

Муниципальное казенное учреждение управления образования  
администрации Артемовского городского округа  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Феникс»  
Артемовского городского округа

«Утверждаю»  
Директор МБОУ ДО ДЮСШ «Феникс»  
\_\_\_\_\_ Колпаков Д.Н.  
« 23 » 08 \_\_\_\_\_ 2021 г.



**«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (ОФП)»**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся: 7 – 15 лет  
Срок реализации программы 1 год

Никешина Алевтина Анатольевна,  
тренер – преподаватель по легкой атлетике

г. Артем  
2021 год

## Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

### 1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по общей физической подготовке составлена на основании:

Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;  
Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 29.06.2015);

Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648 - 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания детей и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

**Актуальность программы.** Занятия общей физической подготовкой общедоступны благодаря разнообразию видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься везде и в любое время года.

Программа актуальна тем, что позволит реализовать и восполнить недостаток двигательной активности, имеющейся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, благотворно воздействовать на все системы организма.

Занятия общей физической подготовкой позволят наиболее качественно подготовиться и сдать нормативы ВФСК ГТО.

**Направленность программы.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по общей физической подготовке имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Уровень освоения.** Стартовый уровень.

**Адресат программы.** В спортивно-оздоровительные группы по ОФП зачисляются учащиеся школ в возрасте от 7 до 15 лет, независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

Срок обучения, наполняемость групп.

Программа рассчитана на 9 месяцев с 15 сентября по 31 мая.

Минимальная наполняемость группы 20 человек.

Форма обучения – очная (при необходимости может использоваться дистанционное обучение).

Количество занятий и их продолжительность.

Занятия проводятся 1 раз в неделю продолжительностью 2 академических часа.

Основные формы учебного процесса:

групповые, индивидуальные занятия;

теоретические занятия;

культурно-массовые мероприятия;

педагогический контроль.

### 1.2 Цели и задачи программы

**Цель:** укрепление здоровья учащихся посредством занятий общей физической подготовкой с легкоатлетической направленностью.

**Задачи программы:**

**Воспитательные:**

- выработать организаторские навыки и умение действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитать морально-этические и волевые качества;
- воспитать привычки к самостоятельным занятиям.

**Развивающие:**

- совершенствовать навыки и умения при выполнении двигательных действий;
- развить физические качества, укрепить здоровье, расширить функциональные возможности организма.

**Обучающие:**

- сформировать интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- сформировать специальные знания, умения и навыки;
- сформировать знания в области физической культуры и спорта;
- сформировать знания в области гигиены, режима дня;
- сформировать знания в области строения и функций человеческого организма;
- подготовить к успешной сдаче ГТО.

**1.3 Содержание программы**

Таблица № 1.3.1

Учебный план

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>5</b>	<b>5</b>		Беседы, опрос
1.1	Правила техники безопасности на занятиях	1	1		Беседы, опрос
1.2	История развития легкой атлетики	1	1		Беседы, опрос
1.3	Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха, питание	1	1		Беседы, опрос
1.4	Врачебный контроль. Оказание первой медицинской помощи. Самоконтроль	1	1		Беседы, опрос
1.5	Общие сведения о строении и функции организма. Влияние физической культуры и спорта на организм человека	1	1		Беседы, опрос
<b>2</b>	<b>Практическая подготовка</b>				
<b>2.1</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>12</b>		<b>12</b>	Практическое занятие
2.1.1	Строевые упражнения	1		1	Практическое занятие

2.1.2	Общеразвивающие упражнения	3		3	Практическое занятие
2.1.3	Акробатические упражнения	1		1	Практическое занятие
2.1.4	Силовые упражнения	3		3	Практическое занятие
2.1.5	Упражнения на равновесие	1		1	Практическое занятие
2.1.6	Упражнения на преодоление собственного веса	3		3	Практическое занятие
<b>2.2</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>28</b>		<b>28</b>	Практическое занятие
2.2.1	Общая физическая подготовка	11		11	Практическое занятие
2.2.2	Специальная физическая подготовка	9		9	Практическое занятие
2.2.3	Технико - тактическая подготовка	8		8	Практическое занятие
<b>2.3</b>	<b>Подвижные игры, спортивные игры, эстафеты</b>	<b>25</b>		<b>25</b>	Практическое занятие
<b>3.</b>	<b>Контрольные нормативы</b>	2		2	Сдача контрольных нормативов
	Итого	72	5	67	

### Содержание учебного плана

#### 1. Раздел: «Теоретическая подготовка»

##### **1.1 Тема: «Правила техники безопасности на занятиях».**

- Общие требования безопасности.
- Требования безопасности перед началом занятий.
- Требования безопасности во время занятий.
- Требования безопасности в аварийных ситуациях.
- Требования безопасности после окончания занятий.
- Общие правила поведения.
- Правила поведения на стадионе и спортивном зале.
- Правила пользования спортивным инвентарем.

