


Комитет по образованию и молодежной политике
администрации г. Моршанска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 3»

Рассмотрена на заседании
методического совета
от «29» августа 2022 г.
Протокол № 1

 «Утверждаю»
Директор МБОУ «СОШ № 3»
А.В.Плаксин
Приказ № 164 от «01» сентября 2022г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно- спортивной направленности
«Легкая атлетика»
(базовый)**

Возраст учащихся: 11- 14лет
Срок реализации – 2 года

Автор-составитель:
Цибизова Людмила Никблаевна,
учитель физической культуры

г. Моршанск, 2022 год

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №3 г. Моршанска
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика»
3. Сведения об авторах:	
3.1. Ф.И.О., должность	Цибизова Людмила Николаевна, учитель физической культуры
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база	<p>Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</p> <p>Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р);</p> <p>Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196;</p> <p>Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.);</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»</p>
4.2. Область применения	Дополнительное образование
4.3. Направленность	Физкультурно-спортивная
4.4. Уровень освоения программы	Базовый
4.5. Вид программы	Общеобразовательная, общеразвивающая
4.6. Возраст учащихся по программе	11-14 лет
4.7. Продолжительность обучения	2 года
5. Заключение МС	Протокол № 1 от 29.08.2022г.

Блок № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1. Пояснительная записка

Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества - выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности - в трудовой деятельности. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Кроме этого, легкая атлетика имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни.

Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса детей. Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры. В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также ее прикладному значению. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетики ученик приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лёгкая атлетика» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Форма организации – групповая.

Уровень освоения программы – базовый.

Новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности, что позволит учащимся успешно сдавать контрольные нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» и существенно повысить уровень своей физической подготовленности.

Актуальность. Многие выдающиеся педагоги приходили к выводу, что недостаток движения не только отрицательно сказывается на здоровье детей, но и снижает их умственную работоспособность, тормозит общее развитие, делает детей безразличным к окружающему. Как показали специальные исследования, 85% времени бодрствования школьники проводят в сидячем положении, а это пагубно сказывается на их здоровье. Легкая атлетика - самое лучшее лекарство для детей от двигательного «голода» - гиподинамии. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей.

Педагогическая целесообразность. Программа по легкой атлетике является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также по укреплению здоровья через всестороннее развитие двигательной активности школьника на занятиях легкой

атлетикой. Занятия легкой атлетикой представляют собой эффективное средство воспитания, развития и физического оздоровления детей и подростков.

Реализация программы позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Отличительная особенность программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит обучающимся повысить уровень соревновательной деятельности.

Одним из условий данной программы является привлечение учащихся к самостоятельной работе:

- самостоятельное изучение спортивной литературы по легкой атлетике, периодическая печать;
- разбор и анализ выступлений ведущих легкоатлетов;
- ведение дневника самоконтроля;
- режим дня, гигиена и закаливание.

Адресат программы

Программа адресована детям от 11 до 14 лет (5-7кл.)

Условия набора детей

Для обучения принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний).

Количество детей

Программа составлена с учетом санитарно-гигиенических требований, возрастных особенностей детей. Количество учащихся в одной группе 12-15 человек. При комплектовании групп допускается совместная работа в одной группе учащихся без ограничения по возрастному признаку.

Объем и срок освоения программы

Срок реализации программы – 2 года. Объем курса – 216 часов. 1 год обучения - 108 часов, 2 год обучения - 108 часов.

Формы и режим занятий

Занятия проводятся со всем составом группы: 1 год обучения - 3 часа в неделю, 2 год обучения - 3 часа в неделю. Форма обучения – очная.

Занятия по программе состоят из теоретической и практической частей, которая занимает большее количество времени. Теоретическая часть занятий при работе должна быть максимально компактной и включать в себя необходимую информацию о теме и предмете знания.

Формы организации деятельности учащихся на занятии: коллективные (занятия), групповые (работа в парах), индивидуальные (работа с педагогом).

Формы занятий: учебно-тренировочное, учебно-познавательное, соревнование, спортивные праздники, развлечения, различные мероприятия обучающихся с родителями (законными представителями).

Формы подведения итогов: соревнования, дружеские встречи, портфолио обучающихся.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям легкой атлетикой, формирование навыков здорового образа жизни.

Содержание программы

1 год обучения (ознакомительный уровень)

Задачи:

Образовательные:

- формировать знания, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
- обучить основным приемам техники бега, прыжков и метаний ;

Воспитательные:

- привлечь максимально возможное количество обучающихся к систематическим занятиям спортом;
- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Развивающие:

- развитие общих координационных способностей;
- развитие и формирование точности дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений;
- развитие быстроты реакции и перестроение двигательных действий;

Оздоровительные:

- укрепить физическое и психологическое здоровье обучающихся;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

Учебный план (первый год обучения)

№	Название модуля	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
	Вводное занятие	1		1	Опрос
Общая физическая подготовка (модули)					
1.	Основы спортивной подготовки	3	1	2	
2	Беговая и прыжковая подготовка	16	1	15	Педагогическое наблюдение, тестирование
3	Развитие быстроты	17	1	16	Педагогическое наблюдение, тестирование
4	Развитие скоростно-силовых качеств	15	1	14	Педагогическое наблюдение, тестирование
5	Развитие общей	12	1	11	Педагогическое

	выносливости				наблюдение, тестирование
6	Развитие координационных способностей	11	1	10	Педагогическое наблюдение
Основные умения и навыки					
8	Развитие специальной выносливости	7	1	6	Тестирование
Технико-тактическая подготовка					
9	Техническая подготовка	15	3	12	Педагогическое наблюдение, тестирование
10	Участие в соревнованиях	6		6	Результативность участия
11	Выполнение контрольных нормативов	4		4	Зачет
12	Итоговое занятие	1		1	Опрос, тестирование
	Итого	108	10	98	

***Медицинское обследование вне сетки часов**

1.3. Содержание программы 1 года обучения

Вводное занятие (1 час)

Теория. Правила работы и техника безопасности на занятиях. Введение в программу. Ознакомление с тематическим планом занятий.

Практика. Опрос. Общефизические упражнения.

Модуль 1. Общая физическая подготовка (19 часов)

Тема 1.1. Строевые упражнения

Теория. Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка.

Практика. Тренировочные задания на построение.

Тема 1.2. Гимнастические упражнения

Теория. Техника выполнения гимнастических упражнений.

Практика. Выполнение упражнений для мышц рук и плечевого пояса; упражнений без предметов, индивидуальные и в парах; упражнений с набивными мячами: поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, за спиной, броски, ловля; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении; упражнений для мышц туловища и шеи; упражнений без предметов индивидуальных и в парах (наклоны вперед, назад, влево, вправо, наклоны и повороты головы); упражнений для мышц ног и таза; упражнений без предметов индивидуальных и в парах; упражнений с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки.

Тема 1.3. Акробатические упражнения

Теория. Техника выполнения акробатических упражнений.

Практика. Выполнение упражнений по группировке в приседе, сидя, лежа на спине; по перекатам в группировке лежа на спине, из положения, сидя, из упора присев и из основной стойки; по перекатам, вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах и опорой и без опоры руками; по кувыркам вперед из упора присев и из основной стойки; по кувыркам вперед с трех шагов и небольшого разбега.

Тема 1.4. Беговые упражнения

Теория. Техника беговых упражнений.

Практика. Бег с ускорениями до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2-3х20-30. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями от 60-100 м (количество препятствий от 4-7, в качестве которых используются набивные мячи, учебные барьеры). Бег в чередовании с ходьбой до 2000 м. Бег медленный до 3 минут мальчики, до 2 минут девочки. Бег или кросс до 500 м и до 1000 м.

Тема 1.5. Прыжковые упражнения

Теория. Техника прыжковых упражнений.

Практика. Прыжки в высоту с разбега, прыжки в длину.

Тема 1.6. Метания

Теория. Техника метания мяча, дротиков.

