

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ г. НОВОСИБИРСКА
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №218»

Программа принята
на заседании педагогического совета
от 23.08.2023г
(протокол № 1)



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Лёгкая атлетика»**

Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
Уровень освоения программы: базовый

Автор-составитель: Лутай Кристина Витальевна
педагог дополнительного образования

Возраст учащихся: 8-10 лет

Срок реализации программы: 3 года

Новосибирск, 2023

I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы «Легкая атлетика»

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для организации тренировочного процесса в группах начальной подготовки по легкой атлетике.

Легкая атлетика – наиболее массовый вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию подрастающего поколения, так как объединяет распространенные и жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки, метание). Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые в повседневной жизни. Различные виды бега, прыжков и метания входят составной частью в тренировочный процесс многих других видов спорта и каждый урок физической культуры образовательных учреждений всех ступеней. Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия в теплое время года проводятся на свежем воздухе, при понижении температуры переносятся в спортивный зал школы. 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.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы. Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Программа обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности, на развитие природных качеств личности ребенка, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания.

Педагогическая целесообразность. данная программа помогает ориентироваться в направлении выбора специализации вида спорта и улучшении спортивных результатов.

Программа внеурочной деятельности разработана на основании следующих нормативных документов:

- Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г.

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Статьи №75, №84 Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ ст. 84 (ред. от 27.12.2019)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.
- Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»
- Стратегическая инициатива «Новая модель системы дополнительного образования», одобренная Президентом Российской Федерации 27 мая 2015 г.

Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.

Содержание дополнительной общеобразовательной программы «Легкая атлетика» **ориентировано на:**

- формирование и развитие творческих способностей учащихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры учащихся.

**Особенности реализации программы внеурочной деятельности:
форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности.**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Лёгкая атлетика» предназначена для обучающихся 8-10 лет. Реализация программы осуществляется посредством двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание, мышление, творческая самостоятельность.

Занятия проводятся на улице или в спортивном зале после уроков основного расписания.

Форма организации деятельности: индивидуально-групповая, коллективная.

Форма проведения занятий: практическое, соревновательное. Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

Отличительные особенности программы:

- включение в процесс игровых тренировок с целью развития и совершенствования физических качеств: быстроты и выносливости.
- подробный разбор и изучение правил проведения соревнований и судейства
- ОФП на основе спортивных игр (баскетбол, пионербол) и лёгкой атлетики.

Принципы, лежащие в основе программы:

- природосообразности; воспитывающего обучения; научности; связи теории с практикой; систематичности и последовательности; доступности; наглядности; сознательности и активности.

1.2. Цель и задачи программы:

Цель программы: развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

Личностные задачи:

- формирование общественной активности, гражданской позиции;
- культуры общения и поведения в социуме;
- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

Метапредметные задачи:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;

- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;
- умение работать в команде: находить компромисы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Образовательные задачи:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения соревнований по легкой атлетике;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Возраст детей. Программа рассчитана на школьников в возрасте от 8 до 10 лет (2-4 классы) при наличии медицинской справки. В объединение принимаются дети с разным уровнем физического развития. Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в кружке.

В объединение лёгкая атлетика принимаются учащиеся в возрасте от 8 до 10 лет. Число участников объединения 15-20 человек. При наличии свободных мест в объединении приём учащихся осуществляется в течение всего учебного года по результатам собеседования.

Сроки реализации программы. Программа рассчитана на 3 года.

Первый год обучения. На данном этапе предполагается ознакомление с видами легкой атлетики, укрепления здоровья и закаливания организма.

Воспитание интереса к занятиям, на создание базы разносторонней функциональной физической подготовленности, развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умения расслаблять мышцы, укрепление опорно-двигательного аппарата, воспитание общей выносливости, ловкости, изучение элементов техники ходьбы, бега, прыжков, ознакомление с остальными разделами правил соревнований и некоторыми вопросами теории.

Второй год обучения. Идет укрепление здоровья и дальнейшее закаливание организма. Продолжается повышение уровня разносторонней физической подготовленности; укрепление сердечно-сосудистой системы; развитие быстроты, силы; дальнейшее укрепление гибкости, подвижности в суставах и эластичности мышц, умение их расслаблять; укрепление опорно-связочного аппарата; воспитание общей выносливости, ловкости, волевых качеств; выявление интереса к занятиям тем или иным видам л/а; обучение основам техники бега, прыжков.

