

**Отдел образования
администрации Ленинского района
муниципального образования «Город Саратов»
Муниципальное учреждение
дополнительного образования
«Центр детского творчества»
Ленинского района г. Саратова**

ПРИНЯТА
на заседании
малого педагогического совета
МУ ДО «Центр детского творчества»
Ленинского района г. Саратова
Протокол № 1 от 23.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МУ ДО
«Центр детского творчества»
Ленинского района г. Саратова
_____/Т.Р. Тихонова/
Приказ № 357 от 23.08.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Королева спорта приглашает»
возраст учащихся 9 – 15 лет
срок реализации программы: 3 года**

Автор-составитель:
Гурьянова Марина Викторовна,
педагог дополнительного образования

Саратов, 2023

Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа относится к программам **физкультурно-спортивной направленности**. Легкая атлетика является «королевой спорта» по многообразию входящих в нее видов, и потому практически любой ребенок может найти здесь свое место.

При разработке дополнительной общеразвивающей программы учитывались следующие нормативные документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (ред. от 04.08.2023);
2. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
5. Постановление от 28.01.2021 № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (VI раздел);
6. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
7. Приказ министерства образования Саратовской области от 14.02.2020 № 323 «О внесении изменений в приказ министерства образования Саратовской области от 21.05.2019 № 1077»;
8. Распоряжение Правительства Саратовской области от 13.07.2021 № 193-Пр. О региональном плане мероприятий по реализации в 2021–2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года;
9. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р;
10. Приказ об утверждении плана основных мероприятий на 2021–2027 годы, проводимых в муниципальном образовании «Город Саратов» в рамках Десятилетия детства от 10.06.2021 № 349;

11. Устав МУ ДО «Центр детского творчества» Ленинского района г. Саратова (от 24.11.2022);

12. Положение о порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих программ муниципального учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества» Ленинского района г. Саратова (утв. приказом № 227 от 06.08.2020).

Актуальность программы. Физическая культура является частью общей культуры человека и во многом определяет его отношение к учёбе, труду, общению и поведению в быту. Такое положение обусловлено тем, что именно физическая культура закладывает основы физического и нравственного воспитания ребёнка, на базе которого происходит гармоничное и полное развитие личности.

В условиях всё более возрастающих школьных нагрузок, постоянно увеличивающейся компьютерной загруженности, влияния неблагоприятных внешних факторов, отсутствия зачастую педагогической и родительской поддержки в занятиях спортом, существенно снижается двигательная активность детей, что приводит к негативным изменениям в состоянии здоровья растущего организма. Занятия физической культурой на школьных уроках не могут в полной мере удовлетворить потребность детей в движении. Это приводит не только к резкому ухудшению физического здоровья российского школьника, но и к проблемам психического и нравственного содержания. При этом потенциал дополнительного образования детей используется недостаточно.

Таким образом, возникает необходимость в создании дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, построенной на дополнительных занятиях физической культурой и спортом, в частности, легкой атлетикой, и направленной на решение названных проблем в условиях учреждения дополнительного образования, что свидетельствует об актуальности программы.

Педагогическая целесообразность. Физическая культура человека неразрывно связана с общей культурой человека. В процессе занятий физическими упражнениями дети не только овладевают новыми знаниями и умениями, укрепляют своё здоровье, но и формируют такие качества как самостоятельность, инициативность, общительность, дружелюбие, сочувствие, объективность к действиям других людей, коллективизм. Уровень развития физических возможностей оказывает существенное влияние на качество жизни, влияет на выбор профессии, важен при выполнении многих видов учебной, трудовой и бытовой деятельности. В процессе групповых и индивидуальных занятий спортом ребёнок познаёт себя, других людей окружающий мир. У него повышается самооценка, растёт уровень притязаний и личная ответственность за свои поступки.

Программа направлена на: формирование и развитие способностей учащихся; удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном развитии, в занятиях физической культурой и спортом; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни,

укрепление здоровья учащихся; обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, трудового воспитания учащихся; выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, а также одарённых детей; профессиональную ориентацию учащихся; создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения учащихся; социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе.

Отличительная особенность программы, по сравнению с аналогичными программами, такими как «Образовательная программа по лёгкой атлетике» МАУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа МР Ермакеевский район РБ с. Ермакеево 2016 г. Автор: Валикаева С.Р.; Программа дополнительного образования «Лёгкая атлетика» МОУ Смирновская СШ 2017 г., автор: Инжутов А.В., состоит в том, что в отличие от перечисленных программ, настоящая программа разработана с учетом современных образовательных технологий (Коллективное творческое дело, Коллективный способ обучения, проектная деятельность, педагогическая поддержка и др.), а в систему учебно-тренировочных занятий введены спортивные и подвижные игры, элементы из гимнастики и акробатики, лыжная подготовка, упражнения из других видов спорта, что позволяет повысить привлекательность занятий, разнообразить двигательный потенциал учащихся.

Адресат программы. Программа рассчитана на учащихся возрастных групп 9-10 лет и 11-15 лет.

Возрастные особенности учащихся

9 – 10 лет

В этом возрасте наблюдается интенсивный рост темпа движений. Сердце младших школьников сравнительно легко приспосабливается к нагрузкам и быстро восстанавливается. Но еще наблюдается не совершенность регуляторных механизмов. Частота сердечных сокращений (ЧСС) у детей колеблется в пределах 80-90 уд \ мин.

В младшем школьном возрасте постепенно формируются основные типы индивидуальных психологических особенностей интеллектуальной и эмоциональной деятельности:

Лабильный – отличающийся быстротой и точностью условных рефлексов. Дети этого типа проявляют деловое отношение к работе, относительно спокойны, быстро ориентируются в окружающей обстановке.

Инертный – отличающийся медленным образованием условных рефлексов и дифференцировок (дети этого типа малоинициативные, молчаливы, легко поддаются внушению, проявляют слабый интерес к внешней среде).

