

**ДЕПАРТАМЕНТ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЯЗЬМА-БРЯНСКАЯ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ А.В. ПУЦЫКИНА  
ВЯЗЕМСКОГО РАЙОНА СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**

**СОГЛАСОВАНА**

на заседании

МС школы

протокол №1

от 29.08.2023

**ПРИНЯТА**

педагогическим

советом школы

протокол №1

от 30.08.2023

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом

директора школы

от 31.08.2023

№181/01-09

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Возраст 10 – 17 лет

Срок реализации – 1 год (136 часов)

Автор-составитель:

ФИО: Гостев Роман Юрьевич,

педагог дополнительного образования

с. Вязьма-Брянская, 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Деятельность педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Легкая атлетика» (далее – программа), регламентируют следующие **нормативные правовые документы**, на основании которых разработана программа: Конституция Российской Федерации, Гражданский Кодекс Российской Федерации, Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральный закон от 12.01.1996 № 7-ФЗ «О некоммерческих организациях», приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», приказ Минспорта России от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации».

**Актуальность программы.** Программа по легкой атлетике имеет физкультурно-спортивную направленность, ориентируется на развитие природных качеств личности. Предназначена для углубленного изучения раздела «Легкая атлетика» школьной программы и подготовки желающих к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Программа по легкой атлетике **соответствует социальному запросу родителей и детей, потребностью развития здорового поколения.** Составлена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

Лёгкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Ее популярность и массовость объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Данная Программа может быть реализована обучающимися 5 – 11 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, к ведению здорового образа жизни и детьми, находящимися в трудной жизненной ситуации. Она предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен. Принимаются все желающие на бесплатной основе.

Форма организации образовательного процесса - очная. Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, выполнение контрольных упражнений, участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий.

Срок освоения программы – 1 года, 136 часов в год, 34 недели в год, 4 часа в неделю. Длительность одного занятия - 45 минут, 3 раза в неделю.

## **Педагогическая целесообразность, отличительные особенности Программы**

Определяется одной из ведущих позиций легкой атлетики среди других спортивных дисциплин, занятия оказывают комплексное влияние на становление личности ребенка в целом и развитие его общих и специальных способностей, а также как прекрасного средства формирования положительной мотивации, интересов и эмоций учеников. движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. На первом этапе целью обучения является – формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурно-спортивной деятельности с общеразвивающей направленностью.

### **Формы обучения и виды занятий**

Программа предусматривает практические занятия в виде физкультурно-спортивных тренировок, проведение семинаров, мастер-классов, соревнований.

Формы обучения – очная (Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 2), а также «допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения» (Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 4). Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен. Программа обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся. Воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности. Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

### **Срок освоения программы.**

Срок реализации Программы – 1 год. Программа рассчитана на занятия с детьми и подростками в возрасте 10 -17 лет.

**Режим занятий** – Длительность одного занятия - 45 минут, 4 часа в неделю, 136 часов в год.

**Цель:** формирование знаний, развитие основных физических качеств и способностей, расширение функциональных возможностей организма.

### **Задачи программы:**

#### **Образовательные:**

- формировать знания о легкой атлетике, ее истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучать жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
- формировать навыки организаторов спортивно-массовой работы по легкой атлетике, помощников в судействе для общеобразовательной школы;
- развивать познавательного интереса, направленного на участие обучающихся в социально-значимых мероприятиях: Всероссийские спортивные соревнования (игры) школьников «Президентские игры», «Президентские

спортивные состязания», фестивали Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне».

#### Развивающие:

- развивать потребности в самореализации, саморазвитии,
- развивать ответственности, активности, аккуратности

#### Воспитательные:

- воспитывать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной активности;
- воспитывать нравственные и волевые качества личности обучающихся,
- воспитание навыков здорового образа жизни.

### **Планируемые результаты**

#### **Личностные результаты:**

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

#### **Метапредметные результаты:**

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Предметные результаты:**

- организовывать и проводить со сверстниками легкоатлетические упражнения и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание Программы даёт возможность использовать индивидуальный подход к детям, проявляющим выдающиеся способности. Для данных детей создаются условия для подготовки к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), для привлечения к участию в соревнованиях различного уровня. Программа является доступной и для детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, так как основывается на естественных движениях человека и имеющимся в наличии спортивным оборудованием и инвентарем. Занятия по легкой атлетике проводятся на территории спортивной площадки школы или в спортивном зале, согласно температурному режиму и погодным условиям. Для реализации Программы используется спортивное оборудование и инвентарь.