Практика. Метание малого мяча с места в стену на дальность. Метание дротиков в цель и на дальность с места и шага.

Тема 1.7. Многоборья

Теория. Спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные, от 3-5 видов.

Практика. Выполнений тренировочных упражнений.

Тема 1.8. Подвижные игры

Теория. Правила подвижных игр: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Эстафета с бегом», «Охотники и утки».

Практика. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Эстафета с бегом», «Охотники и утки».

Модуль 2. Развитие быстроты (17 часов)

Тема 2.1. Рывки с места, бег

Теория. Техника выполнения рывков с места

Практика. Выполнение по зрительному сигналу рывков с места с максимальной скоростью на отрезках (5, 10, 15 и т.д.) до 30 м, с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: бег лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Тема 2.2. Стартовые рывки с мячом

Теория. Техника стартовых рывков с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом.

Практика. Выполнение стартовых рывков с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом. Бег остановками и с резким изменением направления.

Тема 2.3. Челночный бег

Теория. Техника выполнения «челночного бега».

Практика. «Челночный бег» на 5, 9, 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25-35 м).

Модуль 3. Развитие скоростно-силовых качеств (15 часов)

Тема 3.1. Прыжки

Теория. Техника выполнения прыжков.

Практика. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя, одной ногой (правой, левой), с доставанием одной, двумя подвешенных предметов. Прыжки по ступенькам с максимальной быстротой. Разнообразные прыжки со скакалкой. Упражнения с отягощениями.

Тема 3.2. Упражнения с набивными мячами

Теория. Техника выполнения упражнений с набивными мячами, упражнений с отягощением.

Практика. Упражнения с набивными мячами (1 кг): передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50 раз). Передвижение в полуприседе прыжками вперед, назад, в стороны с набивным мячом в руках.

Тема 3.3. Упражнения с отягощением

Теория. Упражнения с отягощением.

Практика. Упражнения с отягощением (вес до 1 кг): приседания в максимально быстром темпе (сериями 2x10).

Тема 3.4. Подвижные игры

Теория. Правила проведения подвижных игр: «Перетягивание в парах», «Борьба всадников», «Вытолкни из круга».

Практика. Подвижные игры: «Перетягивание в парах», «Борьба всадников», «Вытолкни из круга».

Модуль 4. Развитие общей выносливости (12 часов)

Тема 4.1. Упражнения в режиме средней интенсивности.

Теория. Техника выполнения беговых, прыжковых и специальных циклических упражнений в режиме средней интенсивности.

Практика. Беговые, прыжковые и специальные циклические упражнения в режиме средней интенсивности.

Тема 4.2. Многократно повторяемые упражнения.

Теория. Техника выполнения многократно повторяемых и специально организованных упражнений, игровых упражнений.

Практика. Многократно повторяемые и специально организованные упражнения, игровые упражнения.

Модуль 5. Развитие координационных способностей (11 часов)

Тема 5.1. Техника выполнения упражнений для развития специфической координации.

Теория. Практика. Упражнения для развития специфической координации. Ловля и передача баскетбольного, волейбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения кувырком.

Тема 5.2. Баскетбол

Теория. Правила игры в баскетбол.

Практика. Игра в баскетбол.

Тема 5.3. Пионербол

Теория. Правила игры в пионербол.

Практика. Игра в пионербол.

Тема 5.4. Волейбол

Теория. Правила игры в футбол.

Практика. Игра в футбол.

Модуль 6. Развитие гибкости (7 часов)

Тема 6.1. Динамические упражнения

Теория. Техника выполнения динамических упражнений.

Практика. Динамические упражнения. Разнообразные виды наклонов, пружинистые, маховые, рывковые. Динамические пассивные упражнения. Упражнения с помощью партнера, с использованием веса собственного тела.

Тема 6.2. Статистические упражнения

Теория. Техника выполнения статистических упражнений.

Практика. Статические упражнения. Близкое к максимальному растягивание мышц в течение 5-10 с при удержании определенного положения тела за счет собственных усилий.

Основные умения и навыки (7 часов)

Тема 6.3. Развитие специальной выносливости

Практика. Комбинированные упражнения. Различные варианты чередования отдельных динамических и статических упражнений, например, махи ногой стоя у опоры с последующим удержанием ноги в положении вперед-вверх на околопредельной высоте.

Модуль 7. Техническо-тактическая подготовка (15 часов)

Тема 7.1. Бег

Теория. Работа ног при беге. Работа рук при беге. Техника дыхания при беге. Техника высокого старта, старта с опорой на одну руку. Техника финишного ускорения и финиширования.

Практика. Выполнение практических заданий по технике выполнения бега.

Тема 7.2. Прыжки

Теория. Техника прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжков в высоту способом «перешагивание».

Практика. Выполнение практических заданий по технике выполнения прыжков.

Тема 7.3. Метание малого мяча

Теория. Техника метания малого мяча 150 грамм.

Практика. Выполнение практических заданий по технике выполнения метания малого мяча.

Модуль 8. Участие в соревнованиях (6 часов)

Практика. Участие в школьных и городских соревнованиях по лёгкой атлетике.

Модуль 9. Выполнение контрольных нормативов (4 часа)

Практика. Бег 30 метров. Челночный бег 3x10 метров. Прыжки в длину с места. Шестиминутный бег. Наклон вперёд из положения сидя. Подтягивание на высокой перекладине из (мальчики), на низкой перекладине (девочки).

Итоговое занятие (1 час)

Практика. Опрос, тестирование.

1.4. Планируемые результаты 1-го года обучения

Личностными результатами освоения программы является формирование следующих умений:

Определять и высказывать самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).

Развивать мотивацию учебно-тренировочной деятельности и личностного смысла учения и тренировки, заинтересованность в приобретении и расширении знаний и способов действий, творческий подход к выполнению заданий.

Формировать установку на здоровый образ жизни, наличие мотивации к занятиям физической культурой и спортом, к работе на результат.

Учиться сотрудничать со взрослыми и сверстниками.

Метапредметными результатами освоения программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

Определять и формулировать цель деятельности.

Представлять последовательность действий.

Учиться предполагать результаты отдельных заданий и упражнений.

Учиться работать по плану.

Учиться отличать правильно выполненное упражнение от неправильно выполненного.

Учиться давать оценку деятельности товарищей.

Познавательные УУД:

Ориентироваться в своей системе знаний и умений: отличать новое от уже известного.

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию из дополнительных источников.

Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы группы.

Коммуникативные УУД:

Слушать и понимать других.

Совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, судьи).

Предметными результатами освоения программы является формирование следующих умений и знаний.

Описывать и выполнять последовательно действия в упражнении, последовательность упражнений в занятии, различать упражнения по их направленности.

Уметь выполнять базовые технические действия в беге, прыжках, метании.

Уметь выполнять упражнения для развития скоростных качеств, силы, выносливости, гибкости, координации.

Показывать результаты тестирования не ниже среднего уровня физической подготовленности.

Использовать подвижные и спортивные игры для развития физических качеств.

Знать основные правила развития физических способностей.

Знать правила ведения дневника самонаблюдения.

Знать правила и способы организации самостоятельных занятий.

Содержание программы 2 года обучения (Базовый уровень)

Задачи:

Образовательные:

- формировать знания, умений и навыков в области массовой физической культуры и массового спорта;
- развивать и совершенствовать основные приемы техники и тактические бега, прыжков, метаний;

Воспитательные:

- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся;
- формировать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся.

