

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа п. Опытный»  
Цивильского района Чувашской Республики

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы:

\_\_\_\_\_/Фадеева Г.Г./

Приказ № 200 от 30 августа 2023 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по ВР

\_\_\_\_\_/Хвостенкова О.А./

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

**«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Возраст обучающихся: 8-16 лет

Автор – составитель:

педагог дополнительного образования Леонтьева Н.А.

Срок реализации: 2023 – 2024 учебный год

## Пояснительная записка

### Направленность программы – физкультурно – спортивная.

Рабочая программа секции составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, Примерной основной образовательной программы начального общего образования, Примерной основной образовательной программы основного общего образования, Примерной основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ «СОШ п.Опытный».

### **Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность**

**Актуальность** данной программы в том, что она позволяет восполнить дефицит движений современных школьников доступными средствами легкой атлетики. Совершенствование качества двигательной деятельности, прогрессивный рост спортивных результатов возможны только при высоком уровне двигательной активности. Максимальная реализация индивидуальных возможностей и сохранения достижений в значительной степени характеризуются личностно-ориентированным подходом к тренировке. Юным спортсменам не следует копировать тренировку сильнейших спортсменов, оставляя резерв адаптации для оптимальной возрастной зоны высших достижений.

**Новизна.** Современная тренировка должна строиться как планомерный процесс на основе новейших достижений спортивной науки; при этом следует постоянно обобщать положительный практический опыт и творчески использовать его в соответствии со спецификой дистанции.

### **Педагогическая целесообразность**

Как и все другие виды спорта, лёгкая атлетика, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. Программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физической подготовленности. С введением с 1 сентября 2014 года в образовательных организациях физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», который предусматривает сдачу учащимися контрольных нормативов, предусмотрено уделить большее количество учебных часов на совершенствование навыков и умений различных видов техники легкоатлетического многоборья, развивая быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость повысить общую физическую подготовку, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности и в других видах спорта. Реализации программы предполагает использование ИКТ, просмотра видеоматериала.

Занятия легкой атлетикой являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразии дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, метания, и вовлекающего детей в соревновательную деятельность. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту, высокой работоспособности, развитию волевых качеств личности

### **Цель и задачи программы**

**Цель:** создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике, обеспечение развития и воспитания детей, их жизненное и профессиональное самоопределение.

### **Задачи:**

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- организация свободного времени, содержательного досуга учащихся;
- выявление, развитие и поддержка одаренных детей, а также детей, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональная ориентация детей;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки;
- адаптация детей к жизни в обществе;
- формирование общей культуры детей;
- удовлетворение потребности детей в художественно-эстетическом и интеллектуальном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом.

Обучающие:

### **Возраст детей, участвующих в реализации программы**

Возраст детей, участвующих в реализации программы – 8-11 лет, 12-16 лет. Занятия проходят два раза в неделю для спортивно - оздоровительной группы первого года обучения, и 2 часа для учащихся 12-16 лет, продолжительность 90 минут..

### **Сроки реализации**

Программа рассчитана на 1 год

**Формы занятий:** теоретические и практические учебно-тренировочные занятия, контрольные испытания и соревнования разного уровня.

**Режим занятий:** в группах собираются дети с разным уровнем развития. Набор в группы осуществляется не на основе заявлений родителей, главное – желание ребенка заниматься в кружке. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие детей, подготовленных слабее. Набор в группу детей более старшего возраста, учитывает увеличение физической нагрузки.

В процессе занятий легкой атлетикой совершенствуют умение управлять своими движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, гармоническому развитию детей.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

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 атл. -Количество детей в кружках не более 13 человек. Занятия, как правило, должны проводиться на свежем воздухе.

В школе имеется методический материал с описанием основных легкоатлетических упражнений, наглядное пособие в виде картинок, журналов.

**Ожидаемые результаты: повышение уровня мастерства, выполнение спортивных разрядов.**

**Способы определения результативности: проведение школьных соревнований.**

Формы подведения итогов реализации программы: участие в районных соревнованиях и турнирах.

Планируемые результаты:

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Занятия предусмотренные в программе, позволяют вызвать интерес к данному виду спорта с учетом возраста, половых и личностных особенностей учащихся. Они в дальнейшем будут способствовать повышению уровня результатов в беге, прыжках, метании, уровня знаний во время выступления на школьных, районных соревнованиях, умение достигать поставленных целей и задач, воспитании морально-волевых качеств, физической выносливости.

По итогам обучения учащиеся должны знать и уметь:

- историю развития легкой атлетики.
- демонстрировать технику бега на короткие и средние дистанции.
- иметь представление о технике бега на длинные дистанции.
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
- демонстрировать технику метания мяча на дальность с разбега.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

характеризовать значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

прикладное значение легкоатлетических упражнений;

правила безопасного поведения во время занятий легкой атлетикой;

названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;

технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;

типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;

упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно - силовых, координационных, выносливости, гибкости);

контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и высоту с разбега, метания малого мяча на дальность;

игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.

уметь соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях легкой атлетикой;

технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);

контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях легкой атлетикой;

выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину и высоту с разбега, метание в своей возрастной категории

помогать в судействе школьных соревнований по легкой атлетике

демонстрировать общеобразовательные упражнения, целенаправленно воздействующих основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, прыгучесть, гибкости и координации).

Легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину).

Тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Общую физическую подготовку.

Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью прыжков и бега.

Умения предьявлять свои лидерские качества, инициативу и социальную активность.

С целью повышения эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности ,воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения введён ГТО

Задачи физкультурного-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО)

а)повышать уровень физической подготовленности

б)формировать у детей осознанные потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом ,физическом самосовершенствовании. ведении здорового образа жизни

в)модернизировать систему физического воспитания и систему развития массового, детско-юношеского. школьного спорта .

В данном секции ведётся работа по физкультурному -спортивному комплексу «Готов к труду и обороне»:

1.Ознакомление с физкультурным -спортивным комплексом «Готов к труду и обороне (ГТО)

а) показ презентации о ГТО

б) ознакомление с структурой физкультурного -спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)

в) ознакомление с видами испытаний и нормативы физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (младшая группа)

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (старшая группа)

№	Наименование темы	Количество часов			
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	Формы промежуточной (итоговой) аттестации
1.	Вводное занятие.	1	1	-	в процессе занятий
2.	История развития легкоатлетического спорта.	1	1	-	в процессе занятий
3.	Гигиена спортсмена и закаливание.	1	1	-	в процессе занятий

4.	Места занятий, их оборудование и подготовка.	2	1	1	в процессе занятий
5.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1	1	-	в процессе занятий
6.	Ознакомление с правилами соревнований.	2	1	1	в процессе занятий
7.	Общая физическая и специальная подготовка.	31	-	32	в процессе занятий
8.	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.	30	-	34	в процессе занятий
	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.			
	<b>ИТОГО</b>	68	6	68	

## Содержание программы (младшая группа)

### 1 раздел: Беговые упражнения

#### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой

**Физическая культура человека**

- закаливание организма.