Третий год обучения. Продолжается работа укрепления здоровья и закаливания организма занимающихся; повышения уровня разносторонней физической подготовленности; развития силовых, скоростно-силовых и волевых качеств, воспитания общей выносливости; совершенствования быстроты, гибкости, ловкости, умения расслаблять мышцы; изучения элементов техники ходьбы, бега, прыжков. Идет обучение ведению дневника тренировок и умению анализировать свое выступление и выступление товарищей в спортивных соревнованиях и занимающиеся должны определиться видом для специализации в легкой атлетике.

Режим занятий. Главным условием приёма в коллектив является желание ребенка с согласия родителей. Принимаются дети без специальной подготовки. При наличии свободных мест в объединении прием осуществляется в течение всего учебного года по результатам собеседования. Количество учащихся в группе – 15-20 человек. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа. Итого в год 120 часов.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. При выполнении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы организуется работа в пришкольных лагерях, проводятся развлекательно-образовательные, спортивные мероприятия.

Форма проведения занятий: групповая. Занятия проводятся в форме тренировочных занятий, приема контрольных нормативов, участия в соревнованиях.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. При выполнении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы организуется работа в пришкольных лагерях, проводятся спортивные мероприятия.

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 тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу, 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.

1.3. Содержание программы

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1-ого ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Практические занятия	Теоретические занятия	Всего	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	-	2	2	опрос
2.	История развития легкоатлетического спорта.	-	1	1	опрос
3.	Гигиена спортсмена и закаливание.	-	1	1	опрос
4.	Общая физическая подготовка.	50	-	50	тесты
5.	Специальная подготовка.	32	-	32	тесты
6.	Спортивные и подвижные игры	26	-	26	игры
7.	Восстановительные мероприятия	1	3	4	самоконтроль
8.	Контрольные и переводные испытания	3	1	4	тесты
	ИТОГО			120	

1. Вводное занятие. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. План работы секции. Правила поведения в секции и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой

деятельности, к защите Родины. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

2. История развития легкоатлетического спорта. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

3. Гигиена спортсмена и закаливание. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий..

4. Общая физическая подготовка. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.

Практические занятия.

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения; прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие; силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног; гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза; упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки; подвижные игры и эстафеты.

Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.

1. Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег).

2. Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).

3. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).

4. Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10 м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

5. Специальная физическая подготовка. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Комплекс прыжковых упражнений, комплекс упражнений направленных на развитие общей выносливости; метание малого мяча; прыжок в длину с места, тройной прыжок.

6. Спортивные и подвижные игры. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Подвижные игры на скорость реакции; подвижные игры на точность; командные подвижные игры.

7. Восстановительные мероприятия. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Основы самомассажа; упражнения для расслабления отдельных групп мышц; упражнения для восстановления дыхания.

8. Контрольные и переводные испытания. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Тестирование в начале тренировочного года; тестирование по окончании тренировочного года; проверка технико-тактических знаний

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2-ого ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Название разделов; темы	Количество часов			Формы контроля
		Практические занятия	Теоретические занятия	Всего	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	-	2	2	опрос
2.	Места занятий, их оборудование и подготовка.	1	1	2	практика
3.	Ознакомление с правилами соревнований.	-	1	1	опрос
4.	Общая физическая подготовка	50	-	50	тесты
5.	Специальная физическая подготовка	32	-	32	тесты
6.	Техническая подготовка к избранному виду спорта	-	2	2	тесты
7.	Тактическая подготовка к избранному виду спорта	-	2	2	тесты
8.	Спортивные и подвижные игры	20	-	20	игры
9.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	5	-	5	тесты
10.	Восстановительные мероприятия	4	-	4	самоконтроль
ИТОГО		120			

1. Вводное занятие. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. План работы секции. Правила поведения в секции и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

2. Места занятий, их оборудование и подготовка. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

3. Ознакомление с правилами соревнований. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину

4. Общая физическая подготовка. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Специальные упражнения легкоатлета; специальные беговые упражнения; медленный с переходом в кроссовый бег; упражнения на растягивание; упражнения для подготовки мышц всего тела.

5. Специальная физическая подготовка. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Упражнения для повышения общей и специальной выносливости; упражнения для растяжки; комплекс прыжковых упражнений; метание малого мяча; прыжок в длину способом «согнув ноги»; комплекс упражнений направленных на развитие силы.

6. Техническая подготовка к избранному виду спорта. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.

Теория:

- индивидуальные особенности техники
- влияние техники на результат

Практика:

- техника тройного прыжка
- техника бега с высокого и низкого старта
- техника бега на короткие дистанции
- техника бега на средние и длинные дистанции
- техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»
- техника метания

7. Тактическая подготовка к избранному виду спорта. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.