##### **1.2 Тема: «История развития легкой атлетики».**

- Легкая атлетика как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.
- История развития легкой атлетики.
- Легкая атлетика – как вид спорта (история).
- Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.
- Легкая атлетика – как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

- Легкая атлетика как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.
- Исторический очерк развития легкой атлетики.
- Выдающиеся отечественные спортсмены (чемпионы, призеры Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы, рекордсмены мира и Европы, края, города).

**1.3 Тема: «Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха, питание».**

- Понятие о гигиене и санитарии.
- Общие представления об основных системах энергообеспечения человека.
- Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.
- Средства закаливания организма – солнце, воздух, вода.
- Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами.
- Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
- Значение закаливания. Основы и принципы.
- Режим и питание. Значение правильного питания. Назначение жиров, белков, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизнедеятельности человека.
- Правильный режим дня для юного спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики. Рациональное чередование различных видов деятельности.
- Режим – учебный, отдыха, питания, тренировки, сна. Распорядок дня.
- Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

**1.4 Тема: «Врачебный контроль. Оказание первой медицинской помощи. Самоконтроль».**

- Врачебный контроль на занятиях.
- Задачи, формы и организация врачебного контроля.
- Правила оказания первой доврачебной помощи при травмах и повреждениях.
- Понятие спортивной формы.
- Методы диагностики.
- Учет объективных и субъективных показателей: вес, рост, спирометрия, динамометрия, пульс, давление, общее самочувствие.
- Дневник самоконтроля спортсмена.

**1.5 Тема: «Общие сведения о строении и функции организма. Влияние физической культуры и спорта на организм человека».**

- Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях.
- Костная система и ее развитие.
- Мышечный и связочный аппарат, общие сведения о расположении основных мышечных групп, влияние физических упражнений на их развитие, увеличение массы и работоспособности.
- Дыхательные и сердечно-сосудистые системы, нервная система.
- Понятие о разумном сочетании работы и отдыха, утомлении и восстановлении энергетических затрат.

## **2. Раздел: «Практическая подготовка»**

### **2.1 «Гимнастика»**

#### **Теоретические знания:**

Правила поведения и меры безопасности на занятиях. Понятие гимнастика. Простейшие упражнения на освоение техники. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий гимнастикой. Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.

#### **Практические умения:**

##### **2.1.1 Строевые упражнения:**

- Простейшие виды построения и перестроения.
- Расчет по порядку.
- Рапорт.
- Повороты на месте и в движении.

##### **2.1.2 Общеразвивающие упражнения:**

- Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.
- Упражнения на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке.
- Упражнения на гибкость, наклоны.
- Прыжок через препятствие.

##### **2.1.3 Акробатические упражнения:**

- Группировка, перекаты вперед и назад из различных исходных положений.
- Кувырок назад и вперед в группировке.
- Длинный кувырок (мальчики).
- Стойка на лопатках.
- Мост из положения лежа.

##### **2.1.4 Силовые упражнения:**

- Лазание по гимнастической стенке, наклонной скамейке.
- Перелазание через гимнастические предметы.
- Висы и упоры.
- Преодоление полосы препятствий.
- Круговая тренировка.

##### **2.1.5 Упражнения на равновесие:**

- Стойка на носках, на одной ноге (на полу и скамье).
- Ходьба по рейке гимнастической скамейки.
- Повороты, стоя на скамейке.
- Силовые упражнения с партнером.
- Прыжки, перешагивания через скамейку.

##### **2.1.6 Упражнения на преодоление собственного веса:**

- Для мышц верхнего плечевого пояса – отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 метров.
- Для мышц туловища – упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в том числе в парах).
- Для мышц ног – приседания на одной и двух ногах, поднимание на стопе.

## 2.2 «Легкая атлетика»

### **Теоретические знания:**

Правила поведения и меры безопасности на занятиях легкой атлетикой. Виды легкой атлетики. Упражнения на освоение техники. Гигиенические требования, предъявляемые к занятиям легкой атлетикой. Техника безопасности. Простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике. Понятие: ОФП, СФП, ТПП.

### **Практические умения:**

#### **2.2.1 Общая физическая подготовка:**

- Ходьба.
- Ходьба с различными положениями рук.
- Ходьба с изменением темпа движения.
- Равномерный бег до 1,5 км.
- Равномерный бег, чередующийся с ходьбой до 1,5 км.
- Общеразвивающие упражнения.
- Упражнения с набивными мячами.

#### **2.2.2 Специальная физическая подготовка:**

- Переменный бег.
- Бег на короткие дистанции 30, 60 м.
- Кросс 300м, 500 м.
- Прыжковые упражнения.
- Специальные беговые упражнения.
- Челночный бег.
- Прыжки через барьеры.
- Эстафеты с элементами бега и прыжков.