**Практическая часть:** низкий старт, стартовый разгон и бег по дистанции 40-60 м, движение рук в беге, бег с ускорением.

### 2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»

#### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега

*История развития легкой атлетики.*

- легкая атлетика - как вид спорта

**Практическая часть:** прыжки в длину с места; отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. Разбег в сочетании с отталкиванием. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

### 3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

#### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.

**Физическая культура (основные понятия).**

- физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитие физических качеств

**Практическая часть:** Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному приземлению. Разбег в сочетании с отталкиванием. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

### 4 раздел: Метание малого мяча

#### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

**Физическая культура человека:**

- основные приёмы самоконтроля.

**Практическая часть:** Метание теннисного мяча, стоя боком в направлении метания, выход в положение "натянутого лука" в финальном усилии; выполнение хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии; метание малого мяча с двух – трех шагов разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) с расстояния 8-10м.

### 5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой

#### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- **правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.**

*Способы двигательной деятельности*

- **проведение самостоятельных занятий прикладной физической культурой.**

**Практическая часть:**

*Игры с бегом:* «Знамя», « Жмурки», « Ловишки», « Выручай!», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.

*Игры с прыжками:* «Кузнечики», « Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов»

*Игры с метанием:* «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему».

Низкий старт и стартовый разгон, бег на 60, 100, 1500, 3000 м, медленный бег, бег на скорость с преодолением препятствий высотой 30-40 см, преодоление низких барьеров, прыжки а длину и высоту с разбега различными способами, тройной прыжок с места, передача эстафетной палочки в зоне 20 м на прямой и на повороте, метание мяча на дальность с разбега и в цель, метание гранаты, толкание ядра, кросс 1,5-2 км.

### **Контрольно-нормативные требования**

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки.

Один из главных вопросов в управлении тренировочных процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает 7 контрольных упражнений (бег на 60, 100, 600, 1000 м, 20 м с ходу, прыжок в длину с места, метание набивного мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств.

Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель за 1-1,5 недели до соревнований.

### **Общие черты структуры тренировочного урока**

Правильно выбранная структура урока является важнейшим условием качественной реализации программы двигательной и спортивной подготовки юных спортсменов.

Если учитывать, что тренировочное задание является исходным элементом структуры тренировки, то можно полагать, что эффективность тренировочного процесса в большей степени зависит от выбора и построения наиболее оптимальных упражнений и тренировочных заданий, которые бы решали конкретные педагогические задачи.

Разработанная педагогической наукой типовая схема урока физической культуры приемлема и для учебно-тренировочного урока легкой атлетики. Однако преподаватель должен творчески подходить к проведению каждого занятия.

Тренировочный урок имеет основную, подготовительную и заключительную части. Они взаимосвязаны, но и в тоже время решают самостоятельные задачи.

### **Задачи подготовительной части урока**

1. Организовать группы (привлечение внимания занимающихся к предстоящей работе).
2. Повышать работоспособности организма спортсменов, эмоциональный настрой на предстоящую работу.
3. Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

Средствами решения этих задач могут быть:

- а) различные подготовительные упражнения общего характера;
- б) игровые упражнения и подвижные игры;

### **Методы выполнения упражнения:**

- а) равномерный;
- б) повторный;

- в) игровой;
- г) круговой.

**Подготовительная часть состоит из двух частей.** Основная задача первой части – поднять общую работоспособность организма за счет воздействия главным образом на вегетативные функции, второй – настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения. Обычно рекомендуется сначала выполнять упражнения для рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и ног.

**На подготовительную часть** отводится около 10-20% общего времени урока, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

**Основная часть** должна соответствовать подготовленности занимающихся, возрасту и полу, периоду и этапу подготовки и другим факторам.

#### ***Задачи основной части***

1. Ознакомление. Детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений и видов легкой атлетики.
2. Направленное воздействие на развитие физических качеств (например, воспитание выносливости или нескольких физических качеств).
3. Общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию. В качестве учебного материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения. Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений, или «блоков» тренировочных заданий:

- а) для овладения и совершенствования техники;
- б) развития быстроты и ловкости;
- в) развития силы;
- г) развития выносливости.

**Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий.**

Методы выполнения упражнений:

- а) равномерный;
- б) повторный;
- в) переменный;
- г) интервальный;
- д) игровой;
- е) круговой;
- ж) контрольный.

В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен.

Поэтому, последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы занимающиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма.

**На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени урока.**

**Заключительная часть.** Чтобы создать условия для перехода занимающихся к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузка снижается постепенно, то отрицательной реакции не ожидается.

#### ***Задача заключительной части:***

1. Направленное постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся.

2. Подведение итогов проведения занятия и выдача задания на дом.

Средствами для решения этих задач являются:

- а) легкодозировуемые упражнения;
- б) умеренный бег;
- в) ходьба;
- г) относительно спокойные игры.

**На заключительную часть отводится 10-15% общего времени урока.**

#### **Объём и интенсивность тренировочной нагрузки на занятиях**

Физическая нагрузка определяется дозировкой упражнений или тренировочных заданий, их повторяемостью, длительностью, а также условиями выполнения.

Физическая нагрузка во время тренировки регулируется:

- а) изменением количества упражнений и тренировочных заданий;
- б) количеством повторений;
- в) уменьшением или увеличением времени на выполнение задания;
- г) увеличением или уменьшением темпа исполнения и амплитуды движений;
- д) усложнением или упрощением выполнения упражнений;
- е) использованием тренажёров и тренировочных устройств.

Регулировать нагрузку во время тренировочного занятия – значит, обеспечить её оптимальный объём и интенсивность. Большое значение в процессе занятий имеет рациональное обеспечение общей плотности тренировочного урока. К оправданным относятся следующие затраты времени: демонстрация, указания преподавателя, выполнение физических упражнений и необходимый отдых перестроения, установка снарядов и т. п. Оптимальной плотности занятий способствуют сокращение времени на перестроение и перерывы между упражнениями, заблаговременная подготовка мест занятий и инвентаря, включение дополнительных упражнений.

Объём и интенсивность занятий можно также повысить за счёт увеличения скорости выполнения упражнения, дистанции, веса снарядов, продолжительности выполнения упражнений или тренировочных заданий; замены лёгких упражнений более сложными, увеличения числа повторений.

В каждом занятии есть своя мера предельно допустимых нагрузок, но любая нагрузка должна определяться и зависеть от возраста, пола, подготовленности занимающегося. Величину тренировочной нагрузки можно условно разделить на облегчённую (малую), оптимальную (среднюю), жёсткую (большую).