Тормозной – условно рефлекторные связи образуются с трудом, но зато легко вырабатывается дифференцировки (это обычно спокойные сосредоточенные на деятельности дети, но трудно переключаются от одной работы к другой).

Возбудимый – характеризующийся легкостью и быстротой образования условных рефлексов и формированием дифференцировок медленным и трудным.

Дети этого типа беспокойны на занятиях, очень подвижны, разговорчивы, отличаются неустойчивым вниманием.

Указанные типы необходимо учитывать при индивидуальном подходе к учащимся.

11 – 15 лет

В подростковом и юношеском возрасте наблюдаются высокие темпы увеличения мышечной массы. Максимальный рост силы на 1 кг собственного веса наблюдается до 14 лет. После этого темпы роста относительной силы снижаются. Показатели относительной силы у девочек значительно уступают соответствующим показателям у мальчиков. Поэтому в занятиях с девочками старше 13 – 14 лет следует строго дозировать упражнения, выполняемые с большими напряжениями.

Активно продолжается формирование скелета. Позвоночник остается довольно гибким, поэтому не включается всякие искривления. Необходимо очень аккуратно подходить к таким физическим упражнениям как поднятия тяжести, прыжок с высоты, тройной прыжок, приземление на жесткую опору, приседание с грузом. Нужно избегать длительных, однообразных физических нагрузок. Строго следить за правильностью осанки.

Напряженная мышечная работа предъявляет высокие требования к ресурсам систем дыхания и кровообращения, и так как сердце раньше, чем скелетные мышцы достигает границ работоспособности, то именно пределы его функциональных возможностей определяют способность человека к работе большой мощности. В процессе развития ЧСС уменьшается до 70-76 уд./мин, достигая к подростковому возрасту величин, близких к показателям взрослых. Быстрота и частота движений, а также способность поддерживать их максимальный темп к 14-15 годам достигают значений, близких к предельным.

Объем программы. Общее количество учебных часов, необходимых для ее освоения составляет 144 часа в год для групп 1-го и 2-го годов обучения и 216 часов для групп 3-го года обучения.

Сроки освоения программы. Данная общеобразовательная общеразвивающая программа рассчитана на 3 года обучения и состоит из этапов: 1-го, 2-го и 3-го годов обучения.

Режим занятий: 2 занятия в неделю по 2 часа для каждой группы первого и второго годов обучения; 3 занятия в неделю по 2 часа для групп третьего года обучения.

Набор осуществляется без специальных критериев, принимаются все дети, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. Занятия проводятся как групповые, так и индивидуальные.

Цель и задачи программы

Цель программы:

Создание условий для удовлетворения индивидуально-личностных потребностей детей и подростков в физическом и нравственном развитии посредством вовлечения его в спортивную лёгкоатлетическую деятельность.

Обучающие задачи:

- ▲ обучить навыкам овладения основными видами лёгкой атлетики (бег, прыжки, метания);
- ▲ обучить правилам ведения здорового образа жизни, навыкам самоконтроля;
- ▲ обучить правилам безопасного поведения на занятиях и соревнованиях;
- ▲ сформировать практические умения выполнения легкоатлетических упражнений;
- ▲ познакомить с историей развития лёгкой атлетики и современными достижениями;
- ▲ познакомить со спортивной терминологией;

Развивающие задачи:

- ▲ способствовать развитию основных физических качеств: быстроты, выносливости, координации движений, силы;

Воспитательные задачи:

- ▲ способствовать воспитанию нравственных качеств личности: целеустремленности, дисциплинированности, уважительного отношения к труду, верности слову, уважительного отношения к старшим и членам коллектива, честности, толерантности, коммуникативных качеств.

Планируемые результаты

Учащийся первого года обучения

должен знать:

- ▲ технику безопасности на занятиях и соревнованиях;
- ▲ правила личной и общественной гигиены при занятиях спортом, режим дня, питания;
- ▲ основы самоконтроля в процессе занятий, влияние физических упражнений на организм человека;
- ▲ основы техники бега, прыжков и метаний;
- ▲ правила выполнения игровых действий в спортивных и подвижных играх, играть по упрощённым правилам;
- ▲ историю возникновения и развития лёгкой атлетики, современное состояние лёгкой атлетики в России и в мире.

Должен уметь:

- ▲ выполнять оказывать первую доврачебную помощь при незначительных травмах;
- ▲ принимать участие в соревнованиях и турнирах, анализировать выступление нормативные требования, соответствующие этапу обучения и возрасту учащихся;

- ▲ подсчитывать частоту сердечных сокращений (ЧСС) при выполнении упражнений с разной нагрузкой;
- ▲ выполнять общеразвивающие упражнения;
- ▲ использовать спортивный инвентарь и предметы на занятиях;
- ▲ выполнять простейшие легкоатлетические и гимнастические упражнения.

Метапредметные результаты:

Учащийся 1 года обучения

- умеет понимать поставленную цель, удерживать ее во внимании;
- способен слушать и слышать педагога.

личностные результаты:

Учащийся способен:

- уважительно и доброжелательно относиться к другому человеку.

Учащийся второго года обучения

должен знать:

- ▲ знать виды лёгкой атлетики, их значение для гармоничного развития человека;
- ▲ знать единую всероссийскую спортивную классификацию по лёгкой атлетике, условия выполнения разрядных норм, юношеские и взрослые разряды;
- ▲ виды лёгкой атлетики, их значение для гармоничного развития человека;
- ▲ знать виды гладкого, барьерного и эстафетного бега, высокий и низкий старт в беговых дисциплинах;
- ▲ виды горизонтальных и вертикальных прыжков в лёгкой атлетике;
- ▲ виды метаний в лёгкой атлетике;
- ▲ легкоатлетические многоборья.

Должен уметь:

- ▲ выполнять специальные беговые и прыжковые упражнения для совершенствования техники легкоатлетических упражнений и развития двигательных качеств;
- ▲ выполнять старт и стартовый разгон в спринтерских видах лёгкой атлетики;
- ▲ преодолевать барьеры на дистанции барьерного бега;
- ▲ прыгать в длину и в высоту простейшим способом;
- ▲ метать теннисный и набивной мячи разными способами;
- ▲ выполнять контрольные нормативы по ОФП и СФП;
- ▲ применять основные приёмы игровых видов (баскетбол, футбол, гандбол, волейбол).