Теория

- тактика выполнения соревновательных упражнений на основе собственного самочувствия и подготовленности
- смена тактических действий, их зависимости от соперников.

Практика

- тактика прыжка в длину
- тактика бега на короткие дистанции
- тактические действия в беге на средние и длинные дистанции
- тактика метания

8. Спортивные и подвижные игры. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Подвижные игры на скорость реакции; командные спортивные игры; встречные и круговые эстафеты

9. Контрольные и переводные испытания. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Тестирование в начале тренировочного года; тестирование по окончании тренировочного года; проверка технико-тактических знаний.

10. Восстановительные мероприятия. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Основы процедур для восстановления дыхания и сердечного ритма; самомассаж.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3-ого ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Название разделов; темы	Количество часов			Формы контроля
		Практические занятия	Теоретические занятия	Всего	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой	-	2	2	опрос
2.	Основы техники видов легкой атлетики.	1	1	2	опрос
3.	Инструкторская и судейская практика.	1	1	2	судейство
4.	Общая физическая подготовка	50	-	50	тесты
5.	Специальная физическая подготовка	32	-	32	тесты
6.	Техническая подготовка к избранному виду спорта	-	2	2	тесты
7.	Тактическая подготовка к избранному виду спорта	-	2	2	тесты
8.	Спортивные и подвижные игры	20	-	20	тесты
9.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	5	-	5	тесты
10	Восстановительные мероприятия	4	-	4	самоконтроль
ИТОГО		120			

1. Вводное занятие. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. План работы секции. Правила поведения в секции и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и

обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

2. Основы техники видов легкой атлетики. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Техника видов лёгкой атлетики: бег, прыжки, метания.

3. Инструкторская и судейская практика. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину. Требования к спортсменам, выступающим в соревнованиях по видам спорта

4. Общая физическая подготовка. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Специальные упражнения легкоатлета; специальные беговые упражнения; медленный с переходом в кроссовый бег; упражнения на растягивание; упражнения для подготовки мышц всего тела.

5. Специальная физическая подготовка. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Упражнения для повышения общей и специальной выносливости; упражнения для растяжки; комплекс прыжковых упражнений; метание малого мяча; прыжок в длину способом «согнув ноги»; комплекс упражнений направленных на развитие силы.

6. Техническая подготовка к избранному виду спорта. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.

Теория

- индивидуальные особенности техники
- влияние техники на результат

Практика

- техника тройного прыжка
- техника бега с высокого и низкого старта
- техника бега на короткие дистанции
- техника бега на средние и длинные дистанции
- техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»
- техника метания

7. Тактическая подготовка к избранному виду спорта. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.

Теория

- тактика выполнения соревновательных упражнений на основе собственного самочувствия и подготовленности
- смена тактических действий, их зависимости от соперников.

Практика

- тактика прыжка в длину
- тактика бега на короткие дистанции
- тактические действия в беге на средние и длинные дистанции
- тактика метания

8. Спортивные и подвижные игры. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Подвижные игры на скорость реакции; командные спортивные игры; встречные и круговые эстафеты.

9. Контрольные и переводные испытания. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Тестирование в начале тренировочного года; тестирование по окончании тренировочного года; проверка технико-тактических знаний

10. Восстановительные мероприятия. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Основы процедур для восстановления дыхания и сердечного ритма; самомассаж.

1.4 Планируемые результаты дополнительной общеразвивающей программы «Легкая атлетика»

Прогнозируемые результаты реализации программы к концу первого года обучения:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- освоение основ техники по виду спорта легкая атлетика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- знать основные инструкции по технике безопасности поведения на тренировках и занятиях;
- знать теоретические знания об истории спорта, правилах соревнований и современных видах спорта;
- стремление овладеть основами техники бега, прыжков;
- интерес родителей к занятиям ребенка в кружке;

Прогнозируемые результаты реализации программы к концу второго года:

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоить технику бега на короткие и средние дистанции;
- иметь представление о технике бега на длинные дистанции;
- развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания;
- знать способы организации самостоятельных занятий.

Прогнозируемые результаты реализации программы к концу третьего года:

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта легкая атлетика;
- расширение знаний по вопросам правил соревнований;
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности;
- знать правила личной гигиены, профилактики травматизма, оказания доврачебной помощи при занятиях спортом;
- уметь технически грамотно осуществлять действия видов спорта;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности (тренированности);

- уметь пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием, техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий спортом.

II. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеразвивающей программы «Легкая атлетика»

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график оформляется приложением к рабочей дополнительной общеразвивающей программе и составляется ежегодно для каждой учебной группы.