Развивающие:

- развитие и совершенствование общих координационных способностей;
- развитие быстроты реакции и перестроение двигательных действий;
- развитие способности к согласованию движений в целостные комбинации, технические связки;

Оздоровительные:

- укрепить физическое и психологическое здоровье обучающихся;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

Учебный план (второй год обучения)

№	Название модуля	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
	Вводное занятие	1		1	Опрос
Общая физическая подготовка (модули)					
1.	Основы спортивной подготовки	3	1	2	
2	Беговая и прыжковая подготовка	16	1	15	Педагогическое наблюдение,

					тестирование
3	Развитие быстроты	17	1	16	Педагогическое наблюдение, тестирование
3	Развитие скоростно-силовых качеств	15	1	14	Педагогическое наблюдение, тестирование
5	Развитие общей выносливости	12	1	11	Педагогическое наблюдение, тестирование
6	Развитие координационных способностей	11	1	10	Педагогическое наблюдение
Основные умения и навыки					
7	Развитие специальной выносливости	7	1	6	Тестирование
Технико-тактическая подготовка					
8	Техническая подготовка	15	3	12	Педагогическое наблюдение, тестирование
9	Участие в соревнованиях	6		6	Результативность участия
10	Выполнение контрольных нормативов	4		4	Зачет
11	Итоговое занятие	1		1	Опрос, тестирование
	Итого	108	10	98	

*Медицинское обследование вне сетки часов

1.3. Содержание программы 2 года обучения

Вводное занятие (1 час)

Теория. Правила работы и техника безопасности на занятиях. Введение в программу. Ознакомление с тематическим планом занятий.

Практика. Опрос. Общефизические упражнения.

Модуль 1. Общая физическая подготовка (19 часов)

Тема 1.1. Строевые упражнения

Теория. Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка.

Практика. Тренировочные задания на построение.

Тема 1.2. Гимнастические упражнения

Теория. Техника выполнения гимнастических упражнений.

Практика. Выполнение упражнений для мышц рук и плечевого пояса; упражнений без предметов, индивидуальные и в парах; упражнений с набивными мячами: поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед

собой, за спиной, броски, ловля; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении; упражнений для мышц туловища и шеи; упражнений без предметов индивидуальных и в парах (наклоны вперед, назад, влево, вправо, наклоны и повороты головы); упражнений для мышц ног и таза; упражнений без предметов индивидуальных и в парах; упражнений с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки.

Тема 1.3. Акробатические упражнения

Теория. Техника выполнения акробатических упражнений.

Практика. Выполнение упражнений по группировке в приседе, сидя, лежа на спине; по перекатам в группировке лежа на спине, из положения, сидя, из упора присев и из основной стойки; по перекатам, вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах и опорой и без опоры руками; по кувыркам вперед из упора присев и из основной стойки; по кувыркам вперед с трех шагов и небольшого разбега.

Тема 1.4. Беговые упражнения

Теория. Техника беговых упражнений.

Практика. Бег с ускорениями до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2-3х20-30. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями от 60-100 м (количество препятствий от 4-7, в качестве которых используются набивные мячи, учебные барьеры). Бег в чередовании с ходьбой до 2000 м. Бег медленный до 3 минут мальчики, до 2 минут девочки. Бег или кросс до 500 м и до 1000 м.

Тема 1.5. Прыжковые упражнения

Теория. Техника прыжковых упражнений.

Практика. Прыжки в высоту с разбега, прыжки в длину.

Тема 1.6. Метания

Теория. Техника метания мяча, дротиков.

Практика. Метание малого мяча с места в стену на дальность. Метание дротиков в цель и на дальность с места и шага.

Тема 1.7. Многоборья

Теория. Спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные, от 3-5 видов.

Практика. Выполнений тренировочных упражнений.

Тема 1.8. Подвижные игры

Теория. Правила подвижных игр: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Эстафета с бегом», «Охотники и утки».

Практика. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Эстафета с бегом», «Охотники и утки».

Модуль 2. Развитие быстроты (17 часов)

Тема 2.1. Рывки с места, бег

Теория. Техника выполнения рывков с места

Практика. Выполнение по зрительному сигналу рывков с места с максимальной скоростью на отрезках (5, 10, 15 и т.д.) до 30 м, с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: бег лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Тема 2.2. Стартовые рывки с мячом

Теория. Техника стартовых рывков с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом.

Практика. Выполнение стартовых рывков с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом. Бег остановками и с резким изменением направления.

Тема 2.3. Челночный бег

Теория. Техника выполнения «челночного бега».

Практика. «Челночный бег» на 5, 9, 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25-35 м).

Модуль 3. Развитие скоростно-силовых качеств (15 часов)

Тема 3.1. Прыжки

Теория. Техника выполнения прыжков.

Практика. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя, одной ногой (правой, левой), с доставанием одной, двумя подвешенных предметов. Прыжки по ступенькам с максимальной быстротой. Разнообразные прыжки со скакалкой. Упражнения с отягощениями.

Тема 3.2. Упражнения с набивными мячами

Теория. Техника выполнения упражнений с набивными мячами, упражнений с отягощением.

Практика. Упражнения с набивными мячами (1 кг): передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50 раз). Передвижение в полуприседе прыжками вперед, назад, в стороны с набивным мячом в руках.

Тема 3.3. Упражнения с отягощением

Теория. Упражнения с отягощением.

Практика. Упражнения с отягощением (вес до 1 кг): приседания в максимально быстром темпе (сериями 2x10).

Тема 3.4. Подвижные игры

Теория. Правила проведения подвижных игр: «Перетягивание в парах», «Борьба всадников», «Вытолкни из круга».

Практика. Подвижные игры: «Перетягивание в парах», «Борьба всадников», «Вытолкни из круга».

Модуль 4. Развитие общей выносливости (12 часов)

Тема 4.1. Упражнения в режиме средней интенсивности.

Теория. Техника выполнения беговых, прыжковых и специальных циклических упражнений в режиме средней интенсивности.

Практика. Беговые, прыжковые и специальные циклические упражнения в режиме средней интенсивности.

Тема 4.2. Многократно повторяемые упражнения.

Теория. Техника выполнения многократно повторяемых и специально организованных упражнений, игровых упражнений.

Практика. Многократно повторяемые и специально организованные упражнения, игровые упражнения.

Модуль 5. Развитие координационных способностей (11 часов)

Тема 5.1. Техника выполнения упражнений для развития специфической координации.

Теория. Практика. Упражнения для развития специфической координации. Ловля и передача баскетбольного, волейбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения кувырком.

Тема 5.2. Баскетбол

Теория. Правила игры в баскетбол.

Практика. Игра в баскетбол.

Тема 5.3. Пионербол

Теория. Правила игры в пионербол.

Практика. Игра в пионербол.

Тема 5.4. Волейбол

Теория. Правила игры в футбол.

Практика. Игра в футбол.

Модуль 6. Развитие гибкости (7 часов)

Тема 6.1. Динамические упражнения

Теория. Техника выполнения динамических упражнений.

Практика. Динамические упражнения. Разнообразные виды наклонов, пружинистые, маховые, рывковые. Динамические пассивные упражнения. Упражнения с помощью партнера, с использованием веса собственного тела.

Тема 6.2. Статистические упражнения

Теория. Техника выполнения статистических упражнений.

Практика. Статические упражнения. Близкое к максимальному растягивание мышц в течение 5-10 с при удержании определенного положения тела за счет собственных усилий.

Основные умения и навыки (7 часов)

Тема 6.3. Развитие специальной выносливости

Практика. Комбинированные упражнения. Различные варианты чередования отдельных динамических и статических упражнений, например, махи ногой стоя у опоры с последующим удержанием ноги в положении вперед-вверх на около предельной высоте.

Модуль 7. Техническо-тактическая подготовка (15 часов)

Тема 7.1. Бег

Теория. Работа ног при беге. Работа рук при беге. Техника дыхания при беге. Техника высокого старта, старта с опорой на одну руку. Техника финишного ускорения и финиширования.

Практика. Выполнение практических заданий по технике выполнения бега.

Тема 7.2. Прыжки

Теория. Техника прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжков в высоту способом «перешагивание».

Практика. Выполнение практических заданий по технике выполнения прыжков.

Тема 7.3. Метание малого мяча

Теория. Техника метания малого мяча 150 грамм.

Практика. Выполнение практических заданий по технике выполнения метания малого мяча.