**Облегчённые методы** (компоненты нагрузок и отдыха) позволяют быстро восстановить 95% работоспособности организма.

**Оптимальные методы** тренировки характеризуются относительно медленным восстановлением работоспособности организма спортсмена.

**Жёсткие методы** тренировки являются очень тяжёлыми и требуют много времени на восстановление организма.

Для того чтобы не допустить перегрузок занимающихся. Надо чередовать трудные упражнения с менее трудными (применять принцип вариативности). Разнообразие положительных эмоций надо широко использовать в тренировке юных спортсменов, чаще переключать их с одного метода на другой, с общеразвивающих упражнений на специальные, с бега на беговые упражнения. Применение вариативности с целью эффективного использования тренировочного времени и психологического облегчения целесообразно проводить на различных

уровнях (отрезках, сериях, занятиях, микроциклах). Однако в большей степени методы вариативности необходимы в структуре тренировочного урока.

### Типы тренировочных занятий

В зависимости от характера поставленных задач выделяются следующие типы занятий:

1. *Учебные занятия*, предполагающие усвоение занимающимися нового материала.
2. *Тренировочные занятия*, которые направлены на осуществление различных видов подготовки – от технической до интервальной.
3. *Учебно-тренировочные занятия*, представляющие собой промежуточный тип между чисто учебными и тренировочными занятиями.
4. *Восстановительные занятия*, которые характеризуются небольшим суммарным объёмом работы, её разнообразием и эмоциональностью, широким применением игрового метода.
5. *Модельные занятия* – форма интегральной подготовки к основным соревнованиям.
6. *Контрольные занятия*, позволяющие определить эффективность процесса подготовки.
7. *Индивидуальные занятия*, рассчитанные на самостоятельное выполнение спортсменами заданий тренера.

### Принципы

- 1 Систематичность учебы тренировочных занятий
2. Постоянный контроль состояния здоровья, физической подготовленности.
3. Обучения навыкам техники и тактики бега:
  - а) Развитие легкой атлетики
  - б) Правила соревнований по легкой атлетике
  - в) Основы ТБ на занятиях
  - г) Режим дня и питания спортсмена
  - д) Гигиена и закаливания
- Самостоятельная работа учащихся
  1. Самостоятельное изучение спортивной литературы по легкой атлетике, периодические печати
  2. Разбор и анализ выступлений ведущих легкоатлетов
  3. Ведение дневника самоконтроля
  4. Режим дня, гигиена и закаливание

### Календарно-тематическое планирование 1-4 классы

Раздел	№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Формы организац ии занятий	Основные виды деятельности	Дата проведен ия	
1		2	3	4	5		6

бег	1	Совершенствовани е техники бега с низкого старта	2	Практичес кое занятие	Медленный бег 600 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Удержание положения «Внимание!» на протяжении 5-10секунд, старт по команде. Бег с низкого старта 10-20-30- 40 метров (парами) по команде учителя. Подвижная игра с прыжками.	1-5.09	
	2	Совершенствовани е техники бега с низкого старта	2	Соревнова ния	Медленный бег 800 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Контрольное упражнение – бег 30 метров. Выполнение стартового ускорения по команде из нестандартных исходных положений. Упражнения на развитие силы. Подвижная игра прыжками.	6-12.09	
	3	Совершенствовани е физических качеств в контрольных упражнениях	2	Соревнова ния	Медленный бег до 4 минут. Специальные беговые упражнения. Контрольные упражнения: прыжок в длину с места, наклоны вперед на гибкость, поднимание туловища за 30 секунд (девочки), подтягивание на перекладине (мальчики). Подвижная игра по выбору учащихся.	13-18.09	школьные соревнован ия по л\а эстафете
	4	Совершенствовани е техники бега с низкого старта	2	Соревнова ния	Контрольное упражнение – бег 1000 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стартовое ускорение под планкой, с сопротивлением партнера. Пробегание отрезков до 30 метров с ходу, с последующим бегом по инерции. Подвижная игра с мячом.	20-25.09	
	5	Обучение технике стартового разгона и бега по дистанции с максимальной скоростью	2	Практичес кое занятие	Медленный бег 800 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта по команде с изменением интервала между командами «Внимание!» и «Марш!» от 1 до 6 секунд. Бег с низкого старта по отметкам, сохраняя оптимальный наклон туловища. Стартовое ускорение под планкой, с сопротивлением партнера, в «упряжке». Бег с ходу до 30 метров с максимальным ускорением после отмашки. Упражнения на развитие силы. Подвижная игра.	27-02.10	районные соревнован ия по л\ а кроссу
	6	Совершенствовани е техники стартового разгона и бега по дистанции с максимальной скоростью	2	Соревнов ания	Медленный бег до 4,5 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стартовое ускорение под планкой, с сопротивлением партнера, в «упряжке». Бег с ходу до 40 метров с максимальной скоростью по дистанции. Бег с гандикапом в паре до 30 метров. Подвижная игра.	04-09.10	

	7	Обучение технике движения рук в беге	2	Индивидуальные занятия	Медленный бег до 4,5 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте 5 серий по 15 секунд (на отработку движений рук в беге). Бег на места в паре с максимальной работой рук и ног (с опорой). Подвижная игра.	11-16.10	
	8	Закрепление техники элементов бега на короткие дистанции.	2	Практическое занятие	Медленный бег до 5 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Максимально быстрый бег на месте 5 серий по 15–20 сек. Бег 30 метров с низкого старта на результат. Подвижные игры.	18-23.10	
Прыжки в длину	9	Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега	2	Практическое занятие	Медленный бег до 5 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Имитационные упражнения. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед с отталкивание на каждый 2, 4, 6 шаг по дистанции. Отталкивание с разбега через натянутую резинку с приземлением на мат. Упражнения на развитие силы. Подвижная игра с прыжками.	25-30.10	
	10	Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбег	2	Практическое занятие	Медленный бег до 5 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Имитационные упражнения. Отталкивание с разбега через натянутую резинку с приземлением на мат. Прыжки в длину (отталкивание со стопки резинок, с резинового баллона). Подвижная игра.	08-13.11	Месячник «мы за ЗОЖ»
	11	Совершенствование техники приземления в прыжках в длину с разбега	2	Соревнования	Медленный бег до 6 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места, с толчком двух ног: на точность приземления, по ориентирам, на дальность. Прыжки в глубину с высоты (30, 60 см), через натянутую резинку с приземлением на мат (толчком одной ноги) Подвижная игра на развитие силы.	15-20.11	
	12	Совершенствование техники приземления в прыжках в длину с разбега	2	Соревнования	Медленный бег до 6 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Имитационные упражнения. Прыжки в глубину с высоты (60, 80 см), через натянутую резинку с приземлением на мат, толчком одной ноги. Упражнения на развитие силы ног. Подвижная игра.	22-27.11	