Для определения результативности усвоения программы применяются следующие формы аттестации/контроля: опрос учащихся по пройденному материалу, наблюдение за учащимися во время тренировочных занятий и соревнований, контроль соблюдения техники безопасности, мониторинг 2 раза в

год, выполнение контрольных упражнений (тестов). Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня. Результаты соревнований.

Оценочные материалы состоят из таблиц «Уровень физической подготовленности учащихся» по возрасту, таблиц «Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), таблиц «Мониторинг результатов обучения детей по дополнительной образовательной программе».

### Доступность Программы для детей

Набор детей в группу осуществляется по желанию, но с разрешения врача.

Содержание Программы даёт возможность использовать индивидуальный подход к детям, проявляющим выдающиеся способности, использовать в процессе обучения специальное оборудование. Для данных детей создаются условия для участия в соревнованиях различного уровня. В процессе реализации Программы используются следующие **педагогические технологии**: здоровьесберегающая, личностно-ориентированная, а также индивидуальный подход в обучении детей, проявляющих выдающиеся способности, и детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

### Учебный план

| № п/п                               | Содержание                                  | Количество часов |        |          | Формы аттестации/<br>контроля     |
|-------------------------------------|---|------------------|--------|----------|-----------------------------------|
|                                     |   | Всего            | Теория | Практика |                                   |
| 1.                                  | Теоретическая подготовка                    | 8                | 6      | 2        | Опрос, наблюдение, самонаблюдение |
| Общее количество: 8 часов           |   |                  |        |          |                                   |
| <b>Двигательные умения и навыки</b> |   |                  |        |          |                                   |
| Легкая атлетика                     |   |                  |        |          |                                   |
| 2.                                  | - беговые упражнения                        | 64               | 0      | 0        | Самонаблюдение, опрос, тесты      |
| 3.                                  | - прыжковые упражнения                      | 13               | 0      | 13       | Контрольные упражнения            |
| 4.                                  | - метание снарядов                          | 8                | 0      | 8        | Контрольные упражнения            |
| другие виды спорта                  |   |                  |        |          |                                   |
| 5.                                  | - гимнастика                                | 6                | 0      | 6        | Контрольные упражнения            |
| 6.                                  | - лыжная подготовка                         | 3                | 0      | 3        | Контрольные упражнения            |
| 7.                                  | - спортивные и подвижные игры               | 8                | 0      | 8        | Контрольные упражнения            |
| 8.                                  | - тренажерный зал                           | 6                | 0      | 6        | Контрольные упражнения            |
| Общее количество: 108 часов         |   |                  |        |          |                                   |
| <b>Специальные упражнения</b>       |   |                  |        |          |                                   |
| 10.                                 | - упражнения общеразвивающей направленности | 10               | 1      | 13       | Наблюдение, самонаблюдение        |
| 11.                                 | - специальные подводящие упражнения         | 4                | 0      | 0        | Наблюдение, самонаблюдение        |
| Общее количество: 14 часов          |   |                  |        |          |                                   |

| Контрольные испытания              |                                    |                                       |   |     |                                  |
|------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|---|-----|----------------------------------|
| 12.                                | Контрольные испытания              | 6                                     | 1 | 5   |                                  |
| Общее количество: 6 часов          |                                    |                                       |   |     |                                  |
| Спортивные соревнования, судейство |                                    |                                       |   |     |                                  |
|                                    | Спортивные соревнования, судейство | Согласно плану спортивных мероприятий |   |     | Участие, привлечение к судейству |
|                                    | Итого                              | 136                                   | 8 | 128 |                                  |

### Содержание учебного плана

Программа предусматривает использование форм проведения занятий: фронтальной, индивидуальной, работа в парах и групповой.

Фронтальная: организация занятия со всем коллективом.

Индивидуальная: работа с одним учащимся (по мере необходимости);

Групповая: обучение умениям и навыкам в работе с группой.

Работа в парах: занимающиеся обучаются в парах приемам игры в волейбол.

#### Теоретическая подготовка.

1. Теория: История развития легкоатлетического спорта. Форма контроля: опрос.
2. Теория: Общие гигиенические требования учащихся при занятиях легкой атлетикой. Практика: соблюдение гигиенических требований при занятиях легкой атлетикой. Форма контроля: наблюдение.
3. Теория: Влияние легкоатлетических упражнений на основные системы организма. Форма контроля: самонаблюдение, опрос.
4. Теория: Влияние нагрузок на организм человека. Форма контроля: наблюдение, опрос.
5. Теория: Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Практика: умение выбрать место для выполнения определенных упражнений. Форма контроля: наблюдение.
6. Теория: Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Практика: соблюдение правил техники безопасности во время занятий. Форма контроля: опрос, наблюдение.
7. Теория: Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Форма контроля: наблюдение.
8. Теория: Значение разминки для выполнения легкоатлетических упражнений. Практика: проведение разминки перед выполнением основных заданий. Форма контроля: наблюдение, выполнение упражнений.