Модуль 8. Участие в соревнованиях (6 часов)

Практика. Участие в школьных и городских соревнованиях по лёгкой атлетике.

Модуль 9. Выполнение контрольных нормативов (4 часа)

Практика. Бег 30 метров. Челночный бег 3x10 метров. Прыжки в длину с места. Шестиминутный бег. Наклон вперёд из положения сидя. Подтягивание на высокой перекладине из (мальчики), на низкой перекладине (девочки).

Итоговое занятие (1 час)

Практика. Опрос, тестирование.

Планируемые результаты 2-го года обучения

Личностными результатами освоения программы является формирование следующих умений:

Следовать самым простым общим для всех людей правилам поведения при сотрудничестве (этические нормы), саморегулировать свое поведение.

Обладать положительной мотивацией к учебно-тренировочной деятельности и личностного смысла учения и тренировки, потребность в приобретении и расширении знаний и способов действий, творческий подход к выполнению заданий.

Иметь сформированную установку на здоровый образ жизни, потребность к занятиям физической культурой и спортом, к работе на результат.

Уметь сотрудничать со взрослыми и сверстниками.

Метапредметными результатами освоения программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

Самостоятельно определять и формулировать цель деятельности.

Составлять логичную последовательность действий.

Отслеживать результаты отдельных заданий и упражнений в течение определенного периода.

Уметь работать по плану.

Уметь отличать правильно выполненное упражнение от неправильно выполненного.

Уметь давать независимую оценку деятельности товарищей.

Познавательные УУД:

Ориентироваться в своей системе знаний и умений: отличать новое от уже известного, осознавать необходимость нового знания.

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт, опыт товарищей и информацию из дополнительных источников, устанавливать причинно-следственные связи.

Перерабатывать полученную информацию: самостоятельно делать выводы в результате личной работы и совместной работы группы, преобразовывать информацию из одной формы в другую.

Коммуникативные УУД:

Слушать и понимать других, обладать навыками конструктивного общения.

Следовать правилам общения и поведения в группе.

Уметь выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, судьи).

Предметными результатами освоения программы является формирование следующих умений и знаний.

Самостоятельно составлять и выполнять последовательно действия в упражнении, координировать упражнения по их направленности.

Уметь качественно выполнять базовые технические действия в беге, прыжках, метании.

Уметь качественно выполнять упражнения для развития скоростных качеств, силы, выносливости, гибкости, координации.

Показывать результаты тестирования не ниже среднего уровня физической подготовленности, стремиться к улучшению собственного результата.

Использовать подвижные и спортивные игры для развития физических качеств, уметь самостоятельно проводить их с группой.

Знать основные правила развития физических способностей и следовать им.

Уметь вести дневник самонаблюдения.

Уметь организовывать самостоятельные занятия.

Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

Календарный учебный график

Количество учебных недель – 36

Количество учебных дней – 180

Начало занятий групп – с 1 сентября, окончание занятий – 30 мая.

Продолжительность каникул– с 1 июня по 31 августа.

Условия реализации программы

Методическое обеспечение программы

В зависимости от поставленных задач на учебном занятии используются различные методы обучения (словесные, наглядные, практические), чаще всего их комплексное сочетание.

Основные формы проведения занятий – учебно-тренировочное занятие.

В качестве дидактического материала используются:

- наглядные пособия;
- сведения из интернета (спортивные информационные платформы)
- книги, брошюры, газетные материалы;
- фото и видеоматериалы;
- тесты, кроссворды по темам;
- компьютерные презентации по темам;

2.1. Условия реализации программы

Перечень материально-технического обеспечения (в расчете на 15 обучающихся)

№ п/п	Наименование	Кол-во
1	Спортивный зал	1
2	Школьная площадка	1
3	Прыжковая яма с песком	1
5	Мячи для метания 150 грамм	10
6	Туфли легкоатлетические	5 пар
7	Гимнастические скамейки	4
8	Гимнастические маты	10
9	Секундомеры	1
10	Стартовые колодки	2

11	Скакалки	20
12	Силовые тренажёры	2
14	Брусья параллельные	1
15	Гимнастическая перекладина	1
16	Шведские стенки	8 секций
17	Стойки для прыжков в высоту	2
18	Планка для прыжков в высоту	1
19	Мячи баскетбольные	10
20	Мячи волейбольные	10
21	Мячи футбольные	10
22	Ноутбук, экран, проектор	1/ 1/ 1

2.3. Формы аттестации и подведения итогов реализации программы

1. *Анкетирование* – для выяснения мнения о проведенном мероприятии, мотивов поведения, оценки окружающей действительности, уровня информированности, уточнения жизненных планов (для предпрофессиональной подготовки) и так далее.

2. *Тестирование уровня теоретической подготовленности обучающихся.*

3. *Тестирование уровня физической подготовленности обучающихся (приложение 2).*

2.4. Итоговая аттестации

- Опрос (тестирование) учащихся по пройденному теоретическому материалу.
- Мониторинг результатов физической подготовленности по окончанию курса обучения.
- Мониторинг результатов технической подготовленности по окончанию курса обучения.
- оценка морфофункционального состояния
- оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации
- Фестиваль спортивных достижений

2.5. Методические материалы

№ п/п	Название модуля	Материально-техническое оснащение	Формы, методы, приёмы обучения	Форма подведения итогов
	Вводное занятие	Компьютер, проектор, видеофильм	Обучающее занятие по ТБ, видеоурок	опрос
I	Общая физическая подготовка (основы спортивной подготовки)			
1.1	Строевые упражнения	Строевой устав ВСРФ	Форма занятия: практическое занятие. Методы и приемы обучения: словесный, наглядный, Приёмы: показ, объяснение.	наблюдение
1.2	Гимнастические упражнения	Скакалки, маты, перекладина, брусья, гимнастический козёл, гимнастический мостик	Форма занятия: тренировка. Методы и приемы обучения: словесный, практический, наглядный Приёмы: показ, объяснение.	наблюдение, демонстрация отдельных упражнений
1.3	Акробатические упражнения	Маты	Форма занятия: тренировка. Методы и приемы обучения: словесный, практический, наглядный Приёмы: показ, объяснение.	наблюдение, демонстрация отдельных упражнений
1.4	Беговые упражнения	Беговая дорожки, эстафетные палочки.	Форма занятия: тренировка. Методы и приемы обучения: словесный, практический, наглядный. Приёмы: показ, объяснение.	наблюдение
1.5	Прыжковые упражнения	Прыжковая яма, рулетка 5 м, лопата, грабли	Форма занятия: тренировка. Методы и приемы обучения: словесный, практический, наглядный. Приёмы: показ, объяснение.	наблюдение, демонстрация прыжковых упражнений
1.6	Метания	Мячи для метания 150 грамм, рулетка 50 м	Форма занятия: тренировка. Методы и приемы обучения: словесный, практический, наглядный. Приёмы: показ, объяснение.	наблюдение, оценка результатов выполнения.
1.7	Многоборья	Беговая дорожки, эстафетные палочки. Прыжковая яма, лопата, грабли Мячи для метания, рулетка	Форма занятия: тренировка, соревнования. Методы и приемы обучения: словесный, практический, наглядный, соревновательный. Приёмы: показ, объяснение, фиксация результатов.	наблюдение, результаты соревнований
1.8	Подвижные игры	Мячи волейбольные, теннисные, фишки-конусы	Форма занятия: игра. Методы и приемы обучения: словесный, практический, наглядный, игровой. Приёмы: показ, объяснение	наблюдение
II	Развитие быстроты			
2.1	Челночный бег	Беговая дорожка, секундомер, туфли	Форма занятия: тренировка. Методы и приемы	наблюдение,