Общие данные о календарном учебном году

Начало учебного года	01 сентября текущего учебного года
Окончание учебного года	24 мая текущего учебного года
Организационный период	с 01 по 07 сентября текущего года
Организация работы объединения в школьное каникулярное время	В дни школьных каникул (осенних, зимних и весенних) работа по освоению программы осуществляется по расписанию (возможно изменение расписания, перенос занятий на другие дни и удобное для учащихся время)
Количество учебных недель	30 недель

2.2. Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы «Гандбол»

Материально-техническое обеспечение программы

Условия реализации программы.

Для успешной реализации программы необходимо следующее оборудование:

- Барьер легкоатлетический универсальный
- Стенка гимнастическая
- Палочка эстафетная
- Стартовые колодки
- Конус
- Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг
- Мат гимнастический
- Мяч для метания 150 г
- Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг
- Скамейка гимнастическая
- Скакалки
- Мячи (футбольные, волейбольные)

- Секундомер

2.3 Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы «Легкая атлетика» (формы аттестации)

Диагностика уровня обученности, развития и воспитанности учащихся осуществляется с помощью бесед, метода включенного педагогического наблюдения, соревнований. Диагностика проводится как в течение учебного процесса, так и во время подготовки к соревнованиям.

Формы подведения итогов: в виде участия в соревнованиях учащихся внутри объединения. В виде итогового занятия, которое проходит обычно в форме турнира с записью партии.

Степень освоения программы учащимися - разная. Иногда просто участие в соревнованиях - это уже результат.

Ожидаемый результат реализации воспитательных, социально-педагогических и здоровьесберегающих задач программы – это положительные психические изменения, изменения в уровне культуры поведения, коммуникативности, бережное, правильное отношение к своему здоровью.

2.4 Оценочные материалы Тестирование и контрольные испытания Специальная физическая подготовка

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

Нормативы	Возраст	Мальчики			Девочки		
		высокий	выше среднего	средний	высокий	выше среднего	средний
Бег 30 м (сек)	8	5,4	7,0	7,1	5,6	7,2	7,3
	9	5,1	6,7	6,8	5,3	6,7	7,0
	10	5,0	6,5	6,6	5,2	6,5	6,6
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	8	18	11	5	12	7	4
	9	18	11	5	12	7	4
	10	22	13	10	13	7	5
Челночный бег 3x10 (сек)	8	9,1	9,8	10,5	9,4	10,2	10,8
	9	9,1	9,8	10,5	9,4	10,2	10,8
	10	8,4	9,2	9,7	8,6	9,4	10,1

Бег 1000 м (мин, сек)	8	5,12	6,30	7,21	5,55	6,55	7,45
	9	5,12	6,30	7,21	5,55	6,55	7,45
	10	5,50	6,10	6,50	6,10	6,30	6,50
Прыжок в длину с места (см)	8	165	125	110	155	125	100
	9	175	130	120	160	135	110
	10	185	140	130	170	140	120
Поднимание туловища из положения лежа на спине	8	23	21	19	28	26	24
	9	25	23	21	30	28	26
	10	28	25	23	33	30	28

2.5. Методические материалы

Принципы, положенные в основу учебно-воспитательного процесса по программе «Легкая атлетика». При организации учебно-тренировочных занятий педагог руководствуется следующими принципами:

- систематичности и последовательности – содержание обучения и учебно-тренировочный процесс должны подчиняться определенной логике, быть связанными и систематизированными;
- сознательности и активности – учащиеся должны осознанно усваивать знания и приобретать умения в процессе практической деятельности;
- доступности – содержание, объем изучаемого материала и методы его изучения соответствуют уровню интеллектуального и физического развития учащихся;
- связи теории с практикой – изучение теоретического материала осуществляется в тесной связи с раскрытием важнейших путей его использования в жизни.

Педагогические технологии, используемые при реализации программы

Технологический подход в образовании способствует решению проблемы согласования целей, средств и методов учебного процесса. Соответственно, его реализация требует от педагога дополнительного образования внедрения разнообразных подходов к организации учебно-познавательной деятельности. Использование широкого спектра образовательных технологий дает возможность педагогу продуктивно использовать учебное время и добиваться высоких результатов обучения.

Методы обучения, применяемые при реализации программы

В работе с учащимися используются:

- словесные методы:
 - ✓ рассказ;
 - ✓ беседа;
- методы наглядного восприятия:
 - ✓ демонстрация упражнений, действий,
 - ✓ изучение и анализ содержания плакатов, пособий
- практические методы:
 - ✓ эстафеты, забеги
 - ✓ участие соревнованиях различного уровня;

✓ работа с литературой.