	13	Обучение технике разбега в сочетании с отталкиванием	2	Практическое занятие	Медленный бег до 7 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в глубину, с правильным приземлением на две ноги. Прыжки в длину с разбега с доставанием рукой (в полете) предмета, прикрепленного на высоте (отталкивание с резинового баллона). Подвижная игра.	29-04.12	
	14	Закрепление техники изученных элементов прыжка в длину с разбега	2	Практическое занятие	Медленный бег до 7 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега на результат, с отталкиванием с резинок. Подвижные игры с прыжками	06-11.12	
	15	Совершенствование техники отталкивания и правильного выполнения маховых движений ногой и руками при отталкивании	2	Практическое занятие	Медленный бег до 8 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Имитационные упражнения. Маховые движения свободной ногой вперед-вверх, держась за рейку гимнастической лестницы. То же, но с маховым движением одноименной руки и подъемом на переднюю часть стопы толчковой ноги (с отталкиванием вверх и приземлением на толчковую ногу). Упражнение на развитие силы ног. Подвижная игра.	13-18.12	
	16	Совершенствование техники отталкивания с разбега	2	Практическое занятие	Медленный бег до 8 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Имитационные упражнения. Стоя на толчковой ноге выполнить активное движение маховой ноги, оттолкнуться и вернуться (с отягощениями). Прыжки в высоту с 2, 4, 6 шагов разбега через резинку с приземлением на толчковую ногу. Подвижная игра.	20-25.12	
	17	Совершенствование техники отталкивания с разбега	2	Практическое занятие	Медленный бег до 8,5 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Имитационные упражнения. Прыжки в высоту с 2,4, 6 шагов разбега через резинку с приземлением на толчковую ногу (разбег по ориентирам), высота резинки от 50 см. Подвижная игра.	27-31.12	Соревнования по плану школы

	18	Обучение технике разбега в сочетании с отталкиванием	2	Индивидуальные занятия	Медленный бег до 8,5 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Различные многоскоки. Прыжки в высоту с доставанием предмета. Прыжки в высоту способом «перешагивание» через резинку с разбегом по ориентиром и точным приземлением на толчковую ногу. Подвижная игра.	13-22.01	
	19	Совершенствование техники разбега в сочетании с отталкиванием	2	Практическое занятие	Медленный бег до 9 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с доставание предмета, с приземлением на толчковую ногу. Прыжки через натянутую резинку (высота от пола до 80 см). Подвижная игра.	24-29.01	
Подвижные игры с элементами легкой атлетики	20	Совершенствование техники разбега в сочетании с отталкиванием	2	Практическое занятие	Медленный бег до 9 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту способом «перешагивание» на результат. Подвижная игра.	31-05.02	
	21	Совершенствование хлесткого движения руки в момент финального усилия	2	Практическое занятие	Медленный бег до 9 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту способом «перешагивание» на результат. Подвижная игра.	07-12.02	
	22	Совершенствование хлесткого движения руки в момент финального усилия	2	Практическое занятие	Медленный бег до 9,5 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Имитация замаха и броска. Имитация исходного положения для метания мяча. Метание мяча через верёвку, натянутую на высоте 1,5 – 2 метра на расстоянии 5-8 метров. Метание мяча в стену с места, на дальность отскока от стены. Метание набивного мяча. Подвижная игра.	14-19.02	
	23	Совершенствование выхода в положение «натянутый лук» в фазе финального усилия. Совершенствование метания малого мяча в цель.	2	Практическое занятие	Медленный бег до 9,5 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Имитация хлесткого движения в финальном усилии. Метание малого мяча с места (стоя левым боком по направлению движения) по ориентирам. Метание мяча в пол с последующим отскоком через верёвку. Развитие силы рук в упражнении – подтягивание на перекладине. Подвижная игра.	21-26.02	Месячник «Мы за ЗОЖ»

	24	Закрепление метания малого мяча в цель	2	Практическое занятие	Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Имитация положения «натянутый лук» в фазе финального усилия. Метание мяча на заданное расстояние с места (стоя левым боком по направлению движения) по ориентирам. Метание набивного мяча. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1×1 метр) с расстояния 8-10 метров. Подвижная игра.	28-05.03	
Подвижные игры с элементами легкой атлетики	25	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики.	2	Практическое занятие	Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1×1 метр) с расстояния 8-10 метров (на число попаданий). Подвижные игры.	07-12.03	
	26	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики.	2	Практическое занятие	Медленный бег до 10 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры с прыжками и бегом.	14-19.03	
	27	Обучение технике выполнения скрестного шага	2	Индивидуальные занятия	Медленный бег до 10 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры с элементами метания и прыжков.	30-02.04	Районные соревнования
Метание малого мяча	28	Обучение технике метания малого мяча на дальность с двух и трех бросковых шагов	2	Практическое занятие	Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Имитация скрестного шага. Метание мяча по ориентирам. Метание набивного мяча из-за головы на дальность. Подвижная игра на внимание с бегом.	04-09.04	
	29	Совершенствование метания малого мяча с одного, двух и трех бросковых шагов в цель	2	Практическое занятие	Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Имитация метания мяча с двух и трех бросковых шагов. Метание мяча в пол с последующим отскоком через верёвку, в стену на дальность отскока. Метание мяча на дальность с двух и трех бросковых шагов. Подвижная игра.	11-16.04	

	30	Закрепление метания малого мяча на дальность с двух, трёх бросковых шагов	2	Практическое занятие	Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание мяча через верёвку, мяча на высоте 1-1,5 метра с расстояния 8-10 метров в горизонтальную цель (1×1 метр). Метание мяча с двух и трех бросковых шагов в горизонтальную цель с 8-10 метров. Подвижная игра.	18-23.04	
Подвижные игры с элементами легкой атлетики	31	Развитие физических качеств в контрольных упражнениях	2	Индивидуальные занятия	Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча на дальность с трёх бросковых шагов на результат. Подвижная игра.	25-30.04	Весенняя л/а эстафета
	32	Развитие физических качеств в контрольных упражнениях	2	Практическое занятие	Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Контрольные упражнения: бег 30 метров, прыжок в длину с места. Подвижная игра по выбору учащихся.	02-14.05	
	33	Развитие физических качеств в контрольных упражнениях	2	Индивидуальные занятия	Контрольное упражнение – бег 1000 метров. ОРУ. Подвижные игры на развитие координации с элементами легкой атлетики.	16-21.05	
	34	Развитие физических качеств в контрольных упражнениях.	2	Практическое занятие	Медленный бег. ОРУ на гибкость. Контрольное упражнение – наклоны вперед на гибкость, поднимание туловища за 30 секунд (девочки), подтягивание на перекладине (мальчики). Подвижные игры по выбору учащихся.	23-28.05	Соревнования по календарному плану республики

**Всего 68 часов**

Примерный годовой план распределения учебных часов  
(для 42 недель по 1 часу - 42 часа в год)

