжки
4.	8.09	Выносливость (бег в гору). ОФП	2	Практическое занятие	Бег
5.	9.09	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Барьерный бег
6.	10.09	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Барьерный бег
7.	15.09	ОФП. Прыжки в высоту	2	Практическое занятие	Прыжки
8.	16.09	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Барьерный бег
9.	17.09	ОФП. Прыжки в высоту	2	Практическое занятие	Прыжки
10.	22.09	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Барьерный бег
11.	23.09	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Барьерный бег
12.	24.09	Выносливость (бег в гору). ОФП	2	Практическое занятие	Бег
13.	29.09	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
14.	30.09	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
15.	6.10	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
16.	7.10	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
17.	8.10	Скоростно-силовая работа. Прыжки в длину	2	Практическое занятие	Прыжки
18.	13.10	Выносливость (бег в гору) ОФП	2	Практическое занятие	Бег
19.	14.10	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
20.	15.10	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
21.	20.10	ОФП. Прыжки в высоту	2	Практическое занятие	Прыжки
22.	21.10	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки

23.	22.10	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
24.	27.10	ОФП. Прыжки в высоту	2	Практическое занятие	Прыжки
25.	28.10	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
26.	29.10	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
27.	3.11	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
28.	4.11	ОФП. Прыжки в высоту	2	Практическое занятие	Прыжки
29.	5.11	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
30.	10.11	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
31.	11.11	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
32.	12.11	Скоростно- силовая работа. Прыжки в длину	2	Практическое занятие	Прыжки
33.	17.11	Выносливость (бег в гору) ОФП	2	Практическое занятие	Бег
34.	18.11	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
35.	19.11	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
36.	24.11	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
37.	25.11	ОФП. Прыжки в высоту	2	Практическое занятие	Прыжки
38.	26.11	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
39.	1.12	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
40.	2.12	Выносливость (бег в гору) ОФП	2	Практическое занятие	Бег
41.	3.12	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
42.	8.12	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
43.	9.12	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
44.	10.12	Скоростно- силовая работа. Прыжки в длину	2	Практическое занятие	Прыжки
45.	15.12	Выносливость (бег в гору) ОФП	2	Практическое занятие	Бег
46.	16.12	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
47.	17.12	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
48.	22.12	ОФП. Прыжки в высоту	2	Практическое занятие	Прыжки
49.	23.12	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки

50.	24.12	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
51.	29.12	ОФП. Прыжки в высоту	2	Практическое занятие	Прыжки
52.	30.12	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
53.	7.01	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
54.	12.01	Выносливость (бег в гору) ОФП	2	Практическое занятие	Бег
55.	13.01	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
56.	14.01	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
57.	19.01	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
58.	20.01	Скоростно- силовая работа. Прыжки в длину	2	Практическое занятие	Прыжки
59.	21.01	Выносливость (бег в гору) ОФП	2	Практическое занятие	Бег
60.	26.01	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
61.	27.01	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
62.	28.01	Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
63.	2.02	ОФП. Прыжки в высоту	2	Практическое занятие	Прыжки
64.	3.02	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
65.	4.02	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
66.	9.02	Прыжки в высоту	2	Практическое занятие	Прыжки
67.	10.02	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
68.	11.02	Выносливость (бег в гору) ОФП	2	Практическое занятие	Бег
69.	16.02	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
70.	17.02	Прыжковая работа. Барьерный бег.	2	Практическое занятие	Бег
71.	18.02	Выносливость (бег в гору) ОФП	2	Практическое занятие	Бег
72.	23.02	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
73.	24.02	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
74.	25.02	ОФП. Прыжки в высоту	2	Практическое занятие	Прыжки
75.	2.03	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
76.	3.03	ОФП. Прыжки в высоту	2	Практическое занятие	Прыжки

77.	4.03	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
78.	9.03	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
79.	10.03	Выносливость (бег в гору) ОФП	2	Практическое занятие	Бег
80.	11.03	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
81.	16.03	Скоростно- силовая работа. Прыжки	2	Практическое занятие	Бег
82.	17.03	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
83.	18.03	Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
84.	23.03	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
85.	24.03	Выносливость (бег в гору) ОФП	2	Практическое занятие	Бег
86.	25.03	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
87.	30.03	Скоростно-силовая работа. Прыжки	2	Практическое занятие	Бег
88.	31.03	Выносливость (бег в гору) ОФП	2	Практическое занятие	Бег
89.	6.04	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
90.	7.04	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
91.	8.04	ОФП. Прыжки в высоту	2	Практическое занятие	Прыжки
92.	13.04	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
93.	14.04	Прыжки высоту	2	Практическое занятие	Прыжки
94.	15.04	Выносливость (бег в гору) ОФП	2	Практическое занятие	Бег
95.	20.04	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
96.	21.04	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
97.	22.04	Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
98.	27.04	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег

99.	28.04	Скоростно-силовая работа. Прыжки	2	Практическое занятие	Бег
100.	29.04	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
101.	4.05	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
102.	5.05	Выносливость (бег в гору) ОФП	2	Практическое занятие	Бег
103.	6.05	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
104.	11.05	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
105.	12.05	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
106.	13.05	Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
107.	18.05	Выносливость (бег в гору) ОФП	2	Практическое занятие	Бег
108.	19.05	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
109.	20.05	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Прыжки
110.	25.05	Прыжковая работа. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
111.	26.05	ОФП. Барьерный бег	2	Практическое занятие	Бег
112.	27.05	Соревнования	2	Нормативы	Бег