Метапредметные результаты:

Учащийся 2 года обучения:

- готов осуществлять поиск необходимой информации;
- умеет слушать и слышать педагога и учащихся, учитывать их мнение;

- умеет планировать последовательность выполняемых действий.

личностные результаты:

Учащийся способен:

- соблюдать социальные нормы, правила поведения в группах и со взрослыми, соответствующие их возрасту.

Учащийся третьего года обучения

должен знать:

- ▲ знать общую характеристику спортивной тренировки, её цель, задачи, основное содержание;
- ▲ правила судейства соревнований по бегу, прыжкам и метаниям;
- ▲ средства спортивной тренировки: физические упражнения, общеразвивающие и специальные упражнения, соревновательные упражнения;
- ▲ различие врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом, методы самоконтроля (объективные и субъективные),
- ▲ правила проведения соревнований по лёгкой атлетике во всех видах;
- ▲ техническую и тактическую подготовку легкоатлета;
- ▲ профилактику травматизма на занятиях и соревнованиях.

Должен уметь:

- ▲ бегать с низкого и высокого стартов;
- ▲ бегать с барьерами и препятствиями;
- ▲ передавать эстафетную палочку в спринтерском эстафетном беге;
- ▲ прыгать в высоту, в длину и тройным рациональным способом;
- ▲ выступать в многоборьях;
- ▲ осуществлять судейство соревнований по лёгкой атлетике;
- ▲ играть по правилам в спортивные игры, ходить на лыжах;
- ▲ сдавать нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- ▲ выполнять квалификационные разряды по лёгкой атлетике;
- ▲ участвовать в соревнованиях по лёгкой атлетике, турнирах различного уровня по спортивным и подвижным играм, дартсу, шахматам, шашкам, настольному теннису;
- ▲ выполнять юношеские разряды в одном-трех видах лёгкой атлетики; вести дневник самоконтроля.

▲ **Метапредметные результаты:**

Учащийся 3 года обучения:

– способен оценивать правильность выполнения учебных задач, собственные возможности их решения;

– готов работать самостоятельно и в группе.

личностные результаты:

Учащийся способен:

– ответственно относиться к учению.

**Содержание программы
Учебный план первого года обучения**

№ п/п	Наименование разделов тем	Количество часов			Форма аттестации и контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие	2	0	2	собеседование; опрос
2	Здоровье и развитие человека	2	4	6	беседа, тестовые задания
3	Наличие и назначение спортивного инвентаря и оборудования	2	2	4	тестовые задания
4	Общая физическая подготовка	4	4	8	контрольные упражнения; эстафета; выполнение нормативов
5	Начальная легкоатлетическая подготовка	4	16	20	тестовые задания; контрольные упражнения; выполнение нормативов
6	Спортивные игры	6	12	18	игра; товарищеская встреча; турнир
7	Подвижные игры	6	14	20	товарищеские встречи, соревнования
8	Начальная лыжная подготовка	2	16	18	лыжная эстафета; контрольные упражнения; выполнение нормативов
9	Гимнастика и акробатика	4	16	20	открытое занятие выполнение нормативов
10	Специальная физическая подготовка	4	8	12	тестовые задания; контрольные упражнения; выполнение нормативов
11	Другие виды спорта (дартс, настольный теннис, шахматы, шашки)	4	8	12	игра на счёт; турнир; личное первенство
12	Итоговое занятие	0	4	4	соревнования

					«Весёлые старты»
	ИТОГО:	40	104	144	

Учебный план второго года обучения

№ п/п	Наименование разделов тем	Количество часов			Форма аттестации и контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие	2	2	4	собеседование; опрос
2	Гигиена и самоконтроль	4	4	8	беседа; тестовые задания
3	Общая физическая подготовка	4	10	14	тестовые задания; эстафета; контрольные упражнения
4	Специальная физическая подготовка	4	16	20	контрольные упражнения; выполнение нормативов
5	Совершенствование видов легкой атлетики	6	16	22	тестовые задания; контрольные упражнения; выполнение нормативов
6	Спортивные игры	4	14	18	игра; товарищеская встреча; турнир
7	Подвижные игры	2	12	14	товарищеские встречи, соревнования
8	Лыжная подготовка	2	6	8	лыжная эстафета; контрольные упражнения; выполнение нормативов
9	Гимнастика и акробатика	2	10	12	открытое занятие выполнение нормативов
10	Другие виды спорта (дартс, настольный теннис, шахматы)	2	6	8	игра на счёт; турнир; личное первенство
11	Соревнования и тестирования	2	10	12	соревнования; тестовые задания
12	Итоговое занятие	0	4	4	соревнования
	ИТОГО:	34	110	144	

Учебный план третьего года обучения

№ п/п	Наименование разделов тем	Количество часов			Форма аттестации и контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие	2	2	4	собеседование; опрос

2	Самоконтроль. Профилактика травматизма	4	4	8	беседа, тестовые задания
3	Общая физическая подготовка в лёгкой атлетике	2	30	32	тестовые задания; эстафета; контрольные упражнения
4	Специальная физическая подготовка	2	20	22	контрольные упражнения; выполнение нормативов
5	Совершенствование техники бега	2	20	22	тестовые задания; контрольные упражнения; выполнение нормативов
6	Совершенствование техники прыжков в длину и тройным	4	20	24	товарищеские встречи; соревнования
7	Совершенствование техники метаний	4	20	24	товарищеские встречи; соревнования
8	Совершенствование техники прыжков в высоту	4	20	24	открытое занятие выполнение нормативов
9	Совершенствование техники барьерного и эстафетного бега	4	20	24	тестовые задания; контрольные упражнения; выполнение нормативов
10	Судейская практика	2	6	8	собеседование; тестовые задания
11	Соревнования и тестирования	0	20	20	соревнования; тестовые задания
12	Итоговое занятие	0	4	4	соревнования
	ИТОГО:	30	186	216	

Содержание программы 1 год обучения

1. Вводное занятие.

