

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа имени Героя Советского Союза Д.Ф. Кудрина»
(МБУ ДО СШ им. Д.Ф. Кудрина)

ПРИНЯТА
на заседании
Педагогического совета
МБУ ДО СШ им. Д.Ф. Кудрина
протокол № 6 от 29.05.2026 г.



УТВЕРЖДЕНА

Директор MBY DO CШ им. Д.Ф. Кудрина

С.Г. Леоненко

приказом МБУ ДО СШ им. Д.Ф. Кудрина
от 02.06.2026 № 01-01/72

**Дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта по легкой атлетике «Точка роста»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации программы: 3 года

Авторы-составители:

Леоненко Л.С., инструктор-методист

Нестеренко Ю.Г., тренер-преподаватель

Красноярский край, г. Зеленогорск

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по легкой атлетике «Точка роста» (далее - программа) предназначена для организации образовательной деятельности на спортивно-оздоровительном этапе по спортивной подготовке в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа имени Героя Советского Союза Д.Ф. Кудрина» (далее – учреждение, спортивная школа).

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р.;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 19.05.2026 г. № 484н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях»;
- Письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.03.2026 № АБ-808/06 «О направлении информации» (с Методическими рекомендациями по обновлению содержания дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта)»;
- Приказ ФГБУ ФЦПСР от 28.10.2025 № 01-05/0669 «Об утверждении методических рекомендаций по реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"» (далее – СанПиН);
- Уставом и иными нормативными актами учреждения.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы. В настоящее время многие школьники ведут малоподвижный образ жизни, большое количество времени проводят за компьютером. Занятия легкой атлетикой общедоступны, благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года, так как основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Программа позволяет восполнить недостаток двигательной активности подростков, овладеть основными навыками данного вида спорта.

Отличительные особенности программы: направлена на физическое воспитание и

физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных подростков. На занятиях особое значение предается совершенствованию изучаемого материала. В группах занимаются дети с разным уровнем развития. Количественный состав позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой.

Адресат программы. Программа рассчитана на детей в возрасте 11-17 лет. Принимаются все желающие независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий данным видом спорта.

Уровень программы – базовый.

Объем и срок освоения программы. Срок реализации программы 3 года/ 114 недель.

Объем учебно-тренировочной нагрузки

количество учебных часов в неделю	количество занятий в неделю	количество учебных недель в год / весь период	количество учебных часов в год/ весь период
4 -8	4 -6	39-40/117-120	156-160/ 465-480

Форма обучения – очная. Основными формами обучения является групповые учебно-тренировочные занятия. Наполняемость учебных групп от 10 до 25 человек.

Режим учебно–тренировочных занятий. Занятия в учреждении проводятся по расписанию, утвержденному директором учреждения. Расписание занятий составляется с учетом рационального распределения свободного времени и занятости обучающихся в школах, с учетом возрастных возможностей и санитарно-гигиенических норм, пожеланий родителей (законных представителей) обучающихся. Продолжительность одного учебно–тренировочного занятия - 45 минут (академический час). Продолжительность занятий составляет не более 2-х академических часов. Перерыв между занятиями составляет 15 - 10 минут.

Особенности организации образовательного процесса. Организация и осуществление образовательной деятельности по программе в учреждении проводятся с учетом особенностей организации учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп. Для этого учреждение:

определяет сроки начала учебно-тренировочного процесса (учебного года);

проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом;

объединяет учебно-тренировочные группы (при необходимости на временной основе) для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском при соблюдении следующих условий:

не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

В дни, выпадающие на нерабочие общероссийские праздничные дни, а также в дни отсутствия тренера-преподавателя на рабочем месте в связи с болезнью, нахождением в ежегодном отпуске, нахождением в служебной командировке и других случаях, предусмотренных законодательством РФ, организуется самостоятельная работа, характеризующаяся выполнением обучающимися самостоятельно заданий, данных тренером-преподавателем в рамках реализации учебно-тренировочного плана программы (ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом программы).

В объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические занятия. Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Практические методы тренировки, основанные на двигательной деятельности обучающегося, подразделяются на методы упражнений, игровой и соревновательный методы. На занятиях используются беседы, просмотры видеоконтента и другие формы.

Итогом реализации программы является повышение у обучающихся уровня физической, технической подготовки. Для проверки уровня освоения программы в конце обучения проводятся контрольные мероприятия.

2. Цель и задачи программы, планируемые результаты

Целью программы формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация легкой атлетики.

Основными задачами реализации программы являются:

Образовательные:

- формировать потребность в систематических занятиях спортом, направленных на развитие личности обучающегося;
- формировать основы здорового образа жизни;
- совершенствовать двигательные умения и навыки;
- развивать основы техники и тактики видов легкой атлетики;
- формировать познавательный интерес к истории физической культуры и спорта;
- популяризировать легкую атлетику, как вид спорта.

Развивающие:

- развивать физические способности (гибкость, ловкость, силу, координацию движений, выносливость и др.);
- укреплять здоровье и повышать функциональные возможности организма;
- развивать внимание, мышление, память, быстроту реакции.

Воспитательные:

- воспитать целеустремленность, чувство уважения к сопернику, любовь к Родине;
- развивать трудолюбие, чувство коллективизма и взаимопомощи;
- формировать морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность и др.;
- способствовать профилактике асоциального поведения.

Планируемые результаты.

Личностные:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
самоопределение.

Метапредметные:

умение осуществлять самоконтроль своих действий;
умение прогнозировать результат, анализировать;
умение адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, товарищей и родителей;
умение использовать средства коммуникации.