Программа обучения состоит из трех частей: учебно-теоретическая; практическая; досуговая.

Основная форма организации и проведения занятий - систематические учебно-тренировочные занятия и соревнования. Также регулярно проводятся:

- зачёты с последующим объявлением результатов и их анализом;
- показательные выступления;
- досуговые мероприятия (день именинника, встреча с интересными людьми и спортсменами).

Алгоритм учебного занятия:

Структура занятия является примерной и может меняться в зависимости от темы, цели и задач.

Вводная часть: организационный момент, настрой на занятие, актуализация имеющихся знаний.

Основная часть занятия. Содержание основной части соответствует задачам программы. На эту часть приходится основная физическая нагрузка всего занятия. В нее входит теоретическая часть, практическая часть.

2.6. Рабочая дополнительная общеразвивающая программа «Легкая атлетика»

В условиях ограниченного времени пребывания детей в школе, длительность перемены предусматривает передвижение педагога из кабинета в кабинет от 5 до 15 минут. Продолжительность занятий составляет 45 минут.

В каждом кабинете установлен антисептик для рук, кожный антисептик или санитайзер — тип дезинфицирующего средства, который используется для предотвращения передачи патогенных микроорганизмов, а также для соблюдения элементарных правил гигиены для индивидуальной обработки рук.

В период распространения вирусной инфекции учащимся и педагогам дважды меряется температура: на начало и конец учебного дня, родители в МАОУ НППЛ не допускаются.

2.7. Рабочая программа воспитания дополнительной общеразвивающей программы «Легкая атлетика»

Цель: личностное саморазвитие учащихся через занятия легкой атлетикой

Особенности организуемого воспитательного процесса в детском образовательном объединении

При всей необходимости импровизаторских навыков педагог дополнительного образования должен работать по плану, сложенному из самых разных компонентов. Составление плана воспитательной работы вызывает у педагогов трудности, поэтому рассмотрим методические рекомендации по планированию и варианты самого плана.

Одним из показателей эффективности работы педагога дополнительного образования является «Наличие у педагога плана воспитательной деятельности с обучающимися детского объединения, включая работу с родителями (законными представителями)». Таким образом, можно сделать вывод, что в каждом объединении должна быть воспитательная работа, следовательно, в число обязательных документов педагога дополнительного образования теперь входит «План воспитательной работы в объединении».

При планировании воспитательной работы необходимо опираться на опыт различных педагогов, учреждений дополнительного образования, но учитывать при этом особенности своей образовательной программы, целевые установки своей организации и социокультурных условий региона (местности).

План – это документ педагога дополнительного образования. План воспитательной работы на учебный год является документом, регламентирующим работу детского объединения. Педагог определяет конкретную «тактику» деятельности, учитывающую все реалии: возможности детей, тематику учебного года, организационные и содержательные приоритеты работы учреждения и детского объединения дополнительного образования.

Виды, формы и содержание деятельности

Проблемно-ценностное общение - вид деятельности, направленный на развитие коммуникативных компетенций школьников, воспитание у них культуры общения, развитие умений слушать и слышать других, уважать чужое мнение и отстаивать свое собственное, терпимо относиться к разнообразию взглядов людей.

В свою очередь игровая деятельность направлена на раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников, развитие у них навыков конструктивного общения, умений работать в команде.

Воспитание на занятиях осуществляется преимущественно через вовлечение учащихся в образовательный процесс, обучения игре в гандбол и непосредственное погружение в интересную и полезную для них спортивную игру в гандбол, которая предоставляет им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения.

Формы воспитания — это способы организации воспитательного процесса, способы целесообразной организации коллективной и индивидуальной деятельности учащихся.

Среди всех форм воспитательной работы коллективные творческие дела обладают объективными наибольшими воспитательными возможностями, так как они:

- предоставляют возможность каждому ребенку внести свой личный вклад в общую работу, проявить свои личностные качества;
- обеспечивают активную реализацию и обогащение личного и коллективного опыта;
- способствуют укреплению коллектива, его структуры, содействуют разнообразию и мобильности внутриколлективных связей и отношений;
- эмоционально привлекательны для ребят, позволяют опираться на значимые для них содержание и способы организации деятельности в самых разных ситуациях воспитательного процесса.