Теория. Набор детей. Знакомство с клубом, его традициями. Входная диагностика. Инструктаж по технике безопасности.

2. Здоровье и развитие человека.

Теория. Значение физических упражнений для организма. Гигиена одежды и тела. Режим дня и питания. Закаливающие и оздоровительные процедуры. Физические качества и их связь с физическим развитием. Психоэмоциональная коррекция организма на занятиях. Первая медицинская помощь при незначительных травмах и повреждениях (ушибы, ссадины, растяжения).

Практика. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие всех мышечных групп. Развитие физических качеств быстроты, выносливости, силы, координации движений.

3. Наличие и назначение спортивного инвентаря и оборудования.

Теория. Требования к эксплуатации и уход: спортивное оборудование на спортивной площадке и в зале, гимнастические стенки, бревно и перекладина, гимнастические брусья, маты, гимнастические снаряды (конь, козёл), мячи, скакалки, отягощения, стартовые колодки, инвентарь для метаний (мячи, ядро, копьё, диск), лёгкоатлетические барьеры, эстафетные палочки, планки для прыжков в высоту и др.

Практика. Умение устанавливать стартовые колодки, расстановка барьеров по дистанции.

4. Общая физическая подготовка.

Теория. Мышечная система человека. Основные группы мышц и нагрузка на них. Взаимодействие мышечных групп в развитии физических качеств. Скоростно-силовые и морально-волевые качества организма.

Практика. Общеразвивающие упражнения для развития различных мышечных групп, выполняемые индивидуально, в группах, в парах, с предметами и без них из различных исходных положений (сидя, лёжа, стоя, в движении и на месте), с отягощениями и без них. Упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях. Упражнения на развитие подвижности суставов, на расслабление мышц. Упражнения с использованием нестандартного оборудования и тренажёров.

5. Начальная легкоатлетическая подготовка.

Теория. Спринтерский бег, бег на выносливость. Стартовые позиции в беге с низкого и высокого стартов. Классификация метательных снарядов, прыжкового инвентаря. Барьеры и эстафетная палочка. Техника безопасности на занятиях и соревнованиях по лёгкой атлетике. Элементарные сведения о правилах соревнований по лёгкой атлетике.

Практика. Специальные упражнения для обучения технике легкоатлетических видов и развития физических качеств: скорости, координации, силы, выносливости.

6. Спортивные игры.

Теория. История возникновения спортивных игр. Влияние спортивных игр на развитие организма. Простейшие правила спортивных игр, терминология технических приёмов игры.

Практика.

Баскетбол. Передачи и ловля мяча, ведение правой и левой руками, стойки, броски по кольцу.

Пионербол. Стойка игрока, ловля и передача мяча, переход на площадке, подача мяча, двусторонняя игра.

Футбол. Удары по мячу внутренней стороной стопы, удары по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча внутренней стороной стопы, ведение мяча

носком и наружной стороной стопы; тигра вратаря (ловля и отбивание мяча), двусторонняя игра.

7. Подвижные игры.

Теория. Названия и правила игр, инвентарь оборудование, организация, правила проведения, безопасность.

Практика. Развитие физических качеств, использование целесообразных и экономичных тактических действий в игровых ситуациях.

8. Начальная лыжная подготовка.

Теория. История лыжного спорта. Классификация лыжных ходов. Техника безопасности на занятиях лыжами.

Практика. Обучение технике лыжных ходов, повороты на месте и в движении, способы подъёмов и спусков. Способы торможения.

9. Гимнастика и акробатика.

Теория. Названия гимнастических снарядов, упражнений и элементов. Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Правильная осанка, значение напряжения и расслабления мышц.

Практика. Висы на брусьях и перекладине, упражнения в равновесии, кувырки вперёд, назад и в сторону, перекаты вперёд и в сторону, стойка на лопатках, переворот в сторону правым и левым боком, упражнения в развитии гибкости и координации, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

10. Специальная физическая подготовка.

Теория. Мышечная система организма, функции мышц, способы развития физических качеств.

Практика. Специальные беговые, прыжковые и метательные упражнения, способствующие развитию скоростно-силовых и координационных качеств. Упражнения на развитие общей выносливости.

11. Другие виды спорта (дартс, настольный теннис, шахматы, шашки).

Теория. История развития видов. Правила игры, судейство соревнований.

Практика. Стойка теннисиста, передвижения, удары по мячу, подача, двусторонняя игра. Игры в шашки и шахматы.

12. Итоговое занятие.

Практика. Соревнование «Весёлые старты». Подведение итогов.

Содержание программы

2 год обучения

1. Вводное занятие.

Теория. Собрание группы. Организационная часть - расписание, места занятий. Инструктаж по технике безопасности и противопожарной безопасности.

Практика. Подвижные игры. Общеразвивающие упражнения.

2. Гигиена и самоконтроль.

Теория. Основные правила гигиены во время занятий лёгкой атлетикой. Возрастные изменения и особенности организма. Самочувствие, усталость, самоконтроль. Приёмы измерения частоты сердечных сокращений (ЧСС), контроль и дозировка нагрузки. Здоровый образ жизни. Влияние физических упражнений на организм подростка. Влияние вредных привычек на организм.

Практика. Антропометрические измерения (рост, вес, объём грудной клетки на вдохе и выдохе, динамометрия). Тестирование физических параметров (быстроты, силы, гибкости, выносливости).

3. Общая физическая подготовка.

Теория. Строение организма. Нервная система, системы дыхания, кровообращения. Двигательный режим и его влияние на функциональное состояние организма.

Практика. Дальнейшее совершенствование общеразвивающих упражнений для различных групп мышц, с предметами и без предметов, с отягощениями, с использованием гимнастических снарядов, тренажеров. Упражнения, выполняемые индивидуально, в парах, в группах, из различных исходных положений, с различной скоростью, круговым и поточным методом.