Предметные:

развитие познавательного интереса к физической культуре и спорта;
развитие общей и специальной физической подготовки, основ техники и тактики;
освоение основ гигиены, теоретическими основами физической культуры.

3. Годовой учебно-тренировочный план

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса

Разделы подготовки и иные мероприятия	Соотношение разделов (процент)	Форма контроля
Теоретическая и психологическая подготовка	3 - 6	Беседа, устный опрос
Общая физическая подготовка	64 - 50	Выполнение нормативов
Специальная физическая подготовка	20 - 25	Выполнение нормативов
Технико-тактическая подготовка	6-20	Выполнение упражнений, участие в соревнованиях
Соревновательная деятельность	0-2	Участие в видах программы соревнований
Контрольные мероприятия	0,5	
Всего	100	

Примерные годовые планы-графики по годам обучения (приложение № 1).

4. Содержание учебно-тренировочного плана

4.1. Теоретическая и психологическая подготовка

Ознакомительный уровень подготовки необходим для изучения обучающимися правил гигиены, правил поведения и технике безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привлечь к систематическому посещению занятий физической культурой и спортом. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять обучающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

Примерный учебно-тематический план теоретической подготовки

№ п/п	Тема	Годы подготовки		
		СО-1	СО-2	СО-3
1.	Понятие «физическая культура». Физическая культура как часть общей культуры общества. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Физическая культура и спорт в России.	+	+	+

2.	История развития легкоатлетического спорта. Место легкой атлетики в программе древнегреческих и современных Олимпийских игр; легкая атлетика в дореволюционной России; развитие легкой атлетики в СССР после Октябрьской социалистической революции; легкая атлетика в современном обществе; развитие юношеской легкой атлетики - резерва сборной команды страны; рекорды юношей, девушек и взрослых.	+	+	+
3.	Составляющие здорового образа жизни. Понятие о гигиене и санитарии при спортивных занятиях. Общие гигиенические требования к режиму дня, питанию, отдыху, одежде и обуви, сну. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Питание. Понятие о рациональном питании. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при физических нагрузках. Питьевой режим. Контроль за весом тела. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.	+	+	+
4.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем; система кровообращения и значение крови; нервная система и краткое понятие о механизме нервной деятельности; ознакомление с расположением основных мышечных групп; работоспособность мышц и подвижность в суставах; влияние физических упражнений на увеличение мышечной ткани; дыхание и газообмен, легкие, значение дыхания для жизнедеятельности организма; воздействие физических упражнений на дыхательную систему; понятие об утомлении и перетренированности.	+	+	+
5.	Правила поведения и инструктажи по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки. Техника безопасности на занятиях в спортивном зале. Правила поведения при пожаре, угрозе террористических актов. Страховка и самостраховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий легкой атлетикой. Инвентарь и оборудование. Правила оказания доврачебной помощи при травмах и повреждениях.	+	+	+
6.	Единая всероссийская спортивная классификация.		+	+
7.	Правила вида спорта. Спортивные соревнования. Их планирование, организация и проведение.		+	+

К учебно-тренировочным занятиям допускаются обучающиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности.

Программа предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, формирование у обучающихся интереса к занятиям спортом, общих нравственных и специальных морально-психологических черт характера, развитие интеллекта, патриотизма, повышение культурного уровня обучающихся.

Общая психологическая подготовка характеризуется направленностью на формирование и развитие универсальных (всеобъемлющих, разносторонних, пригодных для многих целей) свойств личности и психических качеств, которые, являясь ключевыми в спорте, ценятся и во многих других видах деятельности человека.

Специальная психологическая подготовка характеризуется направленностью на формирование и развитие психических качеств и свойств личности спортсменов, способствующих успеху в особых, конкретных условиях спортивной деятельности.

Общими средствами психологической подготовки спортсменов являются: физические упражнения, средства техники и тактики данного вида спорта.

Специальные психологические средства - психологические упражнения, влияния, воздействия.

Для развития и формирования психических процессов и функций спортсменов необходимо применять следующие средства, методы и приемы:

выполнение различных упражнений (физических, психологических и др.) на фоне утомления, эмоционального возбуждения, в условиях дефицита времени и ограничения пространства, максимальных физических усилий, в условиях моделирования спортивной деятельности.

Для развития тактического мышления – разработка и составление тактических вариантов и творческих заданий, моделирование игры противника, просмотры кинофильмов, видеозаписей, анализ проведенной тренировочной работы, составление индивидуальных и командных планов, заданий по тактическим действиям.

Для воспитания морально - волевых качеств личности спортсмена и эмоциональной устойчивости первостепенное значение имеют: личный пример тренера (тренера-преподавателя), разъяснение, убеждение, побуждение к деятельности, поощрение, поручение, обсуждение, взыскание, наказание; различные приемы психорегуляции и саморегуляции, упражнения в усложненных условиях деятельности и т.д. Еще дополнительно выделяют такие средства психологической подготовки спортсменов, как контроль, самоконтроль, внушение, самовнушение.

В зависимости от конкретных задач психологической подготовки применяются различные формы занятий: индивидуальные, групповые, командные.

Индивидуальная форма занятий может быть двух вариантов: самостоятельные занятия без тренера-преподавателя и под руководством тренера-преподавателя.

Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всех спортсменов команды или группы, но каждый работает по своему плану. Групповая форма занятий предполагает распределение всех обучающихся по ряду признаков в разные группы, и каждая работает по своему плану.