месяц	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	Всего часов
Теоретическая подготовка	0,5	0,5	0,5		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5			4
Основные виды движений	2	2	2	2	1	2	1	2	1			15
Общеразвивающие и строевые упражнения	2	2	2	2	1	2	1	2	1			15
Подвижные игры и игры-эстафеты	2	2	2	2	1	2	1	2	1			15
Подвижные игры с элементами спортивных игр	2	2	2	2	1	2	1	2	1			15
Контрольные нормативы	0,5	0,5	0,5		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5			4
<b>Всего часов</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>9</b>	<b>5</b>	<b>9</b>	<b>5</b>			<b>68</b>

**Календарно – тематическое планирование 5-11класс (старшая группа)**

Раздел	№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Формы организации занятий	Основные виды деятельности	Дата проведения	Мероприятия за рамками учебного плана
1		2	3	4	5	6	
Бег на короткие дистанции	1	Совершенствование техники бега с низкого старта	1	Практическое занятие	Медленный бег 600 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Удержание положения «Внимание!» на протяжении 5-10 секунд, старт по команде. Бег с низкого старта 10-20-30-40 метров (парами) по команде учителя. Подвижная игра с прыжками.	1-5.09	
	2	Совершенствование техники бега с низкого старта	1	Соревнования	Медленный бег 800 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Контрольное упражнение – бег 30 метров. Выполнение стартового ускорения по команде из нестандартных исходных положений. Упражнения на развитие силы. Подвижная игра прыжками.	1-5.09	
	3	Совершенствование физических качеств в контрольных упражнениях	1	Соревнования	Медленный бег до 4 минут. Специальные беговые упражнения. Контрольные упражнения: прыжок в длину с места, наклоны вперед на гибкость, поднимание туловища за 30 секунд (девочки), подтягивание на перекладине (мальчики). Подвижная игра по выбору учащихся.	6-12.09	школьные соревнования по л\а эстафете
	4	Совершенствование техники бега с низкого старта	1	Соревнования	Контрольное упражнение – бег 1000 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стартовое ускорение под планкой, с сопротивлением партнера. Пробегание отрезков до 30 метров с ходу, с последующим бегом по инерции. Подвижная игра с мячом.	6-12.09	
	5	Обучение технике стартового разгона и бега по дистанции с максимальной скоростью	1	Практическое занятие	Медленный бег 800 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта по команде с изменением интервала между командами «Внимание!» и «Марш!» от 1 до 6 секунд. Бег с низкого старта по отметкам, сохраняя оптимальный наклон туловища. Стартовое ускорение под планкой, с сопротивлением партнера, в «упряжке». Бег с ходу до 30 метров с максимальным ускорением после отмашки. Упражнения на развитие силы. Подвижная игра.	13-18.09	районные соревнования по л\а кроссу

	6	Совершенствование техники стартового разгона и бега по дистанции с максимальной скоростью	1	Соревнования	Медленный бег до 4,5 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стартовое ускорение под планкой, с сопротивлением партнера, в «упряжке». Бег с ходу до 40 метров с максимальной скоростью по дистанции. Бег с гандикапом в паре до 30 метров. Подвижная игра.	13-18.09	
	7	Обучение технике движения рук в беге	1	Индивидуальные занятия	Медленный бег до 4,5 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте 5 серий по 15 секунд (на отработку движений рук в беге). Бег на места в паре с максимальной работой рук и ног (с опорой). Подвижная игра.	20-25.09	
	8	Закрепление техники элементов бега на короткие дистанции, освоенных за 1 четверть	1	Практическое занятие	Медленный бег до 5 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Максимально быстрый бег на месте 5 серий по 15–20 сек. Бег 30 метров с низкого старта на результат. Подвижные игры.	20-25.09	
Прыжки в длину с разбега	9	Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега	1	Практическое занятие	Медленный бег до 5 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Имитационные упражнения. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед с отталкиванием на каждый 2, 4, 6 шаг по дистанции. Отталкивание с разбега через натянутую резинку с приземлением на мат. Упражнения на развитие силы. Подвижная игра с прыжками.	27-02.10	
	10		1	Практическое занятие	Медленный бег до 5 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Имитационные упражнения. Отталкивание с разбега через натянутую резинку с приземлением на мат. Прыжки в длину (отталкивание со стопки резинок, с резинового баллона). Подвижная игра.	27-02.10	Месячник «мы за ЗОЖ»
	11	Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбег	1	Соревнования	Медленный бег до 6 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места, с толчком двух ног: на точность приземления, по ориентирам, на дальность. Прыжки в глубину с высоты (30, 60 см), через натянутую резинку с приземлением на мат (толчком одной ноги) Подвижная игра на развитие силы.	04-09.10	

	12	Совершенствование техники приземления в прыжках в длину с разбега	1	Индивидуальные занятия	Медленный бег до 6 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Имитационные упражнения. Прыжки в глубину с высоты (60, 80 см), через натянутую резинку с приземлением на мат, толчком одной ноги. Упражнения на развитие силы ног. Подвижная игра.	04-09.10	Соревнования по плану
	13	Совершенствование техники приземления в прыжках в длину с разбега	1	Практическое занятие	Медленный бег до 7 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в глубину, с правильным приземлением на две ноги. Прыжки в длину с разбега с доставанием рукой (в полете) предмета, прикрепленного на высоте (отталкивание с резинового баллона). Подвижная игра.	11-16.10	
	14	Обучение технике разбега в сочетании с отталкиванием	1	Практическое занятие	Медленный бег до 7 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега на результат, с отталкиванием с резинок. Подвижные игры с прыжками	11-16.10	
	15	Закрепление техники изученных элементов прыжка в длину с разбега	1	Практическое занятие	Медленный бег до 7 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега на результат, с отталкиванием с резинок. Подвижные игры с прыжками	18-23.10	Соревнования по плану
	16	Совершенствование техники отталкивания и правильного выполнения маховых движений ногой и руками при отталкивании	1	Соревнования	Медленный бег до 8 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Имитационные упражнения. Маховые движения свободной ногой вперед-вверх, держась за рейку гимнастической лестницы. То же, но с маховым движением одноименной руки и подъемом на переднюю часть стопы толчковой ноги (с отталкиванием вверх и приземлением на толчковую ногу). Упражнение на развитие силы ног. Подвижная игра.	18-23.10	
	17	Совершенствование техники отталкивания и правильного выполнения маховых движений ногой и руками при отталкивании	1	Индивидуальные занятия	Медленный бег до 8 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Имитационные упражнения. Стоя на толчковой ноге выполнить активное движение маховой ноги, оттолкнуться и вернуться (с отягощениями). Прыжки в высоту с 2, 4, 6 шагов разбега через резинку с приземлением на толчковую ногу. Подвижная игра.	25-30.10	