2.2	Бег с изменением скорости	легкоатлетические	обучения: словесный, практический, наглядный. Приёмы: показ, объяснение.	тестирование
2.3	Бег в колонну по одному			
2.4	Подвижные игры			
2.5	Эстафеты			
III	Развитие скоростно-силовых качеств			
3.1	Прыжки	Беговая дорожка, секундомер, тупли легкоатлетические, гантели, различные виды отягощений, тренажёры, гимнастические снаряды	Форма занятия: тренировка, выполнение упражнений скоростно-силовой направленности. Методы и приемы обучения: словесный, практический, наглядный. Приёмы: показ, объяснение.	Наблюдение, тестирование
3.2	Упражнения с отягощениями			
3.3	Прыжки на двух ногах			
3.4	Подвижные игры			
IV	Развитие выносливости			
4.1	Упражнения в режиме средней интенсивности	Беговая дорожка, секундомер, гантели, различные виды отягощений, тренажёры, гимнастические снаряды	Форма занятия: тренировка, продолжительное выполнение циклических упражнений. Методы и приемы обучения: словесный, практический, наглядный. Приёмы: показ, объяснение.	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов
4.2	Многokrатно повторяемые упражнения			
V	Развитие координационных способностей			
5.1	Техника выполнения упражнений для развития специфической координации	Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные	Форма занятия: тренировка, игра. Методы и приемы обучения: словесный, практический, наглядный. Приёмы: показ, объяснение.	Наблюдение, выполнение контрольных заданий
5.2	Баскетбол			
5.3	Пионербол			
5.4	Волейбол			
VI	Развитие гибкости			
6.1	Динамические упражнения	Гимнастические скамейки, шведские стенки, маты.	Форма занятия: тренировка. Методы и приемы обучения: словесный, практический, наглядный. Приёмы: показ, объяснение.	Наблюдение, тестирование
6.2	Статистические упражнения			

6.3	Комбинированные упражнения			
VII	Техническо-тактическая подготовка			
7.1	Бег	Видеоматериал, беговая дорожка, секундомер, рулетка, яма для прыжков в длину, маты, стойки для прыжков в высоту, мячи для метания	Форма занятия: теоритические занятия, тренировка, просмотр видеофильмов. Методы и приемы обучения: словесный, практический, наглядный. Приёмы: показ, объяснение.	Наблюдение, демонстрация техники
7.2	Прыжки			
7.3	Метание			
VIII	Участие в соревнованиях			
8.1	Участие в школьных, городских и областных соревнованиях	Форма легкоатлетическая, туфли легкоатлетические	Форма занятия: соревновательная деятельность. Методы и приемы обучения: словесный, наглядный, аналитический. Приёмы: анализ, объяснение	Результаты соревнований
IX	Выполнение контрольных нормативов			
9.1	Выполнение контрольных нормативов демонстрирующих уровень развития основных физических качеств	Беговая дорожка, секундомер, стартовые колодки, маты, рулетка, кубики, перекладина высокая, перекладина низкая, протоколы	Форма занятия: выполнение контрольных упражнений. Методы и приемы обучения: словесный, наглядный. Приёмы: показ, объяснение	Тестирование
	Итоговое занятие	Карточки с контрольными практическими заданиями	Практикум.	Опрос, тестирование.

2.5. Список рекомендуемой литературы

для учителя:

1. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. – М.,1998
2. Травин Ю.Г Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. – М., 1995
3. Матвеев Л.П Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1997
4. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена.- Киев., 1984
5. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов – М.: Физкультура и спорт,1974
6. Программа по легкой атлетике, М., 2005
7. В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся по легкой атлетике. – Москва «Просвещение», 2011
8. Н.Г. Озолин. Настольная книга тренера. М. Аст. Астрель 2003
9. В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007.
10. А.И. Пьянзин. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2004.
11. В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007.
12. В.И. Лахов, В.И.Коваль, В.Л. Сечкин. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. Учебно-методическое пособие. Москва, «Советский спорт», 2004

для обучающихся:

13. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М.,2010
14. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М., 2012.
15. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний. - М., 2005.

Календарный учебный график (1-й год обучения)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				Инструктаж по ТБ	1	Вводное занятие	Кабинет	Опрос
2				Тренировка	1	Команды для управления группой. Специальные беговые упражнения	Спорт. площадка	Наблюдение
3				Тренировка	1	Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, влево, вправо, наклоны и повороты головы).	Спорт. площадка	Наблюдение
4				Учебное занятие. Тренировка	1	Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Упражнения с набивными мячами	Спорт. площадка	Наблюдение
5				Тренировка	1	Упражнения для мышц ног и таза.	Спорт. площадка	Наблюдение
6				Тренировка	1	Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине.	Спорт. площадка	Наблюдение. Зачёт.
7				Тренировка	1	Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два.	Спорт. площадка	Наблюдение
8				Тренировка	1	Упражнения для мышц туловища и шеи. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине.	Спорт. площадка	Наблюдение
9				Учебное занятие. Тренировка	1	Виды размыкания. Перестроения. Упражнения с набивными мячами: одиночно и в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении.	Спорт. площадка	Наблюдение
10				Тренировка	1	Виды размыкания. Перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Подвижные игры. «Гонка мячей», «Салки».	Спорт. площадка	Наблюдение
11				Тренировка	1	Бег. Бег с ускорениями до 40 м.	Спорт.	Наблюдение

							площадка	
12				Тренировка	1	Высокий старт и стартовый разбег. Бег 60 м.	Спорт. площадка	Наблюдение
13				Тренировка	1	Упражнения для развития специфической координации.	Спорт. площадка	Наблюдение. Тест на гибкость
14				Учебное занятие. Тренировка	1	Работа ног при беге. Работа рук при беге. Футбол.	Спорт. площадка	Наблюдение
15				Тренировка	1	Виды размыкания. Перестроения. Предварительная и исполнительная части команд.	Спорт. площадка	Наблюдение
16				Тренировка	1	Прыжки по ступенькам с максимальной быстротой. Подвижные игры: «Перетягивание в парах», «Борьба всадников»	Спорт. площадка	Наблюдение
17				Тренировка	1	Игры для развития выносливости. Основная стойка. Действия в строю.	Спорт. площадка	Наблюдение. Зачёт по выполнению строевых упражнений.
18				Учебное занятие. Тренировка	1	Техника дыхания при беге. Повторный бег 2-3x20-30.	Спорт. площадка	Наблюдение. Зачёт.
19				Тренировка	1	Техника спринтерского бега, бега средние и длинные дистанции. Упражнения с гимнастическими палками	Спорт. площадка	Наблюдение
20				Тренировка	1	По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью	Спорт. площадка	Наблюдение Зачёт.
21				Тренировка	1	Акробатические упражнения. Бег с препятствиями от 60-100 м.	Спорт. площадка	Наблюдение Зачёт.
22				Тренировка	1	Бег 60 м с низкого старта.	Спортзал	Наблюдение
23				Тренировка	1	Бег в чередовании с ходьбой до 2000 м.	Спортзал	Наблюдение
24				Тренировка	1	Переход с шага на бег и с бега на шаг. Прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги»	Спортзал	Наблюдение. Демонстрация техники.

25				Тренировка	1	Упражнения на снарядах, лазание по канату. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах и опорой и без опоры руками.	Спортзал	Наблюдение. Зачёт
26				Тренировка	1	Бег медленный до 3 минут мальчики, до 2 минут девочки. Техника бега по повороту	Спортзал	Наблюдение
27				Игровое занятие. Тренировка	1	Футбол. Упражнения для развития гибкости с помощью партнера, с использованием веса собственного тела.	Спортзал	Наблюдение
28				Тренировка	1	Ходьба в полуприседе с набивными мячами. Подвижные игры «Вытолкни из круга», «Зайцы и моржи».	Спортзал	Наблюдение
29				Тренировка	1	Упражнения без предметов, индивидуальные и в парах.	Спортзал	Наблюдение
30				Тренировка	1	Перекаты в группировке лежа на спине, из положения сидя, из упора присев и из основной стойки.	Спортзал	Наблюдение. Тест на гибкость.
31				Соревнования	1	Участие в соревнованиях.	Стадион	Результаты участия
32				Тренировка	1	Динамические упражнения для развития гибкости.	Спортзал	Наблюдение
33				Тренировка	1	Бег или кросс до 500 м и до 1000 м.	Спортзал	Наблюдение. Зачёт
34				Тренировка	1	Бег лицом, боком и спиной к стартовой линии.	Спортзал	Наблюдение
35				Тренировка	1	Упражнения с гимнастическими палками, гантелями.	Спортзал	Наблюдение
36				Тренировка	1	Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки.	Спортзал	Наблюдение
37				Тренировка	1	Ускорение, остановка, изменение направления передвижения.	Спортзал	Наблюдение
38				Тренировка	1	Подвижные игры: «День и ночь», «Круговая лапта».	Спортзал	Наблюдение
39				Тренировка	1	Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков. Пионербол.	Спортзал	Наблюдение
40				Учебное занятие. Тренировка	1	Подвижные игры: «Охотники и утки», «Мяч среднему», «Перестрелка».	Спортзал	Наблюдение
41				Тренировка	1	Мини-футбол	Спортзал	Наблюдение
42				Тренировка	1	Прыжки в высоту с разбега. Пионербол.	Спортзал	Наблюдение.