#### Двигательные умения и навыки. 2.1. Легкая атлетика.

1. Беговые упражнения. Теория: Изучение техники бега на короткую, среднюю и длинную дистанцию. Изучение техники бега по прямой, по повороту. Изучение техники выполнения спортивной ходьбы. Техника финиширования. Практика: Высокий старт, стартовый разгон. Бег по дистанции, с ускорением, с максимальной скоростью, по повороту, в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Бег на 30 м, 60 м, 100 м. Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Бег на средние дистанции 200-500 м. Бег в медленном темпе от 10 до 25 минут. Бег на 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м. спортивная ходьба. Передача эстафетной палочки снизу с перекладыванием. Встречная эстафета. Круговая эстафета. Финишный рывок. Форма контроля: наблюдение, контрольные упражнения, тесты.

2. Прыжковые упражнения. Теория: Изучение техники выполнения прыжков. Практика: Многоскоки. Прыжки через короткую скакалку. Прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега с 7-10 шагов. Форма контроля: наблюдение, контрольные упражнения, тесты.
3. Метание снарядов. Теория: Изучение техники выполнения метания снарядов. Практика: Метание теннисного мяча с места, с разбега, на заданное расстояние, на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель. Метание мяча (150 г) на дальность и заданное расстояние. Броски и ловля набивного мяча. Метание гранаты (500 г и 700 г) с места и с разбега на дальность и заданное расстояние. Форма контроля: наблюдение, контрольные упражнения, тесты.

### **Упражнения из других видов спорта.**

1. Гимнастика. Теория: Изучение техники выполнения упражнений. Практика: Упражнения на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке. Индивидуальные, парные, групповые. Упражнения в равновесии и в сопротивлении. Лазание по канату. Простейшие висы, упоры. Упражнения на гимнастических снарядах: перекладина, брусья, козел, бревно, подкидной мостик. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках, на голове и на руках. «Мост». Форма контроля: наблюдение, контрольные упражнения, тесты.
2. Лыжная подготовка. Теория: Изучение техники передвижения на лыжах. Практика: Различные виды передвижения на лыжах. Прохождение дистанции от 2 до 5 км. Форма контроля: наблюдение, контрольные упражнения, тесты.
3. Спортивные и подвижные игры. Теория: Краткая характеристика вида спорта, изучение правил и содержания игры, требования к технике безопасности. Практика: Различные подвижные игры на развитие силы, гибкости, выносливости, координационных, скоростных и скоростно-силовых способностей. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол. Форма контроля: наблюдение, опрос.
4. Тренажерный зал. Теория: Техника безопасности при работе на тренажерах, техники выполнения упражнений. Практика: Упражнения на развитие силы, гибкости, выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Форма контроля: наблюдение, самонаблюдение.

### **Специальные упражнения.**

1. Упражнения общеразвивающей направленности. Теория: описание техники выполнения данных упражнений. Практика: Общеразвивающие упражнения с предметами и без. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Упражнения в парах, с сопротивлением. Форма контроля: наблюдение, самонаблюдение.
2. Упражнения на развитие силы, гибкости, выносливости, координационных, скоростных и скоростно-силовых способностей. Теория: Техника безопасности, изучение техники выполнения упражнений. Практика: соблюдение техники безопасности и техники выполнения упражнений на развитие силы, гибкости, выносливости, координационных, скоростных и скоростно-силовых способностей. Форма контроля: наблюдение, самонаблюдение.

### Контрольные испытания и спортивные соревнования.

Теория: Изучение правил соревнований, жестов судей. Практика: Выполнение контрольных испытаний (тестов) на определение уровня физической подготовленности. Участие в соревнованиях, привлечение к судейству. Форма контроля: наблюдение, тесты, контрольные упражнения.

### Участие в соревнованиях.

Теория: Понятие соревновательного процесса

Практика: Участие в соревнованиях

Согласно календарю спортивно-массовых мероприятий.