18	Совершенствование техники отталкивания с разбега	1	Практическое занятие	Медленный бег до 8,5 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Имитационные упражнения. Прыжки в высоту с 2,4, 6 шагов разбега через резинку с приземлением на толчковую ногу (разбег по ориентирам), высота резинки от 50 см. Подвижная игра.	25-30.10	
19	Совершенствование техники отталкивания с разбега	1	Практическое занятие	Медленный бег до 8,5 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Имитационные упражнения. Прыжки в высоту с 2,4, 6 шагов разбега через резинку с приземлением на толчковую ногу (разбег по ориентирам), высота резинки от 50 см. Подвижная игра.	08-13.11	Соревнования по плану
20	Обучение технике разбега в сочетании с отталкиванием	1	Практическое занятие	Медленный бег до 8,5 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Различные многоскоки. Прыжки в высоту с доставанием предмета. Прыжки в высоту способом «перешагивание» через резинку с разбегом по ориентирам и точным приземлением на толчковую ногу. Подвижная игра.	08-13.11	
21	Совершенствование техники разбега в сочетании с отталкиванием	1	Соревнования	Медленный бег до 9 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с доставанием предмета, с приземлением на толчковую ногу. Прыжки через натянутую резинку (высота от пола до 80 см). Подвижная игра.	15-20.11	
22	Совершенствование техники разбега в сочетании с отталкиванием	1	Индивидуальные занятия	Медленный бег до 9 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту способом «перешагивание» на результат. Подвижная игра.	15-20.11	
23	Совершенствование хлесткого движения руки в момент финального усилия	1	Практическое занятие	Медленный бег до 9,5 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Имитация замаха и броска. Имитация исходного положения для метания мяча. Метание мяча через верёвку, натянутую на высоте 1,5 – 2 метра на расстоянии 5-8 метров. Метание мяча в стену с места, на дальность	22-27.11	
24	Совершенствование хлесткого движения руки в момент финального усилия	1	Практическое занятие	Медленный бег до 9,5 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Имитация замаха и броска. Имитация исходного положения для метания мяча. Метание мяча через верёвку, натянутую на высоте 1,5 – 2 метра на расстоянии 5-8 метров. Метание мяча в стену с места, на дальность отскока от стены. Метание набивного мяча. Подвижная игра.	22-27.11	

	25	Совершенствование хлесткого движения руки в момент финального усилия	1	Практическое занятие	Медленный бег до 9,5 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Имитация хлесткого движения в финальном усилии. Метание малого мяча с места (стоя левым боком по направлению движения) по ориентирам. Метание мяча в пол с последующим отскоком через верёвку. Развитие силы рук в упражнении – подтягивание на перекладине. Подвижная игра.	29-04.12	
	26	Совершенствование выхода в положение «натянутый лук» в фазе финального усилия. Совершенствование метания малого мяча в цель.	1	Соревнования	Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Имитация положения «натянутый лук» в фазе финального усилия. Метание мяча на заданное расстояние с места (стоя левым боком по направлению движения) по ориентирам. Метание набивного мяча. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1×1 метр) с расстояния 8-10 метров. Подвижная игра.	29-04.12	Соревнования по плану
Метание малого мяча	27	Закрепление метания малого мяча в цель	1	Индивидуальные занятия	Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1×1 метр) с расстояния 8-10 метров (на число попаданий). Подвижные игры.	06-11.12	
	28	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами	1	Практическое занятие	Медленный бег до 10 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры с прыжками и бегом.	06-11.12	
	29	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами	1	Практическое занятие	Медленный бег до 10 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры с прыжками и бегом.	13-18.12	
	30	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами	1	Практическое занятие	Медленный бег до 10 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры с элементами метания и прыжков.	13-18.12	Соревнования по плану школы
	31	Обучение технике выполнения скрестного шага	1	Соревнования	Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Имитация скрестного шага. Метание мяча по ориентирам. Метание набивного мяча из-за головы на дальность. Подвижная игра на внимание с бегом.	20-25.12	
	32	Обучение технике метания малого мяча на дальность с двух и трех бросковых шагов	1	Индивидуальные занятия	Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Имитация метания мяча с двух и трех бросковых шагов. Метание мяча в пол с последующим отскоком через верёвку, в стену на дальность отскока. Метание мяча на дальность с двух и трех бросковых шагов. Подвижная игра.	20-25.12	

	33	Совершенствование метания малого мяча с одного, двух и трех бросковых шагов в цель	1	Практическое занятие	Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание мяча через верёвку, натянутую на высоте 1-1,5 метра с расстояния 8-10 метров в горизонтальную цель (1×1 метр). Метание мяча с двух и трех бросковых шагов в вертикальную цель с 8-10 метров. Подвижная игра.	27-31.12	
	34	Закрепление метания малого мяча на дальность с двух, трёх бросковых шагов	1	Практическое занятие	Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча на дальность с трёх бросковых шагов на результат. Подвижная игра.	27-31.12	
Бег	35	Развитие физических качеств в контрольных упражнениях	1	Практическое занятие	Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Контрольные упражнения: бег 30 метров, прыжок в длину с места. Подвижная игра по выбору учащихся.	13-22.01	
	36	Развитие физических качеств в контрольных упражнениях	1	Соревнования	Контрольное упражнение – бег 1000 метров. ОРУ. Подвижные игры на развитие координации с элементами легкой атлетики.	13-22.01	Месячник «Мы за ЗОЖ»
	37	Развитие физических качеств в контрольных упражнениях.	1	Индивидуальные занятия	Медленный бег. ОРУ на гибкость. Контрольное упражнение – наклоны вперед на гибкость, поднятие туловища за 30 секунд (девочки), подтягивание на перекладине (мальчики). Подвижные игры по выбору учащихся.	24-29.01	
	38	Развитие физических качеств в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1	Практическое занятие	Медленный бег до 10 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафеты с бегом, метанием и прыжками. Подвижные игры на внимание.	24-29.01	
	39	Развитие физических качеств в процессе преодоления полосы препятствий	1	Практическое занятие	Подвижная игра с бегом для разминки. ОРУ. Преодоление полосы препятствий на стадионе школы. Подвижные игры по выбору учащихся.	31-05.02	
	40	Техника эстафетного бега 4х40м	1	Практическое занятие	тестирование челночного бега 3х10 м. эстафетный бег	31-05.02	Районные соревнования
метание	41	Метания мяча на дальность	1	Практическое занятие	тестирование метания мешочка на дальность. тестирование бега на 60 м с высокого старта	07-12.02	
ходьба	42	Техника спортивной ходьбы	1	Соревнования	Спортивная ходьба. техника специальных подготовительных упражнений	07-12.02	