4.2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) — это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки в избранном виде спорта. В этих целях в учебно-тренировочные занятия включаются упражнения на развитие силы, быстроты, гибкости, ловкости, скоростных качеств, общей выносливости. Общеразвивающие упражнения направлены на всестороннее

физическое развитие обучающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление опорно-двигательного аппарата координации движений и умений сохранять равномерное, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. Физические упражнения усиливают кровообращение в мышцах, которые подвергаются в данный момент нагрузке, способствуют увеличению мышечной силы, помогают восстановить или увеличить объем движения в суставах.

Средства и методы общей физической подготовки по годам обучения представлены в таблице 1.

Широкое применение получает целенаправленное использование подвижных игр в занятиях легкой атлетикой. Навыки в беге, прыжках приобретенные в игровых условиях не только легко перестраиваются при последующем изучении техники этих видов упражнений, но и облегчают дальнейшее овладение соответствующими приемами. Многообразие исходных положений, применяемых в игре обеспечивают хорошую подготовку бегуна на начальном этапе занятий. В играх обучающимися выполняются возможные прыжки в положении присед, которые прекрасно укрепляют голеностопные суставы и мышцы ног. Игры рекомендуются либо в разминки, либо в конце основной части, подвижные игры, состоящие из рывков и пробежек, хорошо проводить после обычной разминки включающий медленный бег, подскоки в движении, различные упражнения для развития гибкости.

Примерный перечень подвижных игр (приложение № 2).

Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям, заимствованным из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт, гимнастика).

Характер и дозировка упражнений общей физической подготовки определяются (подбираются) с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности обучающихся, их индивидуальных особенностей, вида специализации в легкой атлетике, периодизации учебно-тренировочного процесса и конкретных задач учебно-тренировочного процесса и занятия.

Таблица 1

Средства и методы общей физической подготовки

Средства и методы общей физической подготовки	Год обучения		
	1 год	2 год	3 год
Строевые упражнения на месте и в движении	+		
Подвижные игры: «Встречная эстафета с бегом», «Челнок», «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Эстафета с бегом», «Охотники и утки», «Мяч среднему», «Перестрелка», «Вызывай смену», «С кочки на кочку» «Третий лишний», «Бой петухов» и т.д., всего –30 мин	+	+	
Подвижные игры: «Перестрелка», «Снайпер», «Удочка», «Мяч капитану», «Лапта», «Пионербол», «Третий лишний», «Не давай мяча водящему», «Салки», «Захват знамени»	+	+	
Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, теннис, лапта	+	+	+
Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с мячами и т.д., всего – 30 мин	+	+	
Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами	+	+	
Общеразвивающие упражнения из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа)	+	+	+
Махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях	+	+	+
Гимнастические упражнения: наклоны, выпады, повороты туловища, махи ногами, приседания, круговые движения тазом в подготовительной части занятия, всего – 20-30 мин	+	+	+
Упражнения на развитие гибкости: сидя на полу, у гимнастической стенки, шпагат, всего 20 мин	+	+	+
Акробатические упражнения (кувырок вперед, кувырок назад, кувырок вперед прыжком, стойка на голове, стойка на руках и т.п.)	+	+	+
Метание набивного мяча 2-7 кг: снизу-вперед, через голову назад, сбоку вперед, 7-10 раз каждое, 2-3 серии, всего – 20 мин	+	+	+
Изометрические (статические) упражнения (направленность на выжимание, подтягивание, скручивание и т.п.). Выполняются однократно с максимальным напряжением в течение от 6 до 30 сек., в 2-4 подхода с интервалом 1-2 мин.	+	+	+
Упражнения на тренажерах для мышц плечевого пояса. В подходе упражнения выполняются повторным методом (до отказа), от 3 до 5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин, продолжительность комплекса 20 мин		+	+
Упражнения на тренажерах для мышц ног. В подходе упражнения выполняются повторным методом (до отказа), от 3 до 5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин, продолжительность комплекса 20 мин		+	+
Упражнения на тренажерах для мышц туловища. В подходе упражнения выполняются повторным методом (до отказа), от 3 до 5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин, продолжительность комплекса 20 мин		+	+

Лежа на животе, сгибание и разгибание бедра с сопротивлением партнера, 10-15 повторений на каждую ногу, всего – 30 мин		+	+
Кросс равномерный 3-5 км, 20-30 мин	+	+	+
Фартлек 15-20 мин	+	+	+
Челночный бег 2х10, 4х5, 4х10, 2х15 м и т. п.	+	+	+
Наклоны со штангой на плечах 20-70 кг, 10-15 раз в подходе, 2-3 серии		+	+
Повороты туловища со штангой на плечах 20-70 кг, 10-15 поворотов, 2-3 серии		+	+
Ходьба на лыжах	+	+	+
Эстафеты встречные и по кругу, с преодолением препятствий, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.	+	+	
Рывок, толчок штанги, 2-3 серии			+
Тяга штанги до пояса, вес 90% от максимального, 4-5 повторений, 3-4 серии			+
Приседание со штангой полное или полуприседы, 3-5 серий		+	+
Ходьба выпадами 10-12 шагов со штангой на плечах 30-70 кг, 3-5 подходов		+	+
Жим штанги 40-90 кг лежа, 2-3 раза в подходе, 2-3 подхода		+	+
Подъем на носки со штангой весом 50-70 кг на плечах, 10-15 раз, 2-3 подхода		+	+
Подъем рук через стороны с гантелями или блинами от штанги весом 5-10 кг 10-15 раз, 2-3 подхода	+	+	+
Метание ядра: с места, от груди двумя руками, сбоку, 7-10 повторов, 2-3 серии, всего – 20 мин		+	+
Круговая тренировка. Силовая направленность. Приседание со штангой + прыжки со скакалкой + подбрасывание набивного мяча вверх + прыжки через скамейку + отжимание от пола, 2-3 круга, всего – 30 мин		+	+
Упражнения комплексного (всестороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей (спортивные и подвижные игры)	+	+	+
Упражнения сопряженного воздействия (на скоростные и все другие способности, на скоростные способности и совершенствование двигательных действий).	+	+	+
Активные упражнения для развития гибкости - упражнения с полной амплитудой (махи, рывки, наклоны и т.д.) выполняются без предмета и с предметом (палки, обручи, мячи).	+	+	+
Пассивные упражнения для развития гибкости включая движения с помощью партнера; движения с отягощениями; пассивные движения с использованием собственной силы; движения, выполняемые на снарядах.	+	+	+
Статические упражнения выполняются с помощью партнера или собственного веса тела требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение 6-9 с.	+	+	+
Упражнения на развитие координации	+	+	+
Упражнения повышенной координационной сложности		+	+
Упражнения по выработке чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий	+	+	+
Упражнения с весом внешних предметов (штанга, гири, набивные мячи, вес партнера).	+	+	+