4. Специальная физическая подготовка.

Теория. Совершенствование техники бега с низкого старта, прыжков в длину и высоту, метаний. Способы установки стартовых колодок, расчёт разбега в прыжковых видах.

Практика. Выполнение бега, прыжков и метаний в разных условиях и с разной интенсивностью. Совершенствование техники упражнений, развитие специальных физических качеств.

5. Совершенствование видов лёгкой атлетики.

Теория. Современные способы выполнения легкоатлетических упражнений. рациональные способы выполнения прыжков в длину, высоту, преодоления барьеров, метаний.

Практика. Совершенствование техники преодоления барьеров, передачи эстафетной палочки, метания мяча. Обучение технике прыжка в длину способом «прогнувшись». Развитие общей и специальной выносливости. Имитационные упражнения, игровые задания, участие в соревнованиях.

6. Спортивные игры.

Теория. Правила соревнований по баскетболу, волейболу, футболу, регби.

Практика.

Баскетбол. Технические приёмы владения мячом, совершенствование техники бросков по кольцу, передачи, штрафной бросок.

Волейбол. Обучение технике передач в парах, нижней прямой подачи, двусторонняя игра по упрощённым правилам.

Футбол. Удары по катящемуся и неподвижному мячу внешней стороной стопы, способы остановки мяча, игра головой. Двусторонняя игра.

Регби. Стойка игрока, перемещения по площадке с мячом и без него, передача мяча, броски по воротам. Двусторонняя игра по упрощённым правилам.

7. Подвижные игры.

Теория. Подвижные игры, способствующие изучению и совершенствованию техники лёгкой атлетики, спортивных игр, развитию физических качеств.

Практика. Широкое использование различных подвижных игр в освоении техники легкоатлетических видов и игровых приёмов в спортивных тиграх.

8. Лыжная подготовка.

Теория. Значение лыжного спорта в системе подготовки легкоатлетов. Современные требования к технике лыжных ходов. Разбор техники конькового стиля. Применение лыжных ходов на практике в зависимости от погодных условий и других факторов.

Практика. Совершенствование техники классического стиля. Обучение технике свободного стиля. Повороты, спуски, подъёмы, торможения. Лыжные прогулки.

9. Гимнастика и акробатика.

Теория. Значение гимнастических упражнений в системе подготовки легкоатлета. Гибкость и координация в сложных технических видах.

Практика. Упражнения на перекладине, разновысоких брусьях, опорные прыжки через снаряды. Стойка на голове и руках, кувырки назад, упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.

10. Другие виды спорта (дартс, настольный теннис, шахматы).

Теория. Развитие настольного тенниса в мире и в России. Начальная тактическая подготовка: игра по линии, игра по диагонали, линия-диагональ. Правила игры «Большой раунд» в дартсе.

Практика. Совершенствование техники игровых приёмов в настольном теннисе, игры на счёт. Участие в турнирах по настольному теннису, дартсу, шахматам.

11. Соревнования и тестирования.

Теория. Правила выступления на соревнованиях в различных видах лёгкой атлетики. Предварительные и финальные соревнования, система оценки выступлений. Техника безопасности на соревнованиях по лёгкой атлетике.

Практика. Проведение регулярных тестирований (не менее 2-х раз в год) по общей и специальной физической подготовке. Выступление в соревнованиях различного уровня не менее чем в 3-х видах (бег, прыжки, метания).

12. Итоговое занятие.

Практика. Спортивный праздник. Подведение итогов. Награждение лучших спортсменов объединения по итогам года.

Содержание программы 3 год обучения

1. Вводное занятие.

Теория. Сбор группы. Инструктаж по технике безопасности. План работы объединения на учебный год.

Практика. Спортивные и подвижные игры по выбору.

2. Самоконтроль. Профилактика травматизма.

Теория. Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой. Сущность самоконтроля. Дневник самоконтроля, его форма и содержание. Причины травматизма. Несоблюдение правил организации и проведения занятий, нарушение дисциплины, правил соревнований и подготовки к ним.

Практика. Способы коррекции физической и психоэмоциональной усталости. Восстановительные мероприятия. Роль разминки в профилактике травматизма.

3. Общая физическая подготовка в лёгкой атлетике.

Теория. Средства общей физической подготовки. Упражнения общей физической подготовки как база развития специальной физической подготовки.

Практика. Бег с различной скоростью и по пересечённому рельефу. Спортивные игры с мячом по упрощённым правилам, акробатические упражнения. Упражнения на снарядах и без снарядов, с отягощениями и без них, на расслабление отдельных групп мышц, различные прыжковые упражнения.

4. Специальная физическая подготовка.

Теория. Средства специальной физической подготовки. СФП в отдельных видах лёгкой атлетики.

Практика. Развитие быстроты, выносливости, координации и силы в видах лёгкой атлетики.

5. Совершенствование техники бега.

Теория. Разбор фаз бега – старта, стартового разбега, бега по дистанции и финиширования.

Практика. Упражнения для совершенствования техники старта, специальные беговые упражнения, упражнения для совершенствования техники финиширования, общая и специальная физическая подготовка.

6. Совершенствование техники прыжков в длину и тройным.

Теория. Особенности техники прыжков в длину и тройным с разбега. Разбор фаз прыжка - разбега, отталкивания, полёта и приземления.

Практика. Упражнения в совершенствовании техник и прыжков, развитие общей и специальной физической подготовки прыгуна.

7. Совершенствование техники метаний.

Теория. Особенности техники метаний лёгкоатлетических снарядов.

Практика. Упражнения со снарядами, специальные бросковые упражнения, имитационные упражнения. Развитие общей и специальной физической подготовки метателя.

8. Совершенствование техники прыжков в высоту.

Теория. Способы прыжков в высоту. Современные способы прыжков в высоту.