### Календарный учебный график

| № п/п                  | Месяц | Число | Форма занятия   | Кол-во часов | Тема занятия  | Место проведения          | Форма контроля                |
|------------------------|-------|-------|-----------------|--------------|---|---------------------------|-------------------------------|
| <b>Вводное занятие</b> |       |       |                 |              |   |                           |                               |
| 1                      | 09    | 01    | Собеседование   | 1            | Знакомство с детьми. ТБ на занятиях легкой атлетикой                                      | Спортивный зал            | Опрос, наблюдение             |
| 2                      | 09    | 04    | Тренинг         | 1            | Значение разминки для выполнения легкоатлетических упражнений. Легкоатлетическая разминка | Спортивный зал (площадка) | наблюдение                    |
| 3                      | 09    | 06    | Тренинг         | 2            | Изучение техники бега на короткую дистанцию. Высокий старт.                               | Спортивный зал (площадка) | наблюдение                    |
| 4                      | 09    | 08    | Практическое    | 1            | Стартовый разгон  | Спортивный зал (площадка) | наблюдение                    |
| 5.                     | 09    | 11    | Практическое    | 1            | Бег по дистанции  | Спортивный зал (площадка) | наблюдение                    |
| 6.                     | 09    | 13    | Практическое    | 2            | Бег с ускорением  | Спортивный зал (площадка) | наблюдение                    |
| 7.                     | 09    | 15    | Лекция, тренинг | 1            | История развития легкоатлетического спорта. Финишный рывок                                | Спортивный зал (площадка) | наблюдение                    |
| 8.                     | 09    | 18    | Практическое    | 1            | Бег с максимальной скоростью  | Спортивный зал (площадка) | наблюдение                    |
| 9.                     | 09    | 20    | Практическое    | 2            | Контрольные испытания Бег на короткую дистанцию: 30 м, 60 м, 100 м.                       | Спортивный зал (площадка) | Тесты, контрольные упражнения |



|     |    |    |                      |   |   |                           |                                |
|-----|----|----|----------------------|---|---|---------------------------|--------------------------------|
| 10. | 09 | 22 | Тренинг              | 1 | Изучение техники выполнения метания снарядов. Метание теннисного мяча с места, с разбега на заданное расстояние | Спортивный зал (площадка) | Наблюдение, исправление ошибок |
| 11. | 09 | 25 | Практическое         | 1 | Метание теннисного мяча с места, с разбега на дальность   | Спортивный зал (площадка) | Наблюдение                     |
| 12. | 09 | 27 | Практическое         | 2 | Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель  | Спортивный зал (площадка) | Наблюдение                     |
| 13. | 09 | 29 | Практическое         | 1 | Метание мяча (150г) или гранаты (500г или 700г) на заданное расстояние  | Спортивный зал (площадка) | Наблюдение                     |
| 14. | 10 | 02 | Практическое         | 1 | Метание мяча (150г) или гранаты (500г или 700г) с места и с разбега на дальность и заданное расстояние          | Спортивный зал (площадка) | Наблюдение                     |
| 15. | 10 | 04 | Практическое         | 2 | Контрольные испытания. Метание мяча (150 г) или гранаты (500 г и 700 г) с разбега на дальность                  | Спортивный зал (площадка) | Контрольные упражнения         |
| 16. | 10 | 06 | Практическое         | 1 | Изучение техники бега на среднюю дистанцию. Бег по повороту   | Спортивный зал (площадка) | Наблюдение                     |
| 17. | 10 | 09 | Практическое         | 1 | Бег с ускорением на среднюю дистанцию   | Спортивный зал (площадка) | Наблюдение                     |
| 18. | 10 | 11 | Практическое         | 2 | Бег в сочетании с ходьбой   | Спортивный зал (площадка) | Наблюдение                     |
| 19. | 10 | 13 | Практическое         | 1 | Бег в умеренном темпе   | Спортивный зал (площадка) | Наблюдение                     |
| 20. | 10 | 16 | Практическое         | 1 | Бег на средние дистанции 200-500 м.   | Спортивный зал (площадка) | Наблюдение                     |
| 21. | 10 | 20 | Беседа, практическое | 1 | Общие гигиенические требования учащихся при занятиях легкой атлетикой   | Спортивный зал (площадка) | Опрос, наблюдение              |
| 22. | 10 | 23 | Практическое         | 1 | Контрольные испытания. Бег на средние дистанции 300-500 м   | Спортивный зал (площадка) | Контрольные упражнения         |