Упражнения, отягощенные весом собственного тела: упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет веса собственного тела (подтягивания, отжимания и т.д.);	+	+	+
Упражнения, в которых собственный вес отягощается весом внешних предметов (специальные пояса, манжеты)		+	+
Ударные упражнения, в которых собственный вес увеличивается за счет инерции свободно падающего тела (прыжки с возвышенности 25-70 см. с мгновенным выпрыгиванием вверх).		+	+
Рывково-тормозные упражнения		+	+

4.3. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка — это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины. Ее эффективность заключается в том, что упражнения воздействовали на группы мышц более избирательно. А значит, специальные упражнения нужно подбирать так, чтобы развивать те группы мышц, которые будут нести основную нагрузку.

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. Рывки по сигналу на 5-10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лежа из медленного бега, подпрыгивания, бега на места. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за линию» и т.д.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Переменный бег на дистанции 60-150 м. (15-20 м. м с максимальной скоростью, 10-15 м. медленно). Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.п.

Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного - на бег спиной вперед, боком приставным шагом, прыжками и т.д.) Бег с изменением скорости (до 180). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т.п.) «Челночный» бег: 3x10, 4x5, 4x10, и т.п. «Челночный» бег с изменением способа. Выполнение различных элементов техники бега.

Упражнение для развития скоростно-силовых качеств. Приседание с отягощением (гантели набивные мячи, мешки с песком,) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседания с отягощением и без. Прыжки на одной и обеих ног с продвижением вперед, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки в глубину со спрыгиванием с высоты 40 – 80 см. с последующим прыжком вверх или рывком 7 – 10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору. По песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Броски набивного мяча на дальность за счет энергического маха ногой вперед. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны» «Прыжковая эстафета». Вбрасывание набивного мяча на дальность.

Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. Кросс с переменной скоростью. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (например, повторные рывки с последующим пробеганием нескольких стоек и разворотом, с увеличением длины рывка, количество повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками). Упражнение с набивным мячом.

Упражнение для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками. То же с поворотом в прыжке на 90-180. Прыжки в вверх, кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры: «Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами» и т.п. Прыжки с места и с разбега.

Средства и методы специальной физической подготовки по годам обучения представлены в таблице 2.

Таблица 2

Средства и методы специальной физической подготовки

Средства и методы специальной физической подготовки	Год обучения		
	1 год	2 год	3 год
Специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием колен, сгибая ноги назад, перебаты с пятки на носок, многоскоки, подскоки, бег на прямых ногах, бег спиной вперед, бег скрестным шагом и т.п.)	+	+	+
Прыжок в длину с места, 6-10 раз	+	+	+
Тройной прыжок с места, 5-8 раз	+	+	+
Пятерной прыжок с места, 5-8 раз	+	+	+
Десятерной прыжок с места, 3-5 раз		+	+
Многоскоки через отметки, 10-15 отталкиваний, 3-4 попытки	+	+	+
Скачки, 8-10 отталкиваний, по 3-4 попытки на каждую ногу		+	+
Спрыгивания с возвышения с последующим прыжком вперед, по 10 попыток на каждую ногу		+	+
Запрыгивание на гимнастического коня с последующим спрыгиванием и прыжком вперед, 10-15 прыжков, 4-5 подходов		+	+
Многоскоки с отягощением и без отягощения	+	+	+
Подскоки вверх с отягощением 10-15 кг на плечах, отталкиваясь одной ногой, 15-20 отталкиваний, 3-5 подходов		+	+
Многоскоки в гору или по ступенькам, 15-20 отталкиваний	+	+	+
Выпрыгивание из приседа на одной ноге («пистолетик»), по 10-15 раз на каждой ноге	+	+	+
Выпрыгивание вверх, отталкиваясь одной ногой от гимнастической скамейки, 10-20 прыжков, 3-5 подходов	+	+	+
Прыжки вверх из глубокого седа с поворотом на 360°, 10-20 прыжков, 3-5 подходов	+	+	+
Прыжки на двух ногах, подтягивая колени к груди и продвигаясь вперед, 10-20 прыжков, 3-5 подходов	+	+	+
Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед и поворачиваясь после каждого отталкивания на 180°, 10-20 прыжков, 3-5 подходов	+	+	+
Прыжки на двух ногах в глубоком седе, продвигаясь вперед, 10-20 прыжков, 3-5 подходов	+	+	+
Прыжки «разножка», меняя положение ног 1-2 раза в полете, 10-20 прыжков, 3-5 подходов	+	+	+
Прыжки через гимнастическую скамейку слева направо и обратно, 10-20 прыжков, 3-5 подходов	+	+	+
Прыжки вверх с разведением прямых ног в стороны, доставая пальцами рук носки ног, 10-20 прыжков, 3-5 подходов	+	+	+
Выпрыгивание из стартовых колодок вперед с приземлением плашмя на маты, 5-10 прыжков, 2-3 подхода	+	+	+
Прыжки через барьеры на двух ногах, 6-10 барьеров, 3-6 попыток	+	+	+
Прыжки через барьеры на одной ноге, 6-10 барьеров, 3-4 попытки на каждую ногу	+	+	+
Прыжки, доставая баскетбольное кольцо или щит, 10-20 попыток		+	+
Впрыгивание на гимнастического коня с 4-6 шагов разбега, 10-15 попыток		+	+