	43	ОФП – подвижные игры	1	Индивидуальные занятия	Медленный бег до 10 минут. ОРУ. предсоревновательная разминка тестирование прыжка в длину с места,	14-19.02	
	44	Специальные беговые упражнения	1	Практическое занятие	Медленный бег до 12 минут. ОРУ. Техника специально-беговых упражнений	14-19.02	Весенняя л/а эстафета
бег	45	Бег на короткие дистанции 60, 100м – зачёт	1	Практическое занятие	Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Контрольные упражнения: бег 60метров, 100м Подвижная игра по выбору учащихся.	21-26.02	
	46	Бег на средние дистанции 300-500 м.	1	Практическое занятие	Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Контрольные упражнения: бег 300метров, 500м Подвижная игра по выбору учащихся.	21-26.02	
	47	Бег на средние дистанции 400-500 м.	1	Практическое занятие	Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Контрольные упражнения: бег 400метров, 500м Подвижная игра по выбору учащихся.	28-05.03	Соревнования по календарному плану республики
	48	Гигиена спортсмена и закаливание.	1	Соревнования	Знание теории. гигиена спортсмена и закаливание.	28-05.03	
	49	Повторный бег 2x60 м.	1	Индивидуальные занятия	Медленный бег до 9,5 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	07-12.03	
	50	Равномерный бег 1000-1200 м.	1	Практическое занятие	Медленный бег до 9,5 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	07-12.03	
	51	Технике эстафетного бега	1	Практическое занятие	Медленный бег до 9,5 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения с ускорением. Подвижная игра.	14-19.03	
	52	Кроссовая подготовка	1	Практическое занятие	ОРУ. Кроссовый бег до10 мин Подвижная игра.	14-19.03	
	53	Круговая тренировка	1	Практическое занятие	Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения для развития силовых способностей. Подвижные игры.	30-02.04	

	54	Бег на средние дистанции 300-500м	1	Соревнования	Медленный бег до 9,5 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	30-02.04	
	55	Подвижные игры и эстафеты	1	Индивидуальные занятия	Контрольное упражнение – бег 1000 метров. ОРУ. Подвижные игры на развитие координации с элементами легкой атлетики.	04-09.04	
	56	Экспресс- тесты	1	Практическое занятие	Тесты по подтягиванию(ю), отжиманию (д)	04-09.04	
	57	Экспресс- тесты	1	Практическое занятие	Тесты по подтягиванию(ю), отжиманию (д)	11-16.04	
	58	Бег на средние дистанции 400-500 м.	1	Практическое занятие	Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Контрольные упражнения: бег 400метров, 500м Подвижная игра по выбору учащихся.	11-16.04	Соревнования по календарному плану республики
	59	Гигиена спортсмена и закаливание.	1	Соревнования	Знание теории. гигиена спортсмена и закаливание.	18-23.04	
	60	Повторный бег 2x60 м.	1	Индивидуальные занятия	Медленный бег до 9,5 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	18-23.04	
	61	Равномерный бег 1000-1200 м.	1	Практическое занятие	Медленный бег до 9,5 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	25-30.04	
	62	Технике эстафетного бега	1	Практическое занятие	Медленный бег до 9,5 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения с ускорением. Подвижная игра.	25-30.04	
	63	Кроссовая подготовка	1	Практическое занятие	ОРУ. Кроссовый бег до10 мин Подвижная игра.	02-07.05	Соревнования по плану
	64	Круговая тренировка	1	Практическое занятие	Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения для развития силовых способностей. Подвижные игры.	02-07.05	

	65	Бег на средние дистанции 300-500м	1	Соревнования	Медленный бег до 9,5 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	09-14.05	
	66	Подвижные игры и эстафеты	1	Индивидуальные занятия	Контрольное упражнение – бег 1000 метров. ОРУ. Подвижные игры на развитие координации с элементами легкой атлетики.	09-14.05	Соревнования по плану
	67	Экспресс- тесты	1	Практическое занятие	Тесты по подтягиванию(ю), отжиманию (д)	16-21.05	
	68	Экспресс- тесты	1	Практическое занятие	Тесты по подтягиванию(ю), отжиманию (д)	23-28.05	

### Методическое обеспечение

1.Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012 Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)

2. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011г.

1. И.А. Пирогова, Л.Я. Иващенко, Н.Л. Странко. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека.1986.

2. В.Т. Назаров. Движение спортсмена. 1984.

3. В.Б. Попов. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. 2001.

4. Игорь Тер-Ованесян. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. 2000.

Научный атлетический вестник по легкой атлетике. 1999-2000.

Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2008г.

Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2009г

Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2007.

В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М. :Дрофа, 2008. С. – 3312003.

Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г. Попов В. Б. «Прыжки в длину».

М.2011г

Оценочные средства

1. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) Ш. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 11 до 12 лет)

2. Уровень физической подготовленности учащихся 10-12 лет (таблица)

3. Таблица нормативов по легкой атлетике для учащихся 10-12 лет

### ФГОС 5-7класс

Работа направлена на проверку уровня соответствующих знаний, степень владения двигательными способностями, осуществление физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью. Выполнение учебных нормативов и норм ГТО.

КИМ	Источник
В.И.Лях Физическая культура	Комплексная программа физического

.Тестовый контроль 5-7 классы – М.:Просвещение 2014г	воспитания учащихся 1-11 классов  В.И. Лях, А.А. Зданевич «Просвещение», 2007г (стр. 45-46)  <a href="http://www.chelsport.ru/htmlpages/Show/GTO">http://www.chelsport.ru/htmlpages/Show/GTO</a>
---	---

**Нормативы уровня физической подготовки учащихся 5 класса по физической культуре**

№	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 60м (сек)	10,4	10,0	9,8	10,5	10,3	10,2
2	Координация	Челночный бег 3*10м (сек)	9,3	9,0	8,3	10,0	9,6	8,8
3	Скоростно–силовые	Прыжки в длину с места (см)	145	165	200	135	155	190
4	Выносливость	Бег 1км (мин. сек)	6.30	5.40	4.20	7.00	6.00	4.55
5	Гибкость	Наклоны вперёд из положения сидя (см)	2	6	10	5	9	16
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мал.)  На низкой перекладине из виса лёжа (дев.)	1	4	7	4	11	20

**Нормативы уровня физической подготовки учащихся 6 класса по физической культуре**

№	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 60м (сек)	10,4	10,0	9,8	10,5	10,3	10,2
2	Координация	Челночный бег 3*10м (сек)	9,3	9,0	8,3	10,0	9,6	8,8
3	Скоростно–силовые	Прыжки в длину с места (см)	145	165	200	135	155	190
4	Выносливость	Бег 1км (мин. сек)	6.30	5.40	4.20	7.00	6.00	4.55
5	Гибкость	Наклоны вперёд из положения сидя (см)	2	6	10	5	9	16
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из вися (мал.)  На низкой перекладине из вися лёжа (дев.)	1	4	7	4	11	20