Планируемые результаты и формы их проявления

В результате реализации программы, планируется получить следующие результаты:

1. Максимальное раскрытие потенциала личности каждого ребенка, формирование определенных творческих, социальных и нравственных качеств, самореализация в условиях комфортного воспитательного пространства.
2. Рост результативности, достижений и успехов детей.
3. Повышение профессионального уровня педагогических работников.
4. Создание и активная деятельность детских общественных объединений.
5. Выпуск методической продукции для педагогов, посвященной вопросам воспитания.
6. Расширение и укрепление сотрудничества с родителями.
7. Укрепление и обновление партнерских связей с образовательными учреждениями, общественными организациями, с государственной и муниципальной властью.

2.8. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения	Ответственный исполнитель
1	Беседа с детьми «Правила поведения в спортивном зале и на спортивном стадионе». Инструктаж по ТБ «Дорога в школу и домой»	октябрь	Лутай Кристина Витальевна
2	Участие в соревнованиях «Кросс Нации»	октябрь	
3	Первенство школы	октябрь	
4	Соревнования среди школ	октябрь	
5	Забег по параллелям	ноябрь	
6	Рождественский забег	декабрь	
7	Физкульт-Привет	февраль	
8	Закрытие зимнего сезона. Соревнование	февраль	
9	Субботник. Мероприятие по уборке и благоустройству территорий	март	
10	Сдача норм ГТО	март, апрель	
11	Физкультурно – оздоровительное	апрель	
12	«ЗАбег»	май	

Список использованной литературы

Нормативно-правовая литература

1. Конституция Российской Федерации (от 12.12.1993 с изм. 01.07.2020);
2. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года»;
3. Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 № 400 «О Стратегии национальной безопасности РФ»;
4. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
5. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ-273);
6. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
7. Федеральный закон от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ-127);
8. Федеральный закон «О российском движении детей и молодежи» от 14.07.2022 №261-ФЗ (далее- ФЗ-261);
9. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
10. Стратегическое направление в области цифровой трансформации образования, относящейся к сфере деятельности Министерства просвещения Российской Федерации (утв. распоряжением Правительства РФ от 02.12.2021 № 3427);

11. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678) (далее - Концепция);

12. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

13. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

14. Федеральные проекты «Цифровая образовательная среда», «Современная школа», «Патриотическое воспитание» (2020);

15. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);

16. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

17. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее- Целевая модель);

18. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

19. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

20. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н "Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

21. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок).

22. Концепция развития креативных индустрий в Новосибирской области (утв. постановлением Правительства НСО от 08.06.2021 № 212-П).

23. Устав МБУДО ДТ «Октябрьский»;

24. Программа развития МБУДО ДТ «Октябрьский» на 2020-2025 годы;

25. Рабочая программа воспитания МБУДО ДТ «Октябрьский» на 2021-2023 годы.

Методические рекомендации:

1. Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы (включая разноуровневые и модульные): методические рекомендации по разработке и реализации. – 3-е изд., изм. и дополн. – Новосибирск: ГАУ ДО НСО «ОЦРТДиЮ», РМЦ, 2023. – 78 с.;

2. Методические рекомендации по разработке адаптированных дополнительных общеобразовательных программ и дополнительных общеобразовательных программ для детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью в рамках инклюзивных групп / сост. М. А. Логинова. – 2-е изд. изм. – Новосибирск: ГАУ ДО НСО «ОЦРТДиЮ», РМЦ ДОД, 2023. – 59 с.

Список литературы:

1. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.А., «Легкая атлетика». Внеурочная деятельность. Работаем по новым стандартам.- М. Просвещение, 2012г.
2. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников Ляха В.И. 1-4 классы. М. Просвещение, 2016г.
3. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы.М. Просвещение, 2012г.
4. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 2003г.
5. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2001г.
6. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2003г.
7. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 2006г.
8. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 2007г.
9. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.
10. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 2004г.
11. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 2004г.
12. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.2001г.
13. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 2002г.
14. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.

Календарно-тематическое планирование 1 год обучения

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		Характеристика деятельности обучающихся	«Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания»
		Теория	Практика		
1	ТБ на занятиях в секции. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины. Причины травматизма и его предупреждение.	1		Выполняет изучаемые упражнения.	Устанавливать доверительные отношения между педагогическими работниками и его обучающимися, способствующие позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их

	Легкоатлетическая разминка. ОФП.				<p>познавательной деятельности; побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; привлекать внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе; применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: интеллектуальные игры, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактический театр, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссии, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповая работа или работа в парах, которые учат</p>
2	Обучение технике специально – беговых упражнений. ОФП. Подвижная игра.		1	Выполняет изучаемые упражнения.	
3	Изучение техники бега на короткие дистанции: - ознакомление с техникой - изучение техники бега по прямой	1		Выполняет изучаемые упражнения.	
4	Обучение технике спринтерского бега: низкий старт, стартовый разгон.		1	Выполняет изучаемые упражнения.	
5	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники высокого старта - выполнение стартовых положений		1	Выполняет изучаемые упражнения.	
6	Обучение технике спринтерского бега: - выполнение стартовых команд - повторные старты без сигнала и по сигналу - изучение техники стартового разгона - изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции		1	Выполняет изучаемые упражнения.	
7	Обучение технике спринтерского бега: - изучение		1	Выполняет изучаемые упражнения.	