4.4. Техничко-тактическая подготовка

Техническая и тактическая подготовка включает в себя освоения специальных знаний и умений владеть техникой и рациональное использование средств, способов и форм ведения борьбы, направленных на достижение победы.

Техническая подготовка направлена на ознакомление с отдельными элементами техники ходьбы, бега, прыжков и метаний.

Различные виды ходьбы. Обычная и широким шагом с различными положениями рук с предметами. Ходьба в равномерном темпе, в разных направлениях и различном темпе, с постепенным ускорением, с сохранением заданного интервала. Ускоренная ходьба: с постепенным переходом на обычную ходьбу, на медленный бег.

Ходьба на носках, на внутреннем и внешнем крае стопы. Ритмическая ходьба. Ходьба с высоким подниманием бедра, с резким высоким подниманием на носок, пружинящий шаг.

Ходьба с выполнением различных упражнений на осанку. Ходьба с палкой за спиной, за головой, на сгибах локтей. Ходьба с выполнением различных двигательных действий по зрительному или слуховому сигналу. Ходьба после бега с выполнением различных упражнений, успокаивающих дыхание.

Ходьба и бег с изменениями амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном, и тазобедренном суставах. Ходьба и бег с различными положениями и движениями рук, туловища и головы. Ходьба и бег с изменением темпа, направления движения, быстрым и точным реагированием на сигналы, овладением пространственных и временных ориентиров. Ходьба и бег в различных формах коллективного передвижения. Ходьба и бег с изменением уклона рельефа местности, преодолением различных препятствий.

Бег. Имитация движений рук (стоя на месте) с ускорением и последующим замедлением (10-12 сек.), в максимально быстром темпе (5-6 сек.), с дополнительными легкими пружинящими покачиваниями (сгибая и разгибая ноги). Имитация бегового шага в маховых движениях, стоя боком у опоры, в висе и упоре. Медленный пружинящий бег до 2 минут.

Прыжки. Пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Спрыгивания и разнообразные прыжки в глубину. Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом. Перепрыгивание с предмета на предмет через горизонтальные и вертикальные препятствия с места и с разбега. Прыжки с поворотом вокруг вертикальной оси, прыжки с движениями рук и ног в полете, с ловлей и бросанием мячей. Прыжки в длину с места и с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой.

Средства и методы технико-тактической подготовки по годам обучения представлены в таблице 3.

Таблица 3

Средства и методы технико-тактической подготовки

Средства и методы технико-тактической подготовки	Год обучения		
	1 год	2 год	3 год
Бег по команде 60 м на соревнованиях и в ходе тестирования, контрольные пробежки 20-60 м	+	+	+
Бег 3-4 х 30-50 м со старта повторно	+	+	+
Бег 3-4 х 20-40 м с хода повторно	+	+	+
Челночный бег 30-50 м, 5-6 пробежек	+	+	+
Бег с ускорением 3-5 х 60 м повторно (в подготовительной части занятия), отдых 3-5 мин	+	+	+
Бег 30-40 м под уклон 3-4° повторно, отдых 3-5 мин	+	+	+
Бег с тягой вперед 40-50 м, повторно, с использованием резинового амортизатора или тяги через блок с помощью партнера, 3-4 раза		+	+
Бег 30-40 м с максимальной скоростью по отметкам, с предварительного разбега 20 м (для отметок используются цветные фишки или низкие барьеры 10-15 см), 3-4 раза	+	+	+
Бег с буксировкой крыши автомобиля или специальных санок с регулируемым весом, 3-4 повторения по 40-60 м			+
Бег с высоким подниманием бедра (в высоком темпе) 30м + переход в бег с ускорением 30м, 5 повторений	+	+	+
Бег с забрасыванием голени назад (в высоком темпе) 30м + переход в бег с ускорением 30м, 5 повторений	+	+	+
Семенящий бег (в высоком темпе) 30м + переход в бег с ускорением 30 м, 5 повторений	+	+	+
Бег скрестным шагом 40-60м правым, левым боком вперед + переход в бег с ускорением 30м, 5 повторений	+	+	+
Эстафетный бег (прием, передача эстафеты), 3-4 раза по 50-60 м	+	+	+
Соревнования и контрольный бег 60м, 100м, 150 м, 200 м	+	+	+
Переменный бег 3-6 х 100-150 м	+	+	+
Бег 3-4 х 150 +200 +250 м повторно, отдых между повторениями 3-4 мин		+	+
Бег повторно 3-4 х 150-200 м в гору		+	+
Бег с высокого старта 4-5 х 80 м, отдых 3-4 мин	+	+	+
Бег 150-200 метров с началом в 90% от максимума и с максимальной скоростью на последних 50м		+	+
Бег 150 - 200 - 300 м с изменениями скорости бега (скорость снижается на 15-20% на отрезках 20-30 м, затем восстанавливается)		+	+
Бег 40 м в подъем + 40 м вниз, 2-3 раза		+	+
Бег 80+100+120 м	+	+	+
Бег на отрезках 300, 400, 500 м, повторно		+	+
Бег с низкого старта под команду или без команды	+	+	+