Практика. Имитационные упражнения, упражнения в развитии гибкости и координации. Специальные упражнения прыгуна в высоту со снарядами и без снарядов.

9. Совершенствование техники барьерного и эстафетного бега.

Теория. Разбор техники барьерного и эстафетного бега. Виды лёгкоатлетических дисциплин в барьерном и эстафетном беге.

Практика. Совершенствование техники преодоления барьеров и передачи эстафетной палочки. Развитие скоростно-силовых и координационных качеств.

10. Судейская практика.

Теория. Изучение правил проведения соревнований по различным дисциплинам лёгкой атлетики.

Практика. Осуществление судейства соревнований по лёгкой атлетике в различных видах.

11. Соревнования и тестирования.

Практика. Участие в соревнованиях различного уровня согласно календарю соревнований. Прохождение контрольного тестирования не менее 2-х раз в год.

12. Итоговое занятие.

Практика. Подведение итогов учебного года. Награждение лучших спортсменов. Спортивные игры по выбору.

Формы аттестации планируемых результатов программы, их периодичность

В программе выделяются различные виды контроля:

Текущий контроль проводится после каждого занятия в форме опросов, выполнения контрольных упражнений;

Промежуточная аттестация – по окончании разделов, в форме мини-соревнований, выполнения разрядных норм, сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке (проводятся 2 раза в год).

Итоговый контроль: выступления в соревнованиях, выполнение разрядных норм, а также участия в массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях.

Комплекс организационно-педагогических условий

Методическое обеспечение

Содержание программы предусматривает формирование у учащихся умений и навыков овладения основными видами лёгкой атлетики, формирование потребности здорового образа жизни, развитию физических и психических качеств, воспитание социально-активной личности.

Реализация образовательной программы осуществляется на учебно-тренировочных занятиях по расписанию: 2 раза в неделю по 2 часа в группах первого, второго и третьего годов обучения. На каждом этапе обучения воспитанникам даётся теоретический и практический материал по основным направлениям спортивной деятельности: общей и специальной физической подготовке, лёгкоатлетическим видам, спортивным и подвижным играм, по лыжной подготовке, гимнастике с элементами акробатики, настольному теннису, шахматам, шашкам, дартсу. Материал подобран с учётом возрастных особенностей детей, их физической подготовленности и построен так, что его можно использовать как в групповых, так и в индивидуальных занятиях. Для учащихся второго и последующих годов обучения составляются индивидуальные образовательные маршруты с сопровождением педагога и/или старшего учащегося. (Приложение № 2).

Предложенная структура индивидуального образовательного маршрута позволяет воспитаннику отрабатывать один и тот же вид деятельности периодически, многократно на занятиях и самостоятельно, причем характер упражнений усложняется, дозировка постепенно увеличивается, что открывает большие возможности для решения поставленных задач. Усвоение материала проверяется с помощью текущего (ежемесячно) и контрольного (2 раза в год) тестирования (Приложение № 1). В ходе тестирования педагогом производится

обязательная корректировка индивидуального образовательного маршрута учащегося в зависимости от достигнутых успехов.

В учебном процессе используются словесные, практические, наглядные, игровые методы, широко используются репродуктивные и продуктивные методы, а также современные образовательные технологии КТД, КСО, проектная, технология педагогической поддержки и др.

Основными формами проведения занятий являются: учебно-тренировочное занятие, соревнования по лёгкой атлетике, турниры по различным видам спорта, товарищеские встречи, спортивные эстафеты, тестирования по общей и специальной физической подготовке, спортивные праздники, проектная деятельность.

Условия реализации программы

Занятия проводятся МУ ДО «Центр детского творчества» Ленинского района г. Саратова, подростковый клуб «Орбита» на базе МОУ СОШ № 46, где имеются малый и большой спортивный залы, школьный стадион с нестандартным оборудованием и площадками для игры в футбол, баскетбол, волейбол. Состав объединения постоянный.

Материально-техническое обеспечение. Для проведения занятий необходим следующий спортивный инвентарь и оборудование: гимнастическая стенка, гимнастические снаряды, маты, скамейки, перекладина, мячи различных видов, скакалки, гантели, стартовые колодки, лекоатлетические барьеры, прыжковая яма.

Информационное обеспечение

- Инфоурок. Электронный ресурс [Режим доступа] <https://infourok.ru/vozzrastnie-osobennosti-dlya-zanyatij-legkoy-atletikoy-2317975.html>
- Легкая атлетика. Электронный ресурс [Режим доступа] <https://sites.google.com/site/leegkaaatletik/3-metodika/osobennosti-zanatij-legkoj-atletikoj-s-detmi-podrostkami-unosami>

Дидактические материалы:

- ▲ классификация по легкой атлетике;
- ▲ правила проведения соревнований по различным видам легкой атлетики;
- ▲ учебные карточки по обучению технике движений отдельных видов легкой атлетики.

Кадровое обеспечение.

Реализация Программы обеспечивается педагогом дополнительного образования, имеющим педагогическое образование.

Календарный учебный график

Представлен в печатном варианте программы

Оценочные материалы

Контрольное тестирование, 1 год обучения

№ п/п	Контрольные нормативы	Возраст (лет)	
		9 - 10	11 - 12
1	Бег 30 метров с высокого старта (сек)	М — 6,5 Д — 7,9	М — 6, Д — 6,5
2	Бег 300 метров (мин)	М — 1,03,0 Д — 1,05,0	М — 0,59,0 Д — 1,01,0
3	Прыжки в длину с места (см)	М — 140 Д — 130	М — 150 Д — 140
4	Поднимание туловища за 30 секунд (количество раз)	М — 15 Д — 12	М — 20 Д — 18