**Нормативы уровня физической подготовки учащихся 7 класса по физической культуре**

№	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 60м (сек)	10,4	10,0	9,7	10,4	10,2	10,1
2	Координация	Челночный бег 3*10м (сек)	9,3	9,0	8,3	10,0	9,5	8,7
3	Скоростно–силовые	Прыжки в длину с места (см)	150	170	205	140	160	200
4	Выносливость	Бег 1км (мин. сек)	6.00	5.10	4.00	6.40	5.40	4.40

5	Гибкость	Наклоны вперёд из положения сидя (см)	2	5	9	6	10	18
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мал.) На низкой перекладине из виса лёжа (дев.)	1	5	8	5	12	19

### 5-9 класс

Работа направлена на проверку уровня соответствующих знаний, степень владения двигательными способностями, осуществление физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Выполнение учебных нормативов и норм ГТО

КИМ	Источник
Лях В.И.. Физическая культура: 5-9 классы: тестовый контроль: Пособие для учителя /В. И. Лях – М.: Просвещение, 2007.	Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Лях, А.А. Зданевич «Просвещение», 2007г (стр. 45-46) <a href="http://www.chelsport.ru/htmlpages/Show/GTO">http://www.chelsport.ru/htmlpages/Show/GTO</a>

### Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет

#### Мальчики

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень		
				низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м	11	6,3 и выше	6,1 – 5,5	5,0 и ниже
			12	6,0	5,8 – 5,4	4,9
			13	5,9	5,6 – 5,2	4,8
			14	5,8	5,5 – 5,1	4,7
			15	5,5	5,3 – 4,9	4,5
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м	11	9,7 и выше	9,3 – 8,8	8,5 и ниже
			12	9,3	9,0 – 8,6	8,3
			13	9,3	9,0 – 8,6	8,3

			14	9,0	8,7 – 8,3	8,0
			15	8,6	8,4 – 8,0	7,7
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	140 и ниже	160 - 180	195 и выше
			12	145	165 - 180	200
			13	150	170 - 190	205
			14	160	180 - 195	210
			15	175	190 - 205	220
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	2 и ниже	6 - 8	10 и выше
			12	2	6 - 8	10
			13	2	5 - 7	9
			14	3	7 - 9	11
			15	4	8 - 10	12
5.	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса	11	1	4 - 5	6 и выше
			12	1	4 - 6	7
			13	1	5 - 6	8
			14	2	6 – 7	9
			15	3	7 - 8	10

Девочки

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Воз-рост	Уровень		
				низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м	11	6,4 и выше	6,3 – 5,7	5,1 и ниже
			12	6,3	6,2 – 5,5	5,0
			13	6,2	6,0 – 5,4	5,0

			14	6,1	5,9 – 5,4	4,9
			15	6,0	5,8- 5,3	4,9
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м	11	10,1 и выше	9,7 – 9,3	8,9 и ниже
			12	10,0	9,6 – 9,1	8,8
			13	10,0	9,5 – 9,0	8,7
			14	9,9	9,4 – 9,0	8,6
			15	9,7	9,3 – 8,8	8,5
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	130 и ниже	150 - 175	185 и выше
			12	135	155 - 175	190
			13	140	160 - 180	200
			14	145	160 - 180	200
			15	155	165 - 185	205
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	4 и ниже	8 - 10	15 и выше
			12	5	9 - 11	16
			13	6	10 - 12	18
			14	7	12 - 14	20
			15	7	12 - 14	20
5.	Силовые	Подтягивание: на низкой перекладине из виса лежа	11	4 и ниже	10 - 14	19 и выше
			12	4	11 - 15	20
			13	5	12 – 15	19
			14	5	13 – 15	17
			15	5	12 - 13	16

**(Федеральный компонент )10-11класс** Работа направлена на проверку уровня соответствующих знаний, степень владения двигательными способностями, осуществление физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью. Выполнение учебных нормативов и норм ГТО

КИМ	Источник
Тестовый контроль 10-11 классы- М: прсвещение 2012г.	Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Лях, А.А. Зданевич «Просвещение», 2007г (стр. 96) <a href="http://www.chelsport.ru/htmlpages/Show/GTO">http://www.chelsport.ru/htmlpages/Show/GTO</a>

#### Нормативы уровня физической подготовки учащихся 10 -11класса по физической культуре

№	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 100м (сек)	15.0	14.5	14.2	17.0	16.5	16.0
2	Координация	Челночный бег 3*10м (сек)	8.1	7.9	7.2	9.6	9.3	8.4
3	Скоростно– силовые	Прыжки в длину с места (см)	190	205	240	160	170	210
4	Выносливость	Бег 2 км(дев.) 3км (мал.) (мин. сек)	16.00	15.00	13.00	12.20	11.30	10.00
5	Гибкость	Наклоны вперед из положения сидя (см)	5	9	15	7	12	20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мал.) На низкой перекладине из виса лёжа (дев.)	5	9	12	6	13	18

#### **Список использованной литературы**

- Бег на средние и длинные дистанции: Система подготовки / Ф.П.Суслов, Ю.А.Попов, В.Н.Кулаков, С.А.Тихонов; Под ред. В.В.Кузнецова. - М: Физкультура и спорт, 1982.- 176 с.  
Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М: ВНИИФК, 2003. - С. 86 - 89.  
Концепция физического развития детей и подростков. - М., ФК: воспитание, образование, тренировка. - 1996. - №1. - С.5-10. Лях В.И., Мейксон Г.Б., Кофман Л.Б.  
Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физкультурно - оздоровительная работа в школе: Метод. Пособие. - М., 2003. - 128 с.  
Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004. - 108 с.

- Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003. - 131 с.
- Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н.Г.Озолин. - М.: Астрель: АСТ, 2006. - 863, [1] с: ил. - (Профессия-тренер).
- Озолин Н.Г., Травин Ю.Г. Педагогические основы методики обучения легкоатлетическим упражнениям. - М., 1998. - 79 с.
- Основы знаний по физической культуре: Материалы для поступающих на факультет ОФКиТ БГАФК. / Сост. А.А. Майструк, Н.Н. Кройтер. - Мн., 2003. - 102 с.
- 10.Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. - М., 1995. - 91 с.
- Электронные образовательные ресурсы:
1. <http://www.rusathletics.com/> - легкая атлетика России;
  2. <http://krasathlet.ru/>
  3. <http://tv.sportedu.ru/category/vserossiiskii-reestr-vidov-sporta/legkaya-atletik> - медиацентр РГУФК;
  4. <http://www.fizkult-ura.com/legkay-atletika> - онлайн справочник;
  5. <http://www.edu.kspu.ru/course/view.php?id=82&edit=0&sesskey=k4d7E0CaBW> – электронный учебный курс «легкая атлетика»;

**Виды испытаний и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 4СТУПЕНЬ (возрастная группа от 13 до 15 лет)**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в	175	185	200	150	155	175

	длину с места толчком двумя ногами (см)						
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин, с)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.05
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.