Старты из различных положений (лежа, стоя спиной к направлению бега и др.)	+	+	+
Бег с высокого старта, 3-4 x 30-40 м	+	+	+
Бег с высокого старта с сопротивлением (резиновый жгут,покрышка автомобиля), 5-6 x 30м		+	+
Старты по команде с различным интервалом ожидания выстрела,6-7 x 20 м	+	+	+
Стартовое ускорение по отметкам 3-5 x 30-40 м (постепенное увеличение длины шага на первых 7 шагах на 10-15 см в каждом последующем шаге)	+	+	+
Старты на вираже, 4-5 x 40 м	+	+	+
Старты с гандикапом с задачей догнать впереди стартующегопартнера до отметки в 20 м, 4-5 x 30 м	+	+	+
Выбегание со старта под планкой - тренер держит планку подтаким наклоном, чтобы спортсмен отталкивался вперед, а не вверх, 4-5 x 30 м		+	+
Барьерный бег на 60, 110 (100) м с/б, соревнования		+	+
1 барьер со старта повторно, 3-5 раз	+	+	+
2-3 барьера со старта повторно, 3-5 раз	+	+	+
5 барьеров со старта повторно, 3-5 раз	+	+	+
7-8 барьеров со старта повторно, 3-4 раза	+	+	+
11 барьеров со старта повторно, 2-3раза		+	+
2х6 барьеров + 2х8 барьеров + 2х6 барьеров повторно, 3-4 раза		+	+
6х1 барьеров + 4х2 барьера + 4х3 барьера повторно, 3-4 раза		+	+
5х2 барьера + 2х11 барьеров пониженной высоты повторно,2-3 раза		+	+
Бег с укороченным расстоянием между барьерами на 0,3-0,5 м,5х 6 барьеров		+	+
Барьерный бег с чередованием 2 барьера в 3 шага, далее 2 барьера в 5 шагов, 5 раз		+	+
Бег с пониженными барьерами: 2 барьера в 3 шага, далее2 барьера в 5 шагов, 5 раз		+	+
Бег с барьерами через один шаг, 6 х 6 барьеров		+	+
Бег сбоку толчковой ноги, 1 шаг между барьерами, 6х6 барьеров		+	+
Бег сбоку маховой ноги, 1 шаг между барьерами, 6х6 барьеров		+	+
Бег сбоку толчковой ноги, 3 шага между барьерами, 6х6 барьеров		+	+
Бег сбоку маховой ноги, 3 шага между барьерами 6х6 барьеров		+	+
Бег с барьерами с расстановкой на 200 м, 3-5 барьеров х 4 раза		+	+

4.5. Спортивные соревнования

Обучающиеся могут принимать участие в соревнованиях различного уровня, а также в товарищеских встречах. Положение (регламент) о проведении спортивных соревнований является основанием для участия обучающегося на спортивных соревнованиях.

4.6. Контрольные мероприятия

Контрольные мероприятия оценивают степень освоения материала программы. Основной показатель освоения программы - положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся и выполнение в конце каждого учебного года программных требований по ОФП, выраженных в количественных величинах (показателях). Для оценки качества усвоения применяется текущий контроль и промежуточная аттестация.

Формы контроля и оценочные материалы:

опрос знаний (тесты, викторины, анкеты или другие формы зачета) по теоретической подготовке (примерные вопросы по теории приложение № 3);

тестирование в форме сдачи нормативов по общей физической подготовке и специальной физической подготовке.

Нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовки представлены в приложении № 4.

Описание упражнений

Челночный бег 3 раза по 10 м. Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м. прочерчиваются 2 параллельные линии «Старт» и «Финиш». Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш».

Бег на 60 м. Бег выполняется на беговой дорожке с высокого старта. Результат измеряется с точностью до 01 секунды.

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Выполняется из исходного положения упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Расстояние между кистями рук не более 50 см. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Фиксируется количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. От стартовой линии рассчитывается разметка. Выполняется толчком двух ног от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Результат засчитывается по лучшей из трех попыток. Не допускается: выполнять прыжки в яму с песком, подпрыгивать на месте при отталкивании.

Прыжки через скакалку в течение 30 сек. Держать скакалку на уровне бедер или пояса, ладони направлены к телу. Начинать каждый прыжок с небольшим изгибом в коленях, все подпрыгивание должно выполняться с помощью подушечек стопы. Приземление должно быть мягким на обе ноги, пятки не должны касаться пола. Высоко не подпрыгивать.