Контрольное тестирование, 2 год обучения

№ п/п	Контрольные нормативы	Возраст (лет)	
		12-13	13-14
1	Бег 60 метров с низкого старта (сек)	М — 8,7 Д — 9,5	М — 8,5 Д — 9,2
2	Бег 300 метров (мин)	М — 1,00,0 Д — 1,05,5	М — 0,55,0 Д — 1,00,0
3	Прыжки в длину с места (см)	М — 165 Д — 145	М — 175 Д — 155
4	Тройной прыжок в длину с места (см)	М — 510 Д — 450	М — 550 Д — 500
5	Метание теннисного мяча (м)	М - 25 Д - 20	М — 30 Д — 25
6	Подъем туловища из положения лежа на спине в сед за 30 секунд (количество раз)	М — 24 Д - 20	М — 26 Д — 22
7	Прыжки со скакалкой за 30 секунд (количество раз)	М — 20-22 Д - 18-20	М — 25-28 Д — 23-25
8	Подтягивание мальчики (количество раз) Отжимание девочки (количество раз)	6 9	8 8

Контрольное тестирование, 3 год обучения

№ п/п	Контрольные нормативы	Возраст (лет)	
		13-14	14-15
1	Бег 60 метров с низкого старта (сек)	Ю — 8,3	Ю — 8,

		Д — 9,0	Д — 9,2
2	Бег 100 метров (сек)	Ю — 13,5 Д — 15,8	Ю — 13,0 Д — 14,8
3	Бег 600 метров (мин)	Ю — 1,48,0 Д — 2,04,0	Ю — 1,43,0 Д — 1,58,0
4	Прыжки в длину с места (см)	Ю — 190 Д — 160	Ю — 215 Д — 185
5	Тройной прыжок в длину с места (см)	Ю — 595 Д — 560	Ю — 615 Д — 590
6	Метание теннисного мяча (м)	Ю — 35 Д — 25	Ю — 40 Д — 30
7	Прыжки со скакалкой за 30 секунд (количество раз)	Ю — 50-55 Д — 45-50	Ю — 60-65 Д — 55-60
8	Поднимание туловища лежа на спине в сед за 30 секунд (количество раз)	Ю — 28 Д — 25	Ю — 30 Д — 28
9	Отжимание от пола девушки (количество раз)	12	15
	Подтягивание из виса юноши (количество раз)	10	12

Таблица 1. Оценка эффективности реализации программы.

Оценивание успешности деятельности учащихся в рамках данной программы осуществляется в соответствии с выделенными критериями: **количественным и качественным.**

Критерий	Показатель	Инструментарий
Количественный	- сохранность контингента учащихся в процессе всего периода освоения программы	данные журнала
	- стабильная посещаемость занятий	данные журнала
	- высокий % учащихся, сдавших нормативы по общей и специальной физической подготовке	статистические данные
	- количество учащихся, принимавших участие в соревнованиях различных уровней (городского, областного, федерального, международного)	статистические данные
	- количество выпускников, поступивших на профильные специальности профессиональных образовательных учреждений.	статистические данные
Качественный	- результативность участия в соревнованиях	статистические данные
	- удовлетворенность учащихся и родителей качеством предоставляемых услуг.	Комплексная методика «Удовлетворенности родителей жизнедеятельностью образовательного учреждения» (А.А.

		Андреев)
- активная жизненная позиция учащихся		Педагогическое наблюдение. Диагностические методики: «Уровень воспитанности учащихся» 4 шкала (Н.П. Капустин) для уч-ся младшего школьного возраста; «Социализированность личности учащегося» (М.И. Рожков)
- воспитанность учащихся		Педагогическое наблюдение. Диагностические методики: «Уровень воспитанности учащихся» (Н.П. Капустин) для уч-ся младшего школьного возраста; «Диагностика нравственной самооценки» (А. И. Шемшурина) и «Диагностика нравственной мотивации» (А. И. Шемшурина) для уч-ся среднего школьного возраста. «Личностный рост» (Григорьев Д.В., Кулешов И.В., Степанов П.В.) для учащихся старшего школьного возраста.
- ценностное отношение к здоровью.		Педагогическое наблюдение. Диагностические методики «Уровень воспитанности учащихся» (Н.П. Капустин, 5 шкала) для уч-ся младшего школьного возраста; - «Какое у тебя здоровье?» (Т.В. Орлова) учащиеся среднего школьного возраста. - Блок вопросов из методики «Личностный рост» (Григорьев Д.В., Кулешов И.В., Степанов П.В. вопросы: 11,24,37,50,63,76,89 – для учащихся старшего школьного возраста.

Таблица 2. Критерии оценки качества выполнения контрольных заданий

Балл	Критерии оценивания
3	Полное понимание специальной терминологии разучиваемых упражнений, их функционального смысла и направленности воздействия на организм. Уверенное использование по назначению спортивного инвентаря и различных специальных предметов для занятий. Технически качественное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения. Проявляет заинтересованность в правильном выполнении задания. Обнаруживает желание осмысливать и опробовать легкоатлетические приемы, играть по правилам, ходить на лыжах.
2	Общую цель и содержание задания в целом понимает правильно, хотя и не всегда точно в той части, которая касается способов действия. Грамотное техническое исполнение с небольшими недочетами. Знание специальной

	терминологии разучиваемых упражнений, их функционального смысла и направленности воздействия на организм. Использование по назначению спортивного инвентаря и различных специальных предметов для занятий. Проявляет заинтересованность в правильном выполнении задания.
1	Частичное знание специальной терминологии разучиваемых упражнений, их функционального смысла и направленности воздействия на организм. Исполнение с большим количеством недочетов, а именно: слабая техническая подготовка, неумение пользоваться спортивным инвентарем, неумение анализировать свое исполнение, незнание техники исполнения изученных приемов и т.д. Задание выполняет, не проявляя заинтересованности в правильном его выполнении.
0	Комплекс недостатков, являющийся следствием нерегулярных занятий, невыполнение программы учебного предмета. Проявляет безразличие не только к содержанию задания, но и к ситуации организации задания.

Отслеживание результативности освоения программного материала осуществляется в течение всего периода обучения и определяется по четырем уровням, характеризующимися 4-мя показателями. При оценивании каждому показателю присваиваются баллы.