								Зачёт
43				Тренировка	1	Прыжки в высоту с разбега. Баскетбол.	Спортзал	Наблюдение. Выполнение нормативов по прыжкам.
44				Тренировка	1	Техника старта с опорой на одну руку	Спортзал	Наблюдение
45				Тренировка	1	Подвижные игры «Соревнование тачек», «Переправа», «Кто сильнее».	Спортзал	Наблюдение
46				Учебное занятие. Тренировка	1	Развитие общей и специальной выносливости	Спортзал	Наблюдение. Демонстрация техники.
47				Тренировка	1	Упражнения с передачей мячей в стенку. Баскетбол.	Спортзал	Наблюдение
48				Тренировка	1	Упражнения с набивными мячами.	Спортзал	Наблюдение
49				Тренировка	1	Ловля мячей, летящих из различных направлений. Пионербол.	Спортзал	Наблюдение
50				Тренировка	1	Подвижные игры для развития скорости. Развитие гибкости.	Спортзал	Наблюдение
51				Практическое занятие	1	Выполнение контрольных нормативов	Спорт. площадка	Зачет
52				Практическое занятие	1	Выполнение контрольных нормативов	Спорт. площадка	Зачет
53				Тренировка	1	Повторное пробегание коротких отрезков с максимальной скоростью.	Спортзал	Наблюдение
54				Тренировка	1	Развитие силовых способностей	Спортзал	Наблюдение
55				Тренировка	1	Развитие скоростно-силовых способностей	Спортзал	Наблюдение
56				Тренировка	1	Бег в колонну по одному. Упражнения со скакалкой.	Спортзал	Наблюдение
57				Тренировка	1	Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки.	Спортзал	Наблюдение
58				Тренировка	1	Бег, прыжки, приседания.	Спортзал	Наблюдение
59				Тренировка	1	Упражнения на снарядах, лазание по канату.	Спортзал	Наблюдение. Зачёт.
60				Тренировка	1	Развитие скоростных качеств.	Спортзал	Наблюдение
61				Тренировка	1	Кувырок назад из упора присев и из основной стойки.	Спортзал	Наблюдение

62			Тренировка	1	Подготовительные упражнения для моста. Челночный бег 3X10. Волейбол.	Спортзал	Наблюдение. Зачёт
63			Тренировка	1	Развитие скоростных способностей.	Спортзал	Наблюдение
64			Тренировка	1	Бег с постоянным изменением длины отрезков из разных исходных положений. Баскетбол. Развитие гибкости.	Спортзал	Наблюдение
65			Тренировка	1	Подвижные игры: «Салки – простые салки», «Рывок за мячом».	Спортзал	Наблюдение
66			Учебное занятие. Тренировка	1	Техника финишного ускорения и финиширования.	Спортзал	Наблюдение
67			Тренировка	1	Развитие скоростных качеств.	Спортзал	Наблюдение
68			Тренировка	1	Эстафеты с различными видами заданий.	Спортзал	Наблюдение
69			Тренировка	1	Техника прыжков в высоту способом «перешагивание».	Спортзал	Наблюдение
70			Тренировка	1	Футбол.	Спортзал	Наблюдение
71			Тренировка	1	Подвижные игры: «Перетягивание в парах», «Борьба всадников», «Вытолкни из круга».	Спортзал	Наблюдение
72			Тренировка	1	Прыжки в высоту с разбега.	Спортзал	Наблюдение
73			Тренировка	1	Техника метания малого мяча 150 грамм. Метание мяча на дальность.	Спортзал	Наблюдение. Зачёт.
74			Тренировка	1	Метание мяча на дальность. Кросс до 2000 м.	Спортзал	Наблюдение. Зачёт.
75			Соревнования	1	Участие в соревнованиях.	Спортзал	Результаты участия
76			Тренировка	1	Бег 30 метров. Челночный бег 3x10 метров. Прыжки в длину с места.	Спортзал	Наблюдение. Зачёт.
77			Тренировка	1	Повторный бег 2-3x20-30. Бег 60 м с высокого старта.	Спортзал	Наблюдение. Зачёт.
78			Тренировка	1	Подвижные игры с разными видами прыжков.	Спортзал	Наблюдение
79			Учебное занятие. Тренировка	1	Техника прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в длину с разбега.	Спортзал	Наблюдение
80			Тренировка	1	Выпрыгивание из полуприседа (сериями 2x10). Футбол.	Спортзал	Наблюдение

81				Тренировка	1	Продвижение прыжками на двух ногах, прыжками с ноги на ногу. Пионербол.	Спортзал	Наблюдение
82				Соревнования	1	Участие в соревнованиях.	Стадион	Результаты участия.
83				Тренировка	1	Развитие силовых способностей.	Спорт. площадка	Наблюдение
84				Тренировка	1	Бег на средние дистанции 400м, 500 м	Спорт. площадка	Наблюдение. Зачёт.
85				Тренировка	1	Специальные беговые упражнения. Развитие скорости.	Спорт. площадка	Наблюдение
86				Тренировка	1	Бег в чередовании с ходьбой до 2000 м.	Спорт. площадка	Наблюдение
87				Тренировка	1	Эстафеты с различными видами заданий.	Спорт. площадка	Наблюдение
88				Тренировка	1	Подвижные игры скоростного характера	Спорт. площадка	Наблюдение
89				Соревнования	1	Участие в соревнованиях.	Стадион	Результаты участия.
90				Тренировка	1	Бег. Бег с ускорениями до 40 м.	Спорт. площадка	Наблюдение. Зачёт.
91				Тренировка	1	Высокий старт и стартовый разбег. Бег 60 м.	Спорт. площадка	Наблюдение. Зачёт.
92				Тренировка	1	Прыжки в длину способом «согнув ноги»	Спорт. площадка	Наблюдение
93				Соревнования	1	Участие в соревнованиях.	Стадион	Результаты участия.
94				Тренировка	1	Русская лапта.	Спорт. площадка	Наблюдение
95				Тренировка	1	Игры и эстафеты для развития скоростно-силовых качеств	Спорт. площадка	Наблюдение
96				Тренировка	1	Развитие гибкости Динамическими и статическими упражнениями	Спорт. площадка	Наблюдение