	техники бега по повороту - изучение техники низкого старта на повороте - изучение техники финиширования - совершенствование в технике бега				<p>обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися; включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; организовать шефство мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения. Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: интеллектуальные игры, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактический театр, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссии, которые дают</p>
8	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.		1	Выполняет изучаемые упражнения на результат.	
9	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.		1	Выполняет изучаемые упражнения.	
10	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры		1	Выполняет изучаемые упражнения на результат.	
11	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - ознакомление с техникой - изучение отталкивания - изучение сочетания разбега с отталкиванием	2		Выполняет изучаемые упражнения.	
12	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение техники полетной фазы - изучение группировки и приземления	2		Выполняет изучаемые упражнения.	
13	ОФП. Изучение техники прыжка в			Выполняет изучаемые	

	длину способом «прогнувшись» - изучение прыжка в целом - совершенствовани е техники	2		упражнения.	<p>обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися; включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; организовать шефство мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения; устанавливать доверительные отношения между педагогическими работниками и его обучающимися, способствующие позитивному</p>
14	ОФП. Совершенствовани е техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.		2	Выполняет изучаемые упражнения на результат.	
15	ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.		2	Выполняет изучаемые упражнения на результат.	
16	ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.		2	Выполняет изучаемые упражнения.	
17	ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры		2	Выполняет изучаемые упражнения.	
18	ОРУ. Совершенствовани е техники эстафетного бега. Подвижные игры.		2	Выполняет изучаемые упражнения на результат.	
19	ОРУ. Совершенствовани е техники эстафетного бега. Подвижные игры.		2	Выполняет изучаемые упражнения на результат.	
20	Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.		2	Выполняет изучаемые упражнения на результат.	
21	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.		2	Выполняет изучаемые упражнения.	
22	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние		2	Выполняет изучаемые упражнения.	

	дистанции 400-500 м. Подвижная игра.				восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; привлекать внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.
23	Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.		2	Выполняет изучаемые упражнения.	
24	СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.		2	Выполняет изучаемые упражнения.	
25	Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствован ие техники).		2	Выполняет изучаемые упражнения.	
26	СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту.		2	Выполняет изучаемые упражнения.	
27	Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки. Контрольный урок: бег 60 м. Прыжки в высоту «Перешагивание» 5-7 шагов. Подвижная игра.		2	Выполняет изучаемые упражнения.	
28	СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники		2	Выполняет изучаемые упражнения.	

	двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10 м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.				
29	СП. Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м..		2	Выполняет изучаемые упражнения.	
30	ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.		2	Выполняет изучаемые упражнения.	
31	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.		2	Выполняет изучаемые упражнения.	
32	ОФП. Кроссовый бег 1000 м.		2	Выполняет изучаемые упражнения.	
33	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.		2	Выполняет изучаемые упражнения.	
34	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.		2	Выполняет изучаемые упражнения.	
35	ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.		2	Выполняет изучаемые упражнения.	
36	ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.		2	Выполняет изучаемые упражнения на результат.	
37	Соревнования по бегу на длинные дистанции.		2	Выполняет изучаемые упражнения.	
38	ОФП. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по прямой.		2	Выполняет изучаемые упражнения на результат.	

	Подвижная игра				
39	Совершенствован ие техники спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.		2	Выполняет изучаемые упражнения на результат.	
40	Совершенствован ие техники спринтерского бега. Бег с высокого старта. Выполнение стартовых положений. Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.		2	Выполняет изучаемые упражнения на результат.	
41	Совершенствован ие техники спринтерского бега: Бег с низкого старта. (варианты низкого старта). Установление стартовых колодок. Выполнение стартовых команд		2	Выполняет изучаемые упражнения на результат.	
42	Совершенствован ие техники спринтерского бега: - выполнение стартовых команд - повторные старты без сигнала и по сигналу - изучение техники стартового разгона - изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции		2	Выполняет изучаемые упражнения на результат.	
43	Совершенствован		2	Выполняет	