Таблица 3. Показатели оценивания уровня реализации программы

Показатель	Характеристика показателя	Балл
1. Владение теоретическими знаниями физкультурно-спортивной направленности в соответствии с годом обучения	Полное свободное владение теоретическими знаниями физкультурно-спортивной направленности в соответствии с годом обучения.	3
	Неполное владение теоретическими знаниями физкультурно-спортивной направленности в соответствии с годом обучения.	2
	Слабое усвоение теоретического программного материала соответствующего года обучения.	1
	Полное отсутствие теоретических знаний физкультурно-спортивной направленности в соответствии с годом обучения.	0
2. Владение практическими навыками на занятиях легкой атлетикой	Высокий уровень владения практическими навыками на занятиях легкой атлетикой, в игре по правилам, ходьбе на лыжах.	3
	Недостаточное владение практическими навыками на занятиях легкой атлетикой, в игре по правилам, ходьбе на лыжах.	2
	Неумение пользоваться спортивным инвентарем, слабая техника исполнения упражнений, игра не по правилам.	1
	Непонимание задачи, поставленной педагогом и неумение выполнять легкоатлетические упражнения, играть в игры по правилам, ходить на лыжах.	0
3. Умение выполнять юношеские разряды в одном-трех видах лёгкой атлетики; вести дневник самоконтроля.	Легко и на высоком уровне справляется с работой над выполнением юношеских разрядов в одном-трех видах лёгкой атлетики; регулярно ведет дневник самоконтроля.	3
	Выполняет юношеские разряды в одном-трех видах лёгкой атлетики на хорошем уровне; систематически ведет дневник самоконтроля.	2
	Проявляются сложности с созданием и выполнением юношеских разрядов в одном-трех видах лёгкой атлетики; ведет дневник самоконтроля эпизодически.	1

	Недостаточная сформированность навыков для выполнения юношеских разрядов в одном-трех видах лёгкой атлетики; не ведет дневник самоконтроля.	0
4. Участие в соревнованиях различного уровня	Принимает активное участие в соревнованиях различного уровня.	3
	Принимает участие в соревнованиях различного уровня.	2
	Принимает участие только в соревнованиях ЦДТ.	1
	Не принимает участие в соревнованиях.	0

Высокий уровень освоения программы 9 – 12 баллов;
Средний уровень освоения программы 6 – 8 баллов;
Уровень освоения программы – ниже среднего 3 – 5 баллов;
Низкий уровень освоения программы 0 – 2 баллов.

Список литературы

Литература, рекомендуемая для педагогов

1. Алексеев, С.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: Монография / С.В. Алексеев, Р.Г. Гостев, Ю.Ф. Курамшин. – М.: Теор. и практ. физ. культ., – 2013. – 780 с.
2. Гагуа Е.Д. Подготовка спринтера. – М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2001. – 118 с.
3. Губа, В. П. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи / В.П. Губа, О.С. Морозов, В.В. Парфененков. – М.: Советский спорт, 2016. – 208 с.
4. Губа, В. П. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи / В.П. Губа, О.С. Морозов, В.В. Парфененков. – М.: Советский спорт, 2016. – 208 с.
5. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г. Легкая атлетика критерии отбора. - М.: Terra-Спорт, 2000. – 145 с.
6. Куприянова Г.В. Образовательная программа как индивидуальный образовательный маршрут.//Индивидуализация в современном образовании: Теория и практика. Ярославль, 2001.
7. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮОР. – М.: Советский спорт, 2003. – 69 с.
8. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. – Люберцы: Юрайт, 2016. – 424 с.
9. Попов В.Б. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. – М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2001. – 86 с.
10. Савенков Г.И. Психологическая подготовка спортсмена в современной системе спортивной тренировки. – М.: Физическая культура, 2006. – 96 с.

11. Тер-Ованесян И.А. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. – М.: Terra-Спорт, 2000. – 124 с.
12. Федосенко Е.В. Психологическое сопровождение подростков: система работы. – Спб.: Речь, 2008. – 192 с.

Литература, рекомендуемая для учащихся

1. Костяева В.Н. Нестандартный ребенок. - М.: Айрис-пресс, 2004. – 192 с.
2. Кузнецов, В.С., Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М: Просвещение, 2014. – 781 с.
3. Куклин, П. Ф. Военно-спортивные игры. 7-11 классы / П.Ф. Куклин, Л.А. Тетушкина, Л.А. Лаврова. — М.: Учитель, 2013. – 176 с.
4. Ломан, Вольфганг Бег, прыжки, метания / Вольфганг Ломан. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 160 с.
5. Малков Е.А. Подружись с «королевой спорта». – М.: Просвещение, 1997.
6. Паршиков А.Т., Мильштейн О.А. Спорт и личность. Методические рекомендации. – М.: Советский спорт, 2008. – 93 с.
7. Погадаев, Г. И. Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1-11 классы / Г.И. Погадаев. – М.: Дрофа, 2015. – 144 с.

**Примерный индивидуальный образовательный маршрут
 учащегося объединения «Легкая атлетика»
 подросткового клуба «Орбита»
 МУ ДО «Центр детского творчества»
 Ленинского района г. Саратова
 на первое полугодие _____уч. года**

Фамилия, имя _____

возраст _____, год обучения _____

№ п/п	Задача	Характер упражнений	Дозировка нагрузки (кол-во раз)	Режим выполнения	Форма контроля
1	Модуль № 1 Повышение уровня функциональной готовности, развитие скоростно-силовых качеств	В комплексах утренней гимнастики (УГ) использовать упражнения для развития и укрепления мышечных групп — упражнения на пресс, спину, прыжки со скакалкой	15 15 50-60	ежедневно	Текущее (1 раз в месяц) и контрольное тестирование (2 раза в год)
2	Модуль №2 Повышение уровня функциональной готовности, развитие общей выносливости	Кроссовый бег, велосипедные прогулки, дыхательные упражнения	20 минут 1 час 5-10 мин	2-3 раза в неделю ежедневно	Текущее (1 раз в месяц) и контрольное тестирование (2 раза в год)