97				Контрольное тестирование	1	Бег 30 метров. Прыжки в длину с места. Подтягивание на высокой перекладине из (мальчики), на низкой перекладине (девочки).	Спорт. площадка	Тестирование
98				Контрольное тестирование	1	Челночный бег 3x10 метров. Шестиминутный бег. Наклон вперед из положения сидя.	Спорт. площадка	Тестирование
99				Тренировка	1	Подвижные игры: «Перетягивание в парах», «Борьба всадников», «Вытолкни из круга», «Зайцы и моржи».	Спорт. площадка	Наблюдение
100				Тренировка	1	Повторное пробегание отрезков по 30 м на максимальной скорости.	Спорт. площадка	Наблюдение
101				Тренировка	1	Специальные легкоатлетические упражнения, Футбол.	Спорт. площадка	Наблюдение
102				Соревнование	1	Легкоатлетическое многоборье	Спорт. площадка	Наблюдение
103				Тренировка	1	Русская лапта	Спорт. площадка	Наблюдение
104				Соревнования	1	Участие в соревнованиях.	Стадион	Результаты участия.
105				Тренировка	1	Пионербол.	Спортзал	Наблюдение
106				Практическое занятие	1	Выполнение контрольных нормативов	Спорт. площадка	Зачет
107				Практическое занятие	1	Выполнение контрольных нормативов	Спорт. площадка	Зачет
108				Практикум	1	Итоговое занятие	Спорт. площадка	Опрос, тестирование

Календарный учебный график (2-й год обучения)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				Инструктаж по ТБ		Вводное занятие	Спорт. площадка	Опрос
2				Тренировка	1	Развитие скоростных качеств.	Спорт. площадка	Наблюдение
3				Тренировка	1	Подвижные игры для развития скорости и координации.	Спорт. площадка	Наблюдение
4				Учебное занятие. Тренировка	1	Техника низкого старта. Специальные легкоатлетические упражнения.	Спорт. площадка	Наблюдение
5				Тренировка	1	Русская лапта	Спорт. площадка	Наблюдение
6				Тренировка	1	Развитие выносливости. Бег чередующийся с ходьбой до 10 мин.	Спорт. площадка	Наблюдение. Зачёт.
7				Тренировка	1	Упражнения с гимнастическими палками, гантелями.	Спорт. площадка	Наблюдение
8				Тренировка	1	Упражнения на снарядах и тренажёрах.	Спорт. площадка	Наблюдение
9				Учебное занятие. Тренировка	1	Прыжки в длину с разбега. Специальные прыжковые упражнения.	Спорт. площадка	Наблюдение
10				Тренировка	1	Подвижные игры для развития скорости.	Спорт. площадка	Наблюдение
11				Тренировка	1	Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, упражнения в парах.	Спорт. площадка	Наблюдение

12				Тренировка	1	Упражнения с набивными мячами.	Спорт. площадка	Наблюдение
13				Тренировка	1	Беговые, прыжковые и специальные циклические упражнения с использованием в режиме средней интенсивности.	Спорт. площадка	Наблюдение. Тест на гибкость
14				Тренировка	1	Одиночные и серийные прыжки. Развитие скоростно-силовых качеств.	Спорт. площадка	Наблюдение
15				Тренировка	1	Бег на средние дистанции 400м, 1000 м.	Спорт. площадка	Наблюдение
16				Тренировка	1	Развитие общей и специальной выносливости.	Спорт. площадка	Наблюдение
17				Тренировка	1	Строевой шаг. Повороты на месте. Развитие скоростно-силовых качеств	Спорт. площадка	Наблюдение. Зачёт по выполнению строевых упражнений.
18				Тренировка	1	Бег медленный до 3 минут мальчики, до 2 минут девочки. Развитие выносливости.	Спорт. площадка	Наблюдение. Зачёт.
19				Тренировка	1	Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами.	Спорт. площадка	Наблюдение
20				Тренировка	1	Упражнения без предметов индивидуальные и в парах.	Спорт. площадка	Наблюдение Зачёт.
21				Тренировка	1	Эстафетный бег с этапами до 40 м.	Спорт. площадка	Наблюдение Зачёт.
22				Тренировка	1	Походный и строевой шаг. Подвижные игры «Невод», «Эстафета с бегом».	Спортзал	Наблюдение
23				Тренировка	1	Прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги».	Спортзал	Наблюдение
24				Тренировка	1	Переход с шага на бег и с бега на шаг.	Спортзал	Наблюдение. Демонстрация техники.
25				Тренировка	1	Техника бега по повороту	Спортзал	Наблюдение. Зачёт
26				Тренировка	1	Бег медленный до 3 минут мальчики, до 2 минут девочки.	Спортзал	Наблюдение
27				Тренировка	1	Прыжки со скакалкой. Волейбол.	Спортзал	Наблюдение
28				Тренировка	1	Упражнения с гантелями, на гимнастических снарядах.	Спортзал	Наблюдение

29				Тренировка	1	Прыжки по ступенькам с максимальной быстротой. Волейбол.	Спортзал	Наблюдение
30				Тренировка	1	Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером. Близкое к максимальному растягивание мышц в течение 5-10 с.	Спортзал	Наблюдение. Тест на гибкость.
31				Соревнования	1	Участие в соревнованиях.	Стадион	Результаты участия
32				Тренировка	1	Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.	Спортзал	Наблюдение
33				Тренировка	1	Упражнения на снарядах.	Спортзал	Наблюдение. Зачёт
34				Тренировка	1	Техника низкого старта.	Спортзал	Наблюдение
35				Тренировка	1	«Челночный бег» на 5, 9, 10 м.	Спортзал	Наблюдение
36				Тренировка	1	Передвижение в полуприседе прыжками вперед. Бег с изменением скорости и способа передвижения.	Спортзал	Наблюдение
37				Тренировка	1	Баскетбол.	Спортзал	Наблюдение
38				Тренировка	1	Впрыгивание на гимнастические маты. Специальные циклические упражнения в режиме средней интенсивности.	Спортзал	Наблюдение
39				Тренировка	1	Развитие гибкости.	Спортзал	Наблюдение
40				Учебное занятие. Тренировка	1	Комбинированные упражнения для развития гибкости.	Спортзал	Наблюдение
41				Тренировка	1	Упражнения с гантелями.	Спортзал	Наблюдение
42				Тренировка	1	Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега.	Спортзал	Наблюдение. Зачёт
43				Тренировка	1	Прыжки в высоту с разбега.	Спортзал	Наблюдение. Выполнение нормативов по прыжкам.
44				Тренировка	1	Прыжки в высоту с разбега.	Спортзал	Наблюдение
45				Тренировка	1	Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх. Упражнения с отягощением.	Спортзал	Наблюдение

46				Учебное занятие. Тренировка	1	Техника низкого старта. Специальные циклические упражнения для развития выносливости.	Спортзал	Наблюдение. Демонстрация техники.
47				Тренировка	1	Подвижные игры: «Вызов», «Вызов номеров», «Скакуны».	Спортзал	Наблюдение
48				Тренировка	1	Ловля мяча после поворота, дополнительной ловли и передачи.	Спортзал	Наблюдение
49				Тренировка	1	Подвижные игры: «Перетягивание в парах», «Борьба всадников», «Вытолкни из круга».	Спортзал	Наблюдение
50				Тренировка	1	Подвижные игры для развития скорости.	Спортзал	Наблюдение
51				Практическое занятие	1	Выполнение контрольных нормативов	Спорт. площадка	Зачет
52				Практическое занятие	1	Выполнение контрольных нормативов	Спорт. площадка	Зачет
53				Тренировка	1	Приседания в максимально быстром темпе (сериями 2x10).	Спортзал	Наблюдение
54				Тренировка	1	Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега.	Спортзал	Наблюдение
55				Тренировка	1	Преодоление коротких отрезков с максимальной скоростью. Волейбол.	Спортзал	Наблюдение
56				Тренировка	1	Упражнения для развития силовой выносливости.	Спортзал	Наблюдение
57				Тренировка	1	Баскетбол.	Спортзал	Наблюдение
58				Тренировка	1	Кувырок вперед из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами. Выполнение специальных циклических упражнений.	Спортзал	Наблюдение
59				Тренировка	1	Подвижные игры с разными видами прыжков.	Спортзал	Наблюдение. Зачёт.
60				Тренировка	1	Длинный кувырок вперед. Баскетбол. Техника низкого старта.	Спортзал	Наблюдение
61				Тренировка	1	Волейбол.	Спортзал	Наблюдение
62				Тренировка	1	Бег лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии.	Спортзал	Наблюдение. Зачёт
63				Тренировка	1	Мост с помощью партнера и самостоятельно. Подвижные игры: «Вызывай смену», «с кочки на кочку».	Спортзал	Наблюдение