#### **2.2.3 Техника – тактическая подготовка:**

- Обучение техники выполнения специальных беговых легкоатлетических упражнений.
- Обучение техники выполнения высокого старта.
- Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».
- Прыжок в длину с места.
- Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность.
- Метание малого мяча с разбега.
- Сдача контрольных нормативов и тестов.

## 2.3 «Подвижные игры, спортивные игры, эстафеты»

### **Теоретические знания:**

Правила поведения и меры безопасности на занятиях подвижными, спортивными играми и эстафет. Гигиенические требования, предъявляемые к месту занятий. Правила проведения. Простейшие упражнения для освоения техники. Оборудование и инвентарь. Правила игры по упрощенным правилам в футбол, баскетбол, волейбол. Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.

### **Практические умения:**

#### Подвижные игры:

«Тяни в круг»

Начертить два concentрических круга (один в другом) диаметром 1 и 2 м. Все игроки окружают большой круг и берутся за руки.

Участники игры идут по кругу. По сигналу игроки останавливаются и стараются втянуть за черту большого круга своих соседей, не разъединяя рук. Кто попадет в пространство между большим и малым кругом одной или двумя ногами, выходит из игры.

Игроки, не втянутые в круг после нескольких повторений, считаются победителями.

Когда игроков останется мало, они становятся вокруг малого круга и продолжают соревнование, соблюдая те же правила.

#### ***«Кто сильнее?»***

Посередине площадки чертится линия. Справа и слева, на расстоянии 2 - 3 метров от нее, проводятся еще две параллельные линии. Игроки делятся на две команды.

Игроки, стоящие друг напротив друга, берутся правыми руками (желательно за запястья), а левые закладывают за спину. По сигналу игроки начинают тянуть противников на свою сторону, стараясь затащить их за черту, находящуюся за спиной.

Игра заканчивается, когда все игроки перетянуты на ту или другую сторону. Выигрывает команда, сумевшая перетянуть на свою сторону больше игроков.

#### ***«Бег командами»***

Перед командами, проводится линия, а в 10 - 12 м от каждой из них ставятся ограничители, стойки.

По сигналу два человека берут друг друга за пояс, оббегают стойки (против часовой стрелки) и бегут к стартовой черте. Затем к ним, обхватив за пояс, присоединяется следующий участник и т.д. Игра заканчивается, когда вся команда, не расцепляя рук, финиширует (т.е. последний игрок пересечет линию старта).

Побеждает команда, которая закончит эстафету первой.

#### ***«Мяч капитану»***

В зале (на площадке) очерчиваются два противоположных угла, и проводится линия, образующая коридор - нейтральную зону. Ловцы становятся в углах зала. Игроки размещаются по площадке парами (из разных команд). В центре круга становятся капитаны и разыгрывают мяч по сигналу. Игроки каждой команды стремятся своему ловцу бросить мяч так, чтобы он поймал. При этом в нейтральную зону не имеют права заходить ни игроки, ни ловец. Когда ловец одной из команд поймает мяч на лету, игра начинается снова с центра площадки. Выигрывает команда, получившая больше очков. Бегать с мячом не разрешается. Игрок может сделать не более 2 шагов, а на 3-м передать мяч.

#### ***«Мяч среднему»***

Игроки делят на две команды, которые образуют два круга. В центре каждого круга становится игрок с волейбольным мячом. По сигналу игроки в центре поочередно бросают мяч своим игрокам и получают его обратно. Получив мяч от последнего, игрок в центре поднимает его вверх. Команда, уронившая мяч меньшее число раз, побеждает.

#### ***«Вышибало»***

Выбираются двое вышибал, остальные игроки размещаются в центре между двух линий. Вышибалы встают за линию и кидают мяч друг другу, стараясь выбить игроков в круг.

#### ***эстафеты:***

#### ***«Эстафеты с баскетбольными мячами»***



Две, три команды становятся друг за другом в колонну. Мяч зажать коленями и допрыгать до конуса, возвратится обратно бегом, передать эстафету следующему участнику.

Другие варианты: ведение мяча, перекачивание мяча, передача мяча и др.

#### ***«Пройди через обручи»***

Две команды становятся друг за другом в колонну. На площадке раскладывается 3 - 4 обруча. Задача участников - пробежать до поворотной стойки (это может быть любой предмет) и вернуться назад к линии старта. На пути вперед необходимо преодолеть препятствия: поднять каждый обруч, продеть через себя и положить на место.

#### ***«Меткие стрелки»***

На площадке устанавливаются два обруча. С небольшого расстояния участники игры должны попасть теннисными мячами в обруч. У кого будет больше попаданий, тот и победил.

#### ***«Встречная эстафета»***

Игроки делятся на несколько команд. Каждая, в свою очередь, делится пополам. Команды выстраиваются друг против друга за линиями. Игроки с палочкой начинают бег. Получив палочку, игрок бежит вперед и передает её следующему игроку, стоящему напротив, и т.д. Эстафета заканчивается, когда команды поменяются местами на площадке.