|     |    |    |              |   |  |                           |                        |
|-----|----|----|--------------|---|--|---------------------------|------------------------|
| 23. | 10 | 25 | Практическое | 1 | Изучение техники челночного бега. Челночный бег 3 x 10 м и 4 x 10 м  | Спортивный зал (площадка) | Наблюдение             |
| 24. | 10 | 27 | Практическое | 2 | Изучение техники спортивной ходьбы. Спортивная ходьба  | Спортивный зал (площадка) | Наблюдение             |
| 25. | 11 | 08 | Практическое | 1 | Броски и ловля набивного мяча  | Спортивный зал (площадка) | Наблюдение             |
| 26. | 11 | 10 | Тренинг      | 1 | Изучение техники бега на длинную дистанцию. Бег по прямой  | Спортивный зал (площадка) | Наблюдение             |
| 27. | 11 | 13 | Практическое | 2 | Бег в сочетании с ходьбой на 800-1000 м<br>Бег в медленном темпе до 10 минут                                   | Спортивный зал (площадка) | Наблюдение             |
| 28. | 11 | 15 | Тренинг      | 1 | Изучение техники бега по повороту. Бег в медленном темпе до 15 минут   | Спортивный зал (площадка) | Наблюдение             |
| 29. | 11 | 17 | Практическое | 1 | Техника финиширования. Равномерный бег на 1000 м   | Спортивный зал (площадка) | Наблюдение             |
| 30. | 11 | 20 | Практическое | 2 | Бег в медленном темпе до 18 минут  | Спортивный зал (площадка) | Наблюдение             |
| 31. | 11 | 22 | Практическое | 1 | Бег на скоростную выносливость   | Спортивный зал (площадка) | Наблюдение             |
| 32. | 11 | 24 | Практическое | 1 | Бег по пересечённой местности  | Спортивный зал (площадка) | Наблюдение             |
| 33. | 11 | 27 | Практическое | 2 | Бег на выносливость до 25 минут  | Спортивный зал (площадка) | Наблюдение             |
| 34. | 11 | 29 | Практическое | 1 | Контрольные испытания. Бег на 2000 м, 3000 м   | Спортивный зал (площадка) | Контрольные упражнения |
| 35. | 12 | 27 | Практическое | 1 | Влияние нагрузок на организм человека. Многоскоки  | Спортивный зал (площадка) | Наблюдение             |
| 36. | 11 | 29 | Практическое | 2 | Прыжки через скакалку на одной, на двух ногах, на месте и с продвижением. При вращении скакалки вперед и назад | Спортивный зал (площадка) | Наблюдение             |
| 37. | 12 | 04 | Практическое | 1 | Прыжки с места и с разбега с доставанием предметов   | Спортивный зал (площадка) | Наблюдение             |

|     |    |    |                      |   |  |                           |                        |
|-----|----|----|----------------------|---|--|---------------------------|------------------------|
| 38. | 12 | 06 | Практическое         | 1 | Прыжки с разбега через препятствие                                 | Спортивный зал (площадка) | Наблюдение             |
| 39. | 12 | 08 | Практическое         | 2 | Прыжки в длину с места   | Спортивный зал (площадка) | Наблюдение             |
| 40. | 12 | 11 | Практическое         | 1 | Прыжки в длину с разбега с 7 – 10 шагов                            | Спортивный зал (площадка) | Наблюдение             |
| 41. | 12 | 13 | Практическое         | 1 | Контрольные испытания. Прыжки в длину с места                      | Спортивный зал (площадка) | Контрольные упражнения |
| 42. | 12 | 15 | Практическое         | 1 | Эстафетный бег   | Спортивный зал (площадка) | Наблюдение             |
| 43. | 12 | 20 | Практическое         | 1 | Передача эстафетной палочки снизу с переключением                  | Спортивный зал (площадка) | Наблюдение             |
| 44. | 12 | 22 | Практическое         | 1 | Встречная эстафета   | Спортивный зал (площадка) | Наблюдение             |
| 45. | 12 | 25 | Практическое         | 2 | Круговая эстафета  | Спортивный зал (площадка) | Наблюдение             |
| 46. | 12 | 27 | Соревнования         | 1 | Игры и эстафеты  | Спортивный зал (площадка) | Соревнования           |
| 47. | 01 | 12 | Практическое         | 1 | Спортивная игра по выбору детей: волейбол, футбол, баскетбол       | Спортивный зал (площадка) | Наблюдение             |
| 48. | 01 | 15 | Беседа, практическое | 1 | ТБ на занятиях легкой атлетикой                                    | Спортивный зал (площадка) | Опрос                  |
| 49. | 01 | 17 | Практическое         | 1 | Различные виды передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 2-3 км | Территория школы          | Наблюдение             |
| 50. | 01 | 19 | Практическое         | 1 | Различные виды передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 3-4 км | Территория школы          | Наблюдение             |
| 51. | 01 | 22 | Практическое         | 2 | Различные виды передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 3-4 км | Территория школы          | Наблюдение             |
| 52. | 01 | 24 | Практическое         | 1 | Различные виды передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 4-5 км | Территория школы          | Наблюдение             |