64			Тренировка	1	Развитие гибкости.	Спортзал	Наблюдение
65			Тренировка	1	Бег остановками и с резким изменением направления. Упражнения на гимнастических снарядах.	Спортзал	Наблюдение
66			Учебное занятие. Тренировка	1	Техника эстафетного бега.	Спортзал	Наблюдение
67			Тренировка	1	Спринтерские и прыжковые многоборья.	Спортзал	Наблюдение
68			Тренировка	1	Техника эстафетного бега.	Спортзал	Наблюдение
69			Тренировка	1	Техника прыжков в высоту способом «перешагивание».	Спортзал	Наблюдение
70			Тренировка	1	Разнообразные виды наклонов, пружинистые, маховые, рывковые, прыжковые движения, с сопротивлением и без отягощения.	Спортзал	Наблюдение
71			Тренировка	1	Переворот в сторону с места и с разбега.	Спортзал	Наблюдение
72			Тренировка	1	Прыжки в высоту с разбега.	Спортзал	Наблюдение
73			Тренировка	1	Техника метания малого мяча 150 грамм. Метание мяча на дальность.	Спортзал	Наблюдение. Зачёт.
74			Тренировка	1	Метание мяча на дальность. Кросс до 2000 м.	Спортзал	Наблюдение. Зачёт.
75			Соревнования	1	Участие в соревнованиях.	Спортзал	Результаты участия
76			Тренировка	1	Бег 30 метров. Челночный бег 3x10 метров. Прыжки в длину с места.	Спортзал	Наблюдение. Зачёт.
77			Тренировка	1	Различные варианты чередования отдельных динамических и статических упражнений. Бег 60 м.	Спортзал	Наблюдение. Зачёт.
78			Тренировка	1	Прыжки в длину с разбега.	Спортзал	Наблюдение
79			Тренировка	1	Стартовые рывки вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом.	Спортзал	Наблюдение
80			Тренировка	1	Эстафетный бег.	Спортзал	Наблюдение
81			Тренировка	1	Волейбол.	Спортзал	Наблюдение
82			Соревнования	1	Участие в соревнованиях.	Стадион	Результаты участия.
83			Тренировка	1	Футбол.	Спорт. площадка	Наблюдение

84				Тренировка	1	Бег или кросс до 500 м и до 1000 м. Развитие гибкости.	Спорт. площадка	Наблюдение. Зачёт.
85				Тренировка	1	Тройной прыжок с места и с разбега. Метание мяча на дальность.	Спорт. площадка	Наблюдение
86				Тренировка	1	Русская лапта.	Спорт. площадка	Наблюдение
87				Тренировка	1	Метание малого мяча с места на дальность.	Спорт. площадка	Наблюдение
88				Тренировка	1	Прыжковые, спринтерские, метательные и смешанные многоборья.	Спорт. площадка	Наблюдение
89				Соревнования	1	Участие в соревнованиях.	Стадион	Результаты участия.
90				Тренировка	1	Прыжки в длину. Длительный бег до 6 минут.	Спорт. площадка	Наблюдение. Зачёт.
91				Тренировка	1	Метание малого мяча с разбега на дальность.	Спорт. площадка	Наблюдение. Зачёт.
92				Тренировка	1	Футбол.	Спорт. площадка	Наблюдение
93				Соревнования	1	Участие в соревнованиях.	Стадион	Результаты участия.
94				Тренировка	1	Бег с препятствиями 60-100 метров.	Спорт. площадка	Наблюдение
95				Тренировка	1	«Челночный бег», лицом, спиной вперед, правым и левым боком, приставными шагами.	Спорт. площадка	Наблюдение
96				Тренировка	1	Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя, одной ногой, с доставанием одной, двумя подвешенных предметов.	Спорт. площадка	Наблюдение
97				Контрольное тестирование	1	Бег 30 метров. Прыжки в длину с места. Подтягивание на высокой перекладине из (мальчики), на низкой перекладине (девочки).	Спорт. площадка	Тестирование
98				Контрольное тестирование	1	Челночный бег 3x10 метров. Шестиминутный бег. Наклон вперед из положения сидя.	Спорт. площадка	Тестирование

99				Тренировка	1	Ловля и передача волейбольного мяча во время перепрыгивания через препятствия. Кросс.	Спорт. площадка	Наблюдение
100				Тренировка	1	Развитие выносливости и гибкости.	Спорт. площадка	Наблюдение
101				Тренировка	1	Ловля и передача баскетбольного, волейбольного мяча во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов. Кросс.	Спорт. площадка	Наблюдение
102				Соревнование	1	Смешенное многоборье.	Спорт. площадка	Наблюдение
103				Тренировка	1	Подвижные игр. Футбол, волейбол.	Спорт. площадка	Наблюдение
104				Тренировка	1	Пионербол.	Спортзал	Наблюдение
105				Соревнования	1	Участие в соревнованиях.	Стадион	Результаты участия.
106				Практическое занятие	1	Выполнение контрольных нормативов	Спорт. площадка	Зачет
107				Практическое занятие	1	Выполнение контрольных нормативов	Спорт. площадка	Зачет
108				Практикум	1	Итоговое занятие	Спорт. площадка	Опрос, тестирование

Оценка уровня физической подготовленности учащихся 11-14 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст, лет	УРОВЕНЬ					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1 – 5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3 – 5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8 – 5,4	4,9	6,2	6,0 – 5,4	5,0
			13	5,9	5,6 – 5,2	4,8	6,3	6,2 – 5,5	5,0
			14	5,8	5,5 – 5,1	4,7	6,1	5,9 – 5,4	4,9
			15	5,5	5,3 – 4,9	4,5	6,0	5,8 – 5,3	4,9
2.	Координа- ционные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3 – 8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7 – 9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0 – 8,6	8,3	10,0	9,6 – 9,1	8,8
			13	9,3	9,0 – 8,6	8,3	10,0	9,5 – 9,0	8,7
			14	9,0	8,7 – 8,3	8,0	9,9	9,4 – 9,0	8,6
			15	8,6	8,4 – 8,0	7,7	9,7	9,3 – 8,8	8,5
3.	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	11	140 и ниже	160 – 180	195 и выше	130 и ниже	150 – 175	185 и выше
			12	145	165 – 180	200	135	155 – 175	190
			13	150	170 – 190	205	140	160 – 180	200
			14	160	180 – 195	210	145	160 – 180	200
			15	175	190 – 205	220	155	165 – 185	205
4.	Выносливость	6-ти минутный бег, м	11	900 и менее	1000 – 1100	1300 и выше	700 и менее	850 – 1000	1100 и выше
			12	950	1100 – 1200	1350-»-	750	900 – 1050	1150-»-
			13	1000	1150 – 1250	1400-»-	800	950 – 1100	1200-»-
			14		1200 – 1300			1000 – 1150	

			15	1050 1100	1250 - 1350	1450-»- 1500-»-	850 900	1050 – 1200	1250-»- 1300-»-
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11 12 13 14 15	2 и ниже 2-»- 2-»- 3-»- 4-»-	6 – 8 6 – 8 5 – 7 7 – 9 8 – 10	+10 и выше +10-»- 9-»- 11-»- 12-»-	4 и ниже 5-»- 6-»- 7-»- 7-»-	8 – 10 9 – 11 10 – 12 12 – 14 12 – 14	+15 и выше +16-»- 18-»- 20-»- 20-»-
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, колич. раз (М) на низкой перекладине из виса лежа , колич. раз (Д).	11 12 13 14 15	1 1 1 2 3	4 – 5 4 – 6 5 – 6 6 – 7 7 – 8	6 и выше 7-»- 8-»- 9-»- 10-»-	4 и ниже 4-»- 5-»- 5-»- 5-»-	10 – 14 11 – 15 12 – 15 13 – 15 12 – 13	19 и выше 20-»- 19-»- 17-»- 16-»-