Эстафеты можно проводить с преодолением препятствий (барьеры, скамейки и др.), на месте, с предметами (мячи, скакалки, обручи и др.), без предметов.

#### ***Спортивные игры:***

##### ***«Баскетбол»***

- Правила игры.
- Передвижения.
- Броски мяча, передача мяча.
- Ведение мяча на месте и в движении.
- Броски мяча в корзину.
- Штрафной бросок.
- Игра в баскетбол.

##### ***«Волейбол»***

- Правила игры.
- Расстановка на площадке.
- Стойка игрока.
- Техника подачи мяча (верхняя и нижняя подача).
- Прием, передача, удар.
- Прием мяча от сетки.
- Игра по правилам волейбола.

##### ***«Пионербол»***

- Правила игры.
- Бросок мяча.
- Ловля мяча.
- Отработка шагов.
- Передача мяча.
- Бросок через сетку.
- Игра.

### **3. Раздел: «Контрольные нормативы»**

Для полноценной реализации программы используется итоговая аттестация, которая оценивается сдачей «Контрольных нормативов». Форма подведения итоговой аттестации представляет собой учебное занятие для определения уровня развития физической подготовленности. Результаты оформляются протоколом. Тренер-преподаватель контролирует правильность выполнения тестов.

#### **1.4 Планируемый результат**

##### **Личностные результаты:**

- Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
- Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
- Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
- Оказывать помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- Сформировать потребность к занятию физической культурой и спортом.

##### **Метапредметные результаты:**

- Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.
- Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
- Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

##### **Предметные результаты:**

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.
- Уметь вести наблюдения за показателями своего физического состояния и развития.
- Знать последовательность простейших комплексов для развития физических качеств.
- Уметь осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных, спортивных играх и эстафетах.

## **Раздел № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

### **2.1 Условия реализации программы**

#### **1. Материально-техническое обеспечение:**

- Спортивный зал.
- Стадион.
- Гимнастическая скамейка - 3 шт.
- Гимнастическая стенка - 3шт.
- Мяч для метания- 10 шт.
- Эстафетные палочки - 6 шт.
- Обруч гимнастический -10 шт.

- Мяч набивной - 12 шт.
- Барьеры легкоатлетические (с регулируемой высотой) - 20 шт.
- Барьер (высота 50 см) - 10 шт.
- Конусы - 14 шт.
- Гимнастический коврик.
- Мяч баскетбольный - 6 шт.
- Мяч волейбольный - 6 шт.

## **2. Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

### **Информационное обеспечение:**

1. Расписание занятий.
2. Учебный план МБОУ ДО ДЮСШ.
3. Устав МБОУ ДО ДЮСШ «Феникс».
4. Инструкции и инструктажи.
5. Правила соревнований.
6. Учебные пособия.
7. Контрольные нормативы.
8. <https://drive.google.com/open?id=1r5Gek9hlOkyM4hdyiuqQoddMZjCeDCbor>(дата обращения 15.03.2020).
9. <https://drive.google.com/open?id=1p1xLLWrkTF2y8-IRQKjgVahb0l7qXTQy>(дата обращения 15.03.2020).
10. [https://drive.google.com/open?id=1rSFIgrxZrK4HbZJVkdOpgghe\\_lt6UKYT](https://drive.google.com/open?id=1rSFIgrxZrK4HbZJVkdOpgghe_lt6UKYT)(дата обращения 15.03.2020).
11. <https://drive.google.com/open?id=1r0Pf05L31b4kH64KkwQQbONquO7LbdBM>(дата обращения 15.03.2020).
12. <https://drive.google.com/file/d/1nuaNFj2IMx7iDiNvB-46mAYNgN4QDYy8/view?usp=sharing>(дата обращения 15.03.2020).
13. Авт. коллектив: Кузин В.В., Полиевский С.А., Глейberman А.Н. и др.; Науч. ред. Кузина В.А., Полиевского С.А.: 500 игр и эстафет. М.: Физкультура и спорт, 2003.

### **2.2 Оценочный материал и формы аттестации**

Основными критериями оценки являются: регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической подготовки.

**Уровень теоретических знаний оценивается с помощью опроса, беседы,** которые проводятся методом словесного контроля по пройденным темам (раздел 1). Вопросно-ответная форма взаимного обмена информацией между тренером-преподавателем и обучающимися, т.е. педагогом формулируются вопросы, определяется их последовательность. Следит за ответами, вносит в них коррективы. Подводит итог опроса, беседы. Формулирует выводы.

**Практическое занятие** позволяет овладеть разнообразными умениями, навыками, являющимися фундаментом для роста физических качеств, в основе которых лежит выполнение физических упражнений (раздел 2). В практическом занятии в основном используются специфические методы: методы регламентированного упражнения, игровой метод (использование упражнений в игровой форме), соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме). С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением физических упражнений и

воспитанием физических качеств. Общепедагогические методы в этом разделе включают в себя: словесный метод (дидактический рассказ) и метод наглядного воздействия (показ упражнения, демонстрация видеофильмов, рисунков, схем, карточек и т.д.).