Метание мяча весом 150 г. Метание мяча весом 150 грамм выполняется на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания копья или с определением коридора шириной 10 метров. Длина сектора (коридора) устанавливается в зависимости от уровня подготовленности обучающимися. Метание выполняется с места или прямого разбега

способом «из-за спины через плечо». После выполнения попытки судья, при отсутствии нарушения, подает команду - сигнал «Есть!» и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, - сигнал «Нет!» и поднимает красный флаг. Измерение проводится от линии метания до места приземления мяча. Неудачные попытки измерению не подлежат. Участник выполняет три попытки. Результаты всех удачных попыток измеряются и в зачет идет лучший результат, который заносится в протокол (ведомость)

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Стоя на гимнастической скамье, ноги спортсмена выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15см по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения; при третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд; величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+».

Бег (кросс) на 2 км. Бег выполняется с высокого или низкого старта. Разрешается одна попытка, критерием служит минимальное время бега.

Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед. Руки высоко над головой держит мяч 3 кг. Спортсмен выполняет полуприсяд, опускает мяч вниз и резким разгибанием ног в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах выбрасывает мяч максимально вперед-вверх, одновременно выполняя выпрыгивание.

Тройной прыжок в длину с места. Выполняется на нескользкой поверхности. Спортсмен встает у стартовой линии в исходной положение, ноги параллельно, и толчком двух ног при взмахе рук совершает прыжок с приземлением на одну ногу, затем толчком одной ноги выполняет прыжок на другую ногу и толчком одной ноги выполняет последний прыжок с приземлением. Записывается лучший результат из трех попыток.

5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, учебно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность обучающегося, задач этапа подготовки.

В воспитательной работе тренера-преподавателя необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером-преподавателем с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, поощряться или осуждаться. Воспитательная работа планируется и утверждается на учебный год.

6. Условия реализации программы

6.1. Материально-технические условия

Материально-технические условия включают:

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудования в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 19.05.2026 г. № 484н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Конус	штук	20
2.	Скакалки	штук	20
3.	Эстафетные палочки	штук	5
4.	Мяч набивной (медицинбол) 1 кг.	штук	5
5.	Мяч набивной (медицинбол) 2 кг.	штук	5
6.	Мяч для метания (140 г.)	штук	10
7.	Рулетка (10 м.)	штук	1
8.	Мяч футбольный	штук	1
9.	Мяч баскетбольный	штук	1
10.	Мяч волейбольный	штук	1
11.	Секундомер	штук	1
12.	Гимнастическая скамейка	штук	5
13.	Барьер легкоатлетический (универсальный)	штук	10
15.	Мат гимнастический	штук	5

6.2. Кадровые условия реализации

Требования к кадровому составу: уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартам «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н).

7. Информационное обеспечение

Нормативные документы

1. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/;
2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/;
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» <https://base.garant.ru/71371262/>;
4. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.; <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202204040022>;
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.; <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70957260/>;
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202209270013>;
7. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4283-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха

и оздоровления детей и молодежи"»
<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202012210122>.

Методическая литература

1. Борзов В.Ф. Большой спринт во сне и наяву. – М.: Олимпийская литература, 2016.
2. Врублевский Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах).- М.: Спорт, 2016,,
3. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010.
4. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. - М.: Физическая культура, 2010.
5. Каганов, Л.С. Развиваем выносливость.- М.: Знание, 2011.
6. Камышов В.Я. Управление подготовкой юных спортсменов. - Волгоград: ГИФК, 2013.
7. И.И. Столов, В.В Ивочкин. Спортивная школа: начальный этап: учебное пособие. М.: Советский спорт 2007
8. Усольцева О. Бег. Книга тренер. – М.: Эксмо, 2013.
9. Шнайдер Н.А. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие. – М.: Спорт, 2016.
10. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: «Издательство Астрель»,2002.
11. И.В. Лазарев, В.С. Кузнецов, Г.А. Орлов Практикум по легкой атлетике. Москва 2016.
12. В.П. Филин, Н.А. Фомин, Основы юношеского спорта.-М.: Физкультура и спорт,

Примерный годовой план-график распределения учебного материала первого года обучения

Разделы спортивной подготовки	Соотношение объёмов тренировочного процесса (%)	Количество часов по разделам спорт. подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	5	8	2		1	1	1		1			2		
Общая физическая подготовка	64	103	13	12	12	10	12	10	11	10	10	3		
Специальная физическая подготовка	23	37	2	5	2	5	2	4	4	5	6	2		
Технико- тактическая подготовка	7,5	11	1	1	1	2	1	2	1	1	1			
Соревновательная деятельность	-	-												
Контрольные мероприятия	0,5	1								1				
Всего	100 %	160 ч.	18	18	16	18	16	16	17	17	17	7		

Примерный годовой план-график распределения учебного материала второго года обучения

Разделы спортивной подготовки	Соотношение объёмов тренировочного процесса (%)	Количество часов по разделам спорт. подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая и психологическая подготовка	5	8	1	1	1	1	1		1	1	1		-	-
Общая физическая подготовка	56	89	12	10	10	10	9	9	9	8	8	4	-	-
Специальная физическая подготовка	25	40	2	3	3	4	5	6	5	5	5	2	-	-
Технико- тактическая подготовка	13	21	3	4	2	2	1	1	2	3	2	1	-	-
Соревновательная деятельность	0,5	1								1			-	-
Контрольные мероприятия	0,5	1									1		-	-
Всего	100 %	160 ч.	18	18	16	17	16	16	17	18	17	7	-	-

Примерный годовой план-график распределения учебного материала третьего года обучения