|     |    |    |                      |    |  |                           |                               |
|-----|----|----|----------------------|----|--|---------------------------|-------------------------------|
| 53. | 01 | 26 | Практическое         | 1  | Упражнения на гимнастической стенке. Лазание по стенке. Лазание по канату                          | Спортивный зал (площадка) | Наблюдение                    |
| 54. | 01 | 29 | Практическое         | 22 | Упражнения на гимнастической скамейке  | Спортивный зал (площадка) | Наблюдение                    |
| 55. | 02 | 03 | Практическое         | 1  | Упражнения в равновесии. Упражнения на бревне. Подвижная игра                                      | Спортивный зал (площадка) | Наблюдение                    |
| 56. | 02 | 05 | Практическое         | 1  | Упражнения на гимнастических снарядах: конь, подкидной мостик                                      | Спортивный зал (площадка) | Наблюдение                    |
| 57. | 02 | 07 | Практическое         | 1  | Упражнения с гимнастической палкой в парах. Кувырки вперед и назад                                 | Спортивный зал (площадка) | Наблюдение                    |
| 58. | 02 | 09 | Практическое         | 1  | Стойка на лопатках, на голове и на руках. «Мост»   | Спортивный зал (площадка) | Наблюдение                    |
| 59. | 02 | 14 | Беседа, практическое | 1  | Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Упражнения на перекладине, на брусьях | Спортивный зал (площадка) | Опрос, наблюдение             |
| 60. | 02 | 16 | Практическое         | 2  | Спортивная игра по выбору детей: волейбол, футбол, баскетбол                                       | Спортивный зал (площадка) | Наблюдение                    |
| 61. | 02 | 19 | Практическое         | 1  | Спортивная игра по выбору детей: волейбол, футбол, баскетбол                                       | Спортивный зал            | Наблюдение                    |
| 62. | 02 | 26 | Практическое         | 1  | Контрольные испытания. Подтягивание на перекладине. Сгибание рук в упоре                           | Спортивный зал            | Тесты, контрольные упражнения |
| 63. | 03 | 01 | Практическое         | 1  | Упражнения на развитие силы, гибкости, выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей   | Тренажерный зал           | Опрос, наблюдение             |
| 64. | 03 | 04 | Практическое         | 1  | Упражнения на развитие силы, гибкости, выносливости,   | Спортивный зал            | Наблюдение, самонаблюдение    |

|     |    |    |              |   |   |                  |                                   |
|-----|----|----|--------------|---|---|------------------|-----------------------------------|
|     |    |    |              |   | скоростных и скоростно-силовых способностей   |                  |                                   |
| 65. | 03 | 06 | Тренинг      | 1 | Спортивная ходьба   | Спортивный зал   | Опрос, наблюдение                 |
| 66. | 03 | 11 | Практическое | 1 | Бег в сочетании с ходьбой   | Спортивный зал   | Наблюдение, самонаблюдение        |
| 67. | 03 | 13 | Практическое | 1 | Бег по прямой   | Спортивный зал   | Наблюдение                        |
| 68. | 03 | 15 | Практическое | 1 | Многоскоки  | Спортивный зал   | Наблюдение                        |
| 69. | 03 | 18 | Практическое | 2 | Прыжки через скакалку   | Спортивный зал   | Наблюдение                        |
| 70. | 03 | 20 | Практическое | 1 | Бег с ускорением  | Спортивный зал   | Наблюдение                        |
| 71. | 03 | 22 | Практическое | 1 | Стартовый разгон  | Спортивный зал   | Наблюдение                        |
| 72. | 03 | 25 | Практическое | 2 | Бег в сочетании с ходьбой   | Спортивный зал   | Наблюдение                        |
| 73. | 03 | 27 | Практическое | 1 | Бег по повороту   | Спортивный зал   | Наблюдение                        |
| 74. | 03 | 29 | Практическое | 1 | Высокий старт   | Спортивный зал   | Наблюдение                        |
| 75. | 03 | 01 | Практическое | 2 | Метание мяча на заданное расстояние   | Спортивный зал   | Наблюдение                        |
| 76. | 04 | 01 | Практическое | 1 | Метание мяча в цель   | Спортивный зал   | Наблюдение                        |
| 77. | 04 | 03 | Тренинг      | 1 | Челночный бег 3 x 10 м и 4 x 10 м   | Спортивный зал   | Наблюдение                        |
| 78. | 04 | 05 | Тренинг      | 2 | Бег в медленном темпе   | Спортивный зал   | Самонаблюдение                    |
| 79. | 04 | 08 | Тренинг      | 1 | Бег в медленном темпе до 18 минут   | Спортивный зал   | Наблюдение                        |
| 80. | 04 | 10 | Тренинг      | 1 | Бег по пересечённой местности до 20 минут   | Территория школы | Наблюдение                        |
| 81. | 04 | 12 | Практическое | 2 | Бег в медленном темпе до 25 минут   | Спортивный зал   | Наблюдение                        |
| 82. | 04 | 15 | Практическое | 1 | Прыжки с разбега через препятствие  | Спортивный зал   | Наблюдение                        |
| 83. | 04 | 17 | Практическое | 1 | Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Прыжки в длину с места | Спортивный зал   | Опрос, наблюдение, самонаблюдение |
| 84. | 04 | 19 | Практическое | 2 | Прыжки с места и с разбега с доставанием предметов  | Спортивный зал   | Наблюдение                        |
| 85. | 04 | 22 | Практическое | 1 | Контрольные испытания.  | Спортивный зал   | Тесты, контроль                   |