**Контрольные нормативы** – являются важнейшей функцией учебного процесса. С помощью контрольных нормативов оценивается усвоение изучаемого материала, уровень физических качеств по завершению программы и фиксируются в протоколе.

Уровень физических качеств оценивается сдачей контрольных нормативов и проводится во время тренировочного занятия, полностью посвященного определению уровня физической подготовленности (приложение № 1).

Контрольные нормативы по физической подготовке:

Бег 30 м.

Выполняется с высокого старта, сек.

Челночный бег

Тест проводится на ровной дорожке. Отмеряют 10-ый участок, начало и конец которой отмечают линией (стартовая и финишная черта).

Прыжок в длину с места

Выполняется толчком двух ног от линии края доски на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляется рулеткой.

Метание набивного мяча стоя (метров)

Бросок набивного мяча весом 2 кг вперед из-за головы, выполняют из положения сидя ноги врозь, Мяч в вытянутых руках над головой. Перед броском спортсмен занимает у линии старта положение, при котором тазовый угол, образуемый при разведении ног, не выходит за стартовую линию. Дальность броска измеряют рулеткой.

Упражнения оцениваются по бальной системе от 1 до 5 баллов.

### 2.3. Методический материал

Таблица № 2.3.1

Методическое, дидактическое обеспечение реализации программы

№	Название раздела	Форма занятий	Приемы, методы	Дидактические материалы	Форма контроля
1.	Теоретическая подготовка	Групповая	Лекции, беседы	Учебные пособия, презентации, слайды.	Опрос, беседа
2	Легкая атлетика	Групповая, индивидуальная	Показ, рассказ, объяснение, наглядный, фронтальный, поточный, групповой, игровой, соревновательный, практическое занятие, эстафеты.	Учебные пособия, карточки, презентации, слайды.	Практическая работа
3	Гимнастика	Групповая, индивидуальная	Показ, рассказ, объяснение, наглядный, фронтальный, поточный,	Учебные пособия, карточки, презентации, слайды.	Практическая работа

			групповой, игровой, соревновательный, практическое занятие, эстафеты.		
4	Подвижные игры, спортивные игры, эстафеты	Групповая, индивидуальная	Показ, рассказ, наглядный, фронтальный, поточный, групповой, игровой, соревновательный, практическое занятие, эстафеты.	Учебные пособия, карточки, презентации, слайды.	Практическая работа
5	Контрольные нормативы	Групповая, индивидуальная	Практическое занятие	Протокол	Практическая работа

**Обеспечение программы методической продукцией:**

1. Дидактический материал:
  - Наглядные пособия.
  - Сборник подвижных игр.
  - Карточка-задание, с описанием комплексов упражнений.
  - Комплексы общеразвивающих упражнений.
  - Презентации.
  - Альбомы, фотографии.
  - Тесты.
  - Викторины.
2. Используемые методы физического воспитания:
  - Словесный метод: рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, лекция, задание, указание, оценка, команда.
  - Метод наглядного воздействия: показ, демонстрация видеофильмов, демонстрация видеослайдов.
  - Метод строго регламентированного упражнения: обучение двигательным действиям, воспитание физических качеств.
  - Игровой метод: использование упражнений в игровой форме.
  - Соревновательный метод: использование упражнений в соревновательной форме.

## 2.4. Календарный учебный график

Таблица № 2.4.1

### Календарный учебный план

Этап образовательного процесса	Продолжительность учебного года, неделя	Количество дней	Продолжительность учебных периодов		Возраст детей	Продолжительность занятия, час	Режим занятия	Годовая учебная нагрузка, час
			1 полугодие	2 полугодие				
1 год	36	36	15.09.2021 31.12.2021	08.01.2022 31.05.2022	7-15	2	1	72

Таблица 2.4.2

### Календарно-тематический план

№	Месяц	Число	Время проведения	Тема занятия	Количество часов					Место проведения	Форма контроля
					Теория	Легкая атлетика	Гимнастика	Подвижные игры, спортивные игры, эстафеты	Контрольные нормативы		
1	сентябрь	18	11:30 13:00	Инструктаж по ТБ и пожарной безопасности. Построение. Расчет по порядку. Рапорт. Повороты на месте. Ходьба с изменением темпа движения. ОРУ. Обучение техники выполнения челночного бега.	0,5	1	0,5			Кабинет, стадион	Беседа. Практическое занятие
2		25	11:30 13:00	ТБ. Теория: «История развития легкой атлетики». Бег с изменением ритма темпа. ОРУ. Челночный бег 3x10.	1	1				Кабинет, стадион	Беседа. Практическое занятие
3	октябрь	2	11:30 13:00	ТБ Равномерный бег, чередующийся с ходьбой 1 км. ОРУ. Обучение техники выполнения специальных беговых упражнений. Игра: «Тяни в круг».		1	0,5	0,5		Стадион	Практическое занятие