	<p>ие техники спринтерского бега:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег по повороту - низкий старт на повороте - техника финиширования - совершенствовани е в технике бега 			<p>изучаемые упражнения на результат.</p>	
44	<p>ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.</p>		2	<p>Выполняет изучаемые упражнения.</p>	
45	<p>ОРУ. Контрольное занятие: челночный бег 3x10м. Подвижные игры</p>		2	<p>Выполняет изучаемые упражнения на результат.</p>	
46	<p>ОРУ. Совершенствовани е техники прыжка в длину с разбега.</p>		2	<p>Выполняет изучаемые упражнения на результат.</p>	
47	<p>ОФП. Совершенствовани е техники прыжка в длину способом «прогнувшись»</p> <ul style="list-style-type: none"> - отталкивание, - сочетание разбега с отталкиванием 		1	<p>Выполняет изучаемые упражнения на результат.</p>	
48	<p>ОФП. Совершенствовани е техники прыжка в длину способом «прогнувшись»</p> <ul style="list-style-type: none"> - техника полетной фазы, - группировка и приземление 		1	<p>Выполняет изучаемые упражнения на результат.</p>	
49	<p>ОФП. Совершенствовани е техники прыжка в длину с</p>		1	<p>Выполняет изучаемые упражнения на</p>	

	разбега. Метание мяча на результат.			результат.	
50	Соревнования по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.		2	Выполняет изучаемые упражнения на результат.	
51	ОФП. Совершенствование техники метания мяча		2	Выполняет изучаемые упражнения на результат.	
52	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг.		2	Выполняет изучаемые упражнения на результат.	
53	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе		2	Выполняет изучаемые упражнения на результат.	
54	Соревнования по метанию мяча на дальность.		2	Выполняет изучаемые упражнения.	
55	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижная игра.		2	Выполняет изучаемые упражнения на результат.	
56	ОРУ. Встречная эстафета. Эстафета 4 по 100. Подвижные игры		2	Выполняет изучаемые упражнения.	
57	Инструктаж по ТБ. ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.		1	Выполняет изучаемые упражнения.	
58	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на		2	Выполняет изучаемые	

	средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.			упражнения.
59	Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.		1	Выполняет изучаемые упражнения.
60	СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.		2	Выполняет изучаемые упражнения.
61	Бег на средние. Прыжки в длину (совершенствование техники).		1	Выполняет изучаемые упражнения.
62	СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту.		1	Выполняет изучаемые упражнения.
63	СП. Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м..		2	Выполняет изучаемые упражнения.
64	ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.		1	Выполняет изучаемые упражнения.
65	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.		1	Выполняет изучаемые упражнения.
66	ОФП. Кроссовый бег 1000 м.		1	Выполняет изучаемые упражнения.
67	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.		1	Выполняет изучаемые упражнения.

68	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.		1	Выполняет изучаемые упражнения.	
69	ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.		1	Выполняет изучаемые упражнения.	
70	ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.		1	Выполняет изучаемые упражнения.	
71	Соревнования по бегу на длинные дистанции.		2	Выполняет изучаемые упражнения на результат.	
72	ОФП. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по прямой. Подвижная игра		2	Выполняет изучаемые упражнения на результат.	
ИТОГО			120		

Календарно-тематическое планирование 2 год обучения

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		Характеристика деятельности обучающихся	«Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания»
		Теория	Практика		
1	Вводное занятие. План работы секции. Правила поведения и ТБ секции.	1		Выполняет изучаемые упражнения.	Устанавливать доверительные отношения между педагогическими работниками и его обучающимися, способствующие позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы
2	Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к		1	Выполняет изучаемые упражнения.	

	защите Родины.				поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; привлекать внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе; применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: интеллектуальные игры, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактический театр, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссии, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися; включать в урок игровые
3	Легкоатлетическая разминка. Экспресс-тесты	1		Выполняет изучаемые упражнения.	
4	Высокий старт. Бег с ускорением. Экспресс-тесты		1	Выполняет изучаемые упражнения.	
5	Низкий старт. Бег на короткие дистанции. Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м		1	Выполняет изучаемые упражнения.	
6	Низкий старт. Бег на короткие дистанции. Бег по прямой. С/и «Футбол»		1	Выполняет изучаемые упражнения.	
7	Низкий старт. Бег на короткие дистанции. Бег по повороту. С/и «Футбол»		1	Выполняет изучаемые упражнения.	
8	Бег «под гору», «на гору»		1	Выполняет изучаемые упражнения на результат.	
9	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.		1	Выполняет изучаемые упражнения.	
10	Техника эстафетного бега 4x40м		1	Выполняет изучаемые упражнения на результат.	
11	Специальные беговые упражнения