|                   |    |    |                      |   |  |                     |                                   |
|-------------------|----|----|----------------------|---|--|---------------------|-----------------------------------|
|                   |    |    |                      |   | Прыжки в длину с места   |                     | ные упражнения                    |
| 86.               | 04 | 24 | Тренинг              | 1 | Эстафетный бег   | Спортивный зал      | Наблюдение                        |
| 87.               | 04 | 26 | Практическое         | 2 | Передача эстафетной палочки снизу с перекладыванием  | Спортивный зал      | Наблюдение                        |
| 88.               | 04 | 29 | Практическое         | 1 | Встречная эстафета, круговая эстафета  | Спортивный зал      | Наблюдение                        |
| 89.               | 05 | 01 | Практическое         | 1 | Бег на средние дистанции   | Спортивный зал      | Наблюдение                        |
| 90.               | 05 | 03 | Беседа, практическое | 2 | Бег в сочетании с ходьбой. Техника финиширования в беге на короткую, среднюю и длинную дистанцию | Спортивный зал      | Наблюдение, самонаблюдение, опрос |
| 91.               | 05 | 06 | Практическое         | 1 | Высокий старт, стартовый разгон  | Спортивная площадка | Наблюдение                        |
| 92.               | 05 | 08 | Практическое         | 1 | Метание снаряда на заданное расстояние   | Спортивная площадка | Наблюдение                        |
| 93.               | 05 | 10 | Практическое         | 2 | Метание снаряда на дальность и заданное расстояние   | Спортивная площадка | Наблюдение                        |
| 94.               | 05 | 13 | Практическое         | 1 | Контрольные испытания. Метание снаряда на дальность  | Спортивная площадка | Наблюдение                        |
| 95.               | 05 | 15 | Тренировка, беседа   | 1 | Влияние легкоатлетических упражнений на основные системы организма. Бег по дистанции             | Спортивная площадка | Наблюдение, опрос                 |
| 96.               | 05 | 17 | Тренировка           | 1 | Бег с ускорением. Бег по повороту  | Спортивная площадка | Наблюдение                        |
| 97.               | 05 | 20 | Тренировка           | 1 | Бег с максимальной скоростью   | Спортивная площадка | Наблюдение                        |
| 98.               | 05 | 22 | Практическое         | 1 | Контрольные испытания. Бег на результат 30 м, 60 м, 100 м  | Спортивная площадка | Тесты, контрольные упражнения     |
| 99.               | 05 | 24 | Тренировка           | 2 | Прыжки в длину с разбега   | Спортивная площадка | Наблюдение                        |
| 100.              | 05 | 27 | Практическое         | 1 | Контрольные испытания. Прыжки в длину с разбега  | Спортивная площадка | Наблюдение                        |
| 101.              | 05 | 29 | Тренировка           | 1 | Бег «под гору», «на гору»  | Спортивная площадка | Наблюдение                        |
| 102.              | 05 | 31 | Практическое         | 2 | Контрольные испытания. Бег на 2000 м, 3000 м   | Спортивная площадка | Наблюдение                        |
| Итого: 136 часов. |    |    |                      |   |  |                     |                                   |