Разделы спортивной подготовки	Соотношение объёмов тренировочного процесса (%)	Количество часов по разделам спорт. подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая и психологическая подготовка	6	10	2	1	1	1	1	1	1	1	1		-	-
Общая физическая подготовка	49	78	10	9	9	9	8	7	8	8	7	3	-	-
Специальная физическая подготовка	23	36	3	3	2	4	4	5	5	4	5	1	-	-
Технико- тактическая подготовка	19,5	31	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	-	-
Соревновательная деятельность	2	4		1		1					1	1	-	-
Контрольные мероприятия	0,5	1								1			-	-
Всего	100 %	160 ч.	18	18	16	18	16	16	17	17	17	7	-	-

Примерный перечень подвижных игр для 9-10 лет

«Охотник и звери», «Рыбак и рыбки», «Бездомный заяц», «Кто быстрее?», «Ровным кругом» (сделай фигуру), «Совушка», «Карусель», «Зайцы и волк», «Кошка и мыши», «Пятнашки», «Не мочи ног», «Мышеловка», «Ловишки с мячом», «Не оставайся на полу»(земле), «Кого называли, тот ловит мяч», «Пожарные», «Кегли», «Пустое место».

Игры-соревнования (эстафеты). Игровые задания: «Пройди и не урони» (ходьба по доске или скамейке с мешочком на голове), «Не сходи со шнура» (прыжки на одной ноге по расположенному на полу шнуру), «Попади мячом в цель» (метание в горизонтальную цель), «Кто ловкий?» (бежать и нести шарик в ложке), «Канатоходец» (пройти по канату, положенному на полу, на четвереньках, опираясь руками о канат), «Кто дальше прыгнет?» (прыгнуть в длину с места через положенный на полу канат), «Чья команда сильнее?» (перетягивание каната), «Кто бросит дальше?» (метать правой и левой рукой вдаль), «Передай мяч» (передавать мяч над головой от первого члена команды к последнему - кто быстрее?), «Пронести мяч» (пройти определённое расстояние, ударяя мяч о пол), «Мяч о стенку» (ударять мяч о стенку и ловить его), «Попади мячом в кольцо» (с расстояния 2-3 м), «Перепрыгнули ручеёк» (перепрыгнуть через две положенные на расстоянии палки), «Бросаю-ловлю» (посчитаем вместе, сколько раз ты поймал мяч), «Кто быстрее?» (прыжки вперёд с мячом, зажатым между коленями), «Трудные препятствия» (пронести два ведёрка, наполненных водой; быстро перенести картошку в ложке).

Примерные контрольные вопросы по теоретической подготовке

Выполнял(а) _____ « _____ » _____ 20 _____ г.

Вопросы и варианты ответов	Ответы
1. Какие виды не включает в себя легкая атлетика? а) ходьба и бег; б) метания и прыжки; в) многоборье; г) гимнастика.	
2. С чего начинается бег на средние и длинные дистанции? а) с низкого старта; б) с хода; в) с высокого старта.	
3. «Королевой спорта» называют... а) спортивную гимнастику; б) легкую атлетику; в) лыжный спорт.	
4. Старт в беге по легкой атлетике начинается с команды: а) «марш!»; б) «вперёд!»; в) «начать!»; г) «хоп!».	
5. Зачем нужно выполнять разминку? а) чтобы стать сильным; б) чтобы не было травм; в) чтобы не болеть.	
6. К личной гигиене относятся: а) уборка квартиры; б) выполнение зарядки; в) чистка зубов, смена нательного белья.	
7. Зачем нужна техника безопасности на занятиях? а) чтобы сохранить жизнь и здоровье; б) чтобы иметь хорошее настроение; в) чтобы научить прыгать и бегать.	
8. По какой части тела измеряется длина прыжка? а) по пяткам; б) по рукам; в) по ближней точке к зоне отталкивания.	
9. Как называется начало и окончание дистанции? а) «Марш»-«Стоп»; б) «Старт»-«Финиш»; в) «Старт»-«Стоп»	
10. Что вредит здоровью? а) закаливание; б) физическая культура; в) табакокурение.	
11. Бег на короткие дистанции развивает: а) ловкость; б) выносливость; в) быстроту.	
11. Что нужно делать после завершения бега на длинную дистанцию? а) лечь отдохнуть; б) выпить как можно больше воды; в) перейти на ходьбу до восстановления дыхания.	
12. Как нужно вести себя во время подвижных игр, чтобы избежать травм? а) быстрее бегать; б) всем мешать; в) соблюдать правила по технике безопасности.	
13. Основная цель занятий физической культурой? а) укрепление здоровья; б) встретиться с друзьями; в) весело провести время.	
13. Что является видом закаливания? а) закаливание голодом; б) закаливание воздухом; в) закаливанием пищей.	
15. Что обязательно должно присутствовать в режиме дня? а) компьютерные игры; б) просмотр телепередач; в) пребывание на свежем воздухе.	

Нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	СО-1		СО-2		СО-3	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	юноши	девушки
1	Челночный бег 3×10 м	с	не более		не более		не более	
			9,3	9,5	8,8	9,0	-	-
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа по полу	количество раз	не менее		не менее		не менее	
			13	7	15	10	-	-
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее	
			140	130	150	140	180	170
4	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее		не менее		не менее	
			-	-	-	-	5,30	5,00
5	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее		не менее		не менее	
			30	35	40	40	-	-
6	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее		не менее	
			22	15	25	18	-	-
7	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее		не менее		не менее	
			-	-	-	-	9	7
8	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее	
			+4	+5	+5	+5	-	-
9	Бег (кросс) на 2 км	мин, с	не более		не более		не более	
			16.00	17.30	15.30	17.00	-	-
10	Бег 60 м	с	не более		не более		не более	
			-	-	-	-	9,5	10,5