4	октябрь	9	11:30 13:00	ТБ Построение. Строевые упражнения. Перестроение. Бег в равномерном темпе, чередующийся с ходьбой 1 км. ОРУ. Повторение техники выполнения специальных беговых упражнений. Бег 30м.		1,5	0,5			Стадион	Практическое занятие	
5		16	11:30 13:00	ТБ Построение. Строевые упражнения. Перестроение. Бег в равномерном темпе, чередующийся с ходьбой 1 км. ОРУ. Обучение техники выполнения высокого старта. Бег 60 м.		1,5	0,5			Стадион	Практическое занятие	
6		23	11:30 13:00	ТБ Строевые упражнения. Расчет по порядку. Строевание, перестроение. Ходьба с различным положением рук. ОРУ. Переменный бег 5х30. Упражнения на равновесие. Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса: отжимание.		1	0,5	0,5			Стадион	Практическое занятие
7		30	11:30 13:00	ТБ Ходьба с различным положением рук. Равномерный бег. ОРУ. Прыжки в длину с места. Упражнения на преодоление собственного веса. Игра: «Мяч капитану»		1	0,5	0,5			Стадион	Практическое занятие
8	ноябрь	6	11:30 13:00	ТБ Равномерный бег. ОРУ. Силовые упражнения на гимнастической стенке. Эстафета с элементами бега и прыжков.		1	0,5	0,5			Спортивный зал	Практическое занятие
9		13	11:30 13:00	ТБ Равномерный бег. ОРУ. Упражнения для мышц ног. Баскетбол: правила игры, передача в парах, кругу, шеренге. Перекаты мяча. Эстафета «Меткие стрелки».		0,5	0,5	1			Спортивный зал	Практическое занятие
10		20	11:30 13:00	ТБ Ходьба с изменением темпа движений. ОРУ. Баскетбол: бросок двумя руками от груди, передача мяча снизу, ловля мяча на месте. Висы и упоры.		0,5	0,5	1			Спортивный зал	Практическое занятие

11	ноябрь	27	11:30 13:00	ТБ Теория: «Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха, питание». Баскетбол: Ловля мяча в движении, бросок мяча в цель, игра в баскетбол.	1			1		Кабинет, спортивный зал	Беседа. Практическое занятие	
12	декабрь	4	11:30 13:00	ТБ Равномерный бег. ОРУ. СБУ. Баскетбол: ведение мяча правой, левой рукой, ведение мяча с изменением направления, броски мяча в корзину. Эстафета: «Меткие стрелки».		0,5		1,5		Спортивный зал	Практическое занятие	
13		11	11:30 13:00	ТБ Равномерный бег, чередующийся с ходьбой. ОРУ. СБУ. Челночный бег 3x10. Баскетбол: штрафной бросок, бросок мяча в корзину, игра в баскетбол. Упражнения на пресс, спину, руки.		0,5	0,5	1		Спортивный зал	Практическое занятие	
14		18	11:30 13:00	ТБ Равномерный бег, чередующийся с ходьбой. ОРУ. Прыжки на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу. Силовые упражнения в парах. Игра в баскетбол.		1	0,5	0,5			Спортивный зал	Практическое занятие
15		25	11:30 13:00	Повторный инструктаж по ТБ и пожарной безопасности. Кувырок: группировка, перекаты вперед и назад. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Эстафета: «Пройди через обруч».			1,5	0,5			Спортивный зал	Практическое занятие
16	январь	8	11:30 13:00	ТБ Строевые упражнения. ОРУ. Длинный кувырок, мост из положения, лежа, стойка на лопатках. Упражнения с преодолением препятствий. Работа с набивными мячами. Игра: «Кто сильнее».		0,5	0,5	1		Спортивный зал	Практическое занятие	
17		15	11:30 13:00	ТБ Ходьба. ОРУ. Повторение: группировка, перекач вперед, назад, стойка на лопатках, длинный кувырок, мост из положения лежа. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, прыжки через скамейку или перешагивания. Игра: «Бег командами».	0,5		1,5			Спортивный зал	Беседа. Практическое занятие	