## Методическое обеспечение

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: **общепедагогических и спортивных.**

**Общепедагогические методы** включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

**Спортивные методы** в зависимости от подготовленности ученика, структуры и сложности выполняемых действий включают: метод целостного разучивания (если действие простое, доступно обучаемым), метод разучивания по разделениям (частям) (позволяет значительно уменьшить затраты физических усилий и избежать закрепления существенных двигательных ошибок, которые неизбежны при начальном этапе разучивания), метод разучивания с помощью подготовительных (подводящих) упражнений и метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по разделениям (частям). В начале техническое действие изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключении снова возвращаются к выполнению действия в целом в процессе совершенствования техники происходит формирование навыков и умений.

## Учебно-методическое обеспечение занятий

Спортивные сооружения

1. Стадион: 3 дорожки на 200 м, сектор для прыжков в длину, сектор для прыжков в высоту.
2. Спортивный зал 25 х 25 м с разметкой по кругу – 70 м и диагонали 3 дорожки по 20 м.

Спортивный инвентарь

1. Легкоатлетические барьеры – 25 шт. (разной высоты)
2. Яма для прыжков в высоту с оборудованием
3. Набивные мячи – 1 кг – 3 шт, 2 кг – 10 шт, 3 кг – 10 шт, 4 кг – 4 шт.
4. Секундомеры – 2 шт.
5. Эстафетные палочки – 10 шт.
6. Мячи для метания – 15 шт.
7. Резиновые амортизаторы – 15 шт.

## Медико-биологический контроль

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста юного спортсмена, уровня его функциональной подготовки. Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование. А также тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных

условиях, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на юного спортсмена

Подготовка юных спортсменов осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и улучшения физкультурно-спортивных результатов обучающихся. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, базовой, специальной технической, тактической и морально-волевой.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Диагностический материал, используемый педагогом, соответствует возрастным особенностям детей и позволяет оценить степень освоения программы и уровень достижения планируемых результатов. Для подготовки к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), используются таблицы, расположенные на официальном сайте [www.gto.ru](http://www.gto.ru) в разделе «Нормативы». Для определения уровня физической подготовленности обучающихся 5 – 7 классов используются таблицы, которые находятся в электронной версии учебника

<file:///C:/Users/pcuser/Desktop/физра/Мультимедийный%20учебник%20по%20физической%20культуре/Учебники/5-6-7%20к> «Физическая культура, 5-7 классы» - М.: «Просвещение»,

2013 г. под редакцией М. Я. Виленского, страницы 91 – 96. Для определения уровня физической подготовленности обучающихся 8 – 9 классов используются таблицы, которые находятся в электронной версии учебника «Физическая культура, 8-9 классы» - М.: «Просвещение», 2014 г. под редакцией В.И. Ляха, страницы 7. 8.

[fizicheskaja kult 8 9kl ljah zdanevich2012 207s.pdf](file:///C:/Users/pcuser/Desktop/физра/Мультимедийный%20учебник%20по%20физической%20культуре/Учебники/8-9%20к). Для определения уровня физической подготовленности обучающихся 10 – 11 классов используются таблицы, которые находятся в электронной версии учебника «Физическая культура, 10-11 классы» - М.: «Просвещение», 2014 г. под редакцией В.И. Ляха на странице 237, 238

<file:///C:/Users/pcuser/Desktop/физра/Мультимедийный%20учебник%20по%20физической%20культуре/Учебники/10-11%20к>.

### Список литературы

1. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.И. Лях. – 5-е изд. - М.: Просвещение, 2016. – 104 с.
2. Патрикеев А.Ю. Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры. 1-11 классы/ А.Ю. Патрикеев. – Волгоград: Учитель: ИП Гринин Л.Е., 2015. – 237 с.
3. Лях В.И. «Рабочие программы. Физическая культура. Предметная линия учебников Ляха В.И., 10-11 классы» – М.: «Просвещение», 2016 г.



4. Учебник «Физическая культура, 5-7 классы» - М.: «Просвещение», 2013 г. под редакцией М. Я. Виленского в бумажном и электронном варианте.
5. Учебник «Физическая культура, 8-9 классы» - М.: «Просвещение», 2014 г. под редакцией В.И. Ляха в бумажном и электронном варианте.
6. Учебник «Физическая культура, 10-11 классы» - М.: «Просвещение», 2014 г. под редакцией В.И. Ляха в бумажном и электронном варианте.