18	январь	22	11:30 13:00	ТБ Равномерный бег. ОРУ. Переменный бег. Пионербол: правила игры, бросок мяча, ловля мяча. Встречная эстафета.		0,5		1,5		Спортивный зал	Практическое занятие
19		29	11:30 13:00	ТБ Равномерный бег. ОРУ. СБУ. Прыжки через препятствия. Пионербол: Отработка шагов, передача мяча, бросок через сетку, отработка паса, игра. Силовые упражнения с партнером.		0,5	0,5	1		Спортивный зал	Практическое занятие
20	февраль	5	11:30 13:00	ТБ Пионербол: командная игра.				2		Спортивный зал	Практическое занятие
21		12	11:30 13:00	ТБ ОРУ. Волейбол: правила игры в волейбол, расстановка, стойка игрока. Перемещение в стойке. Встречная эстафета.				2		Спортивный зал	Практическое занятие
22		19	11:30 13:00	ТБ ОРУ. Волейбол: техника подачи мяча (верхняя и нижняя подача), техника владения мячом. Игра «Вышибало».				2		Спортивный зал	Практическое занятие
23		26	11:30 13:00	ТБ ОРУ. Волейбол: прием, передача мяча, удар, игра. Игра: «Мяч среднему».				2		Спортивный зал	Практическое занятие
24	март	5	11:30 13:00	ТБ Равномерный бег с элементами ходьбы. ОРУ. СБУ. Ускорения в переменном темпе. Волейбол: прием мяча, прием мяча от сетки, блокирование. Встречная эстафета.		1		1		Спортивный зал	Практическое занятие
25		12	11:30 13:00	ТБ ОРУ. Волейбол: командные тактические действия, игра по правилам.				2		Спортивный зал	Практическое занятие
26	март	19	11:30 13:00	ТБ Теория: «Врачебный контроль. Оказание первой медицинской помощи. Самоконтроль». Волейбол: игра по правилам.	1			1		Кабинет, спортивный зал	Беседа. Практическое занятие
27		26	11:30 13:00	ТБ Равномерный бег с элементами ходьбы 1,5 км. ОРУ. СБУ. Бег 30, 60 м. Встречная эстафета.		2				Стадион	Практическое занятие

28	апрель	2	11:30 13:00	ТБ Равномерный бег с элементами ходьбы 1,5 км. ОРУ. Переменный бег 500 м. Висы и упоры на турниках.		1,5	0,5			Стадион	Практическое занятие
29		9	11:30 13:00	ТБ Равномерный бег 1 км. ОРУ. Метание малого мяча с места. Круговая тренировка. Эстафета.		1,5	0,5			Стадион	Практическое занятие
30		16	11:30 13:00	ТБ Теория: «Общие сведения о строении и функции организма. Влияние физической культуры и спорта на организм человека» Равномерный бег 1 км. ОРУ. СБУ. Метание мяча с разбега.	1	1				Кабинет, стадион	Беседа. Практическое занятие
31		23	11:30 13:00	ТБ Равномерный бег 1 км. ОРУ. Прыжки в длину, согнув ноги. Прыжки через препятствия. Эстафета.		1,5	0,5			Стадион	Практическое занятие
32		30	11:30 13:00	ТБ Равномерный бег 1 км. ОРУ. Подготовка к кроссу. Упражнения на преодоление собственного веса. Игра в баскетбол.		1,5		0,5		Стадион	Практическое занятие
33	май	7	11:30 13:00	ТБ Равномерный бег 1 км. ОРУ. Кросс 300м, 500 м. Подтягивание на высокой, низкой перекладине, отжимания. Игра в волейбол (пионербол).		1	0,5	0,5		Стадион	Практическое занятие
34		14	11:30 13:00	ТБ Равномерный бег 1 км. ОРУ. Полоса препятствий. Упражнения на гибкость. Наклоны вперед. Эстафета с мячами.		1,5	0,5			Стадион	Практическое занятие
35		21	11:30 13:00	ТБ Подготовка к сдаче контрольных нормативов: прыжки в длину с места, бег 30 м, пресс, бросок набивного мяча.		2				Стадион	Практическое занятие
36		28	11:30 13:00	ТБ Сдача контрольных нормативов					2	Стадион	Практическое занятие
				Итого:	5	28	12	25	2		

## 2.5 Календарный план воспитательной работы

Время проведение	Тема мероприятия	Форма мероприятия
Сентябрь	1. Участие в культурно-массовых и спортивных мероприятиях посвященных «Дню города». 2. «День здоровья».	Городские, школьные мероприятия.
Октябрь	1. Всемирный день туризма. Туристический поход.	Школьное мероприятие.
Ноябрь	1. Участие в спортивно-массовых мероприятиях: - волейбол; - «Президентские состязания». 2. Правила дорожного движения.	Городские, школьные мероприятия. Встреча с работниками КДН и ГИБДД.
Декабрь	1. Участие в спортивно-массовых мероприятиях: «Президентские состязания». 2. Праздничное мероприятие, посвященное Новому году. 3. Конкурс на лучшее оформление окна к Новому году (фото).	Городские, школьные мероприятия.
Январь	1. Участие в ВФСК «ГТО».	Школьное мероприятие.
Февраль	1. Участие в спортивно-массовых мероприятиях: - «А, ну-ка парни!»; - «Президентские состязания». 2. "В здоровом теле - здоровый дух". 3. Конкурс на лучший видеоролик «Я занимаюсь спортом!».	Городские, школьные мероприятия.  Профилактическая беседа
Март	1. «Сообща, где торгуют смертью!» 2. Праздничное мероприятие, посвященное Международному женскому дню 8 марта. 3. Участие в спортивно-массовых мероприятиях: «Президентские игры».	Профилактическая беседа. Городские, школьные мероприятия.
Апрель	1. «День здоровья». 2. Участие в ВФСК ГТО.	Школьное мероприятие.
Май	1. Участие в культурно-массовых и спортивных мероприятиях, посвященных «Дню Победы». 2. Конкурс на лучший рисунок ко «Дню победы!».	Городские, школьные мероприятия.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вилянский М.Я. Физическая культура. М: Кнорус, 2018.
2. Кузнецов В.С. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: метод. пособие. М.; Издательство НЦ ЭНАС, 2017.
3. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020.
4. Москвин Н.Г., Нянюнова В.И. Легкая атлетика как один из элементов здоровьесберегающих технологий в спорте. Интерактивная наука, 2016.
5. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта. Учебник. М.: Академия, 2018.

## КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательных программы (девушки, девочки).

№	Упражнение	Уровень оценки	8-9	10-11	12-13	14-15
1	Бег 30 метров, сек.	5	5.8 и меньше	5.6 и меньше	5.3 и меньше	5.0 и меньше
		4	5.9 – 6.3	5.7 – 6.1	5.4 – 5.8	5.1 – 5.5
		3	6.4 – 6.8	6.2 – 6.6	5.9 – 6.3	5.6 – 6.0
		2	6.9 – 7.3	6.7 – 7.1	6.4 – 6.8	6.1 – 6.5
		1	7.4 и больше	7.2 и больше	6.9 и больше	6.6 и больше
2	Прыжки в длину с места, см	5	171 и больше	181 и больше	191 и больше	206 и больше
		4	161 – 170	171 – 180	181 – 190	196 – 205
		3	151 – 160	161 – 170	171 – 180	186 – 195
		2	141 – 150	151 – 160	161 – 170	176 – 186
		1	140 и мен.	150 и мен.	160 и мен.	175 и мен.
3	Бросок набивного мяча массой 2 кг, см	5	271 и бол.	301 и бол.	361 и бол.	391 и бол.
		4	241 – 270	271 – 300	221 – 360	351 – 390
		3	211 – 240	241 – 270	281 – 320	311 – 350
		2	181 – 210	211 – 240	241 – 280	271 – 310
		1	180 и мен.	210 и мен.	240 и мен.	270 и мен.
4	Челночный бег 3x10, сек.	5	8.0 и меньше	7.7 и меньше	7.5 и меньше	7.1 и меньше
		4	8.1 – 8.6	7.8 – 8.2	7.6 – 8.0	7.2 – 7.7
		3	8.7 – 9.2	8.3 – 8.7	8.1 – 8.5	7.8 – 8.3
		2	9.3 – 9.8	8.8 – 9.2	8.6 – 9.0	8.4 – 8.9
		1	9.9 и бол.	9.3 и бол.	9.1 и бол.	9.0 и бол.

## КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательных программы (мальчики, юноши).

№	Упражнение	Уровень оценки	8-9	10-11	12-13	14-15
1	Бег 30 метров, сек.	5	5.6 и меньше	5.3 и меньше	5.0 и меньше	4.7 и меньше
		4	5.7 – 6.1	5.4 – 5.8	5.1 – 5.5	4.8 – 5.2
		3	6.2 – 6.6	5.9 – 6.3	5.6 – 6.0	5.3 – 5.7
		2	6.7 – 7.1	6.4 – 6.8	6.4 – 6.5	5.8 – 6.2
		1	7.2 и больше	6.9 и больше	6.6 и больше	6.3 и больше
2	Прыжки в длину с места, см	5	186 и больше	196 и больше	211 и больше	226 и больше
		4	171 – 185	181 – 195	196 – 210	211 - 225
		3	156 – 170	166 – 180	181 – 195	196 – 210
		2	141 – 155	151 – 165	166 – 180	181 – 195
		1	140 и мен.	150 и мен.	165 и мен.	180 и мен.
3	Бросок набивного мяча массой 2 кг, см	5	366 и бол.	396 и бол.	436 и бол.	486 и бол.
		4	316 – 365	351 – 395	391 – 435	436 – 485
		3	261 – 315	306 – 350	346 – 390	386 – 435
		2	211 – 260	261 – 305	301 – 345	336 – 385
		1	210 и мен.	260 и мен.	300 и мен.	335 и мен.
4	Челночный бег 3x10 , сек.	5	7.7 и меньше	7.5 и меньше	7.3 и меньше	7.0 и меньше
		4	7.8 – 8.3	7.6 – 8.0	7.4 – 7.8	7.1 – 7.5
		3	8.4 – 8.9	8.1 – 8.5	7.9 – 8.3	7.6 – 8.0
		2	9.0 – 9.5	8.6 – 9.2	8.4 – 8.8	8.1 – 8.5
		1	9.4 и бол.	9.3 и бол.	8.9 и бол.	8.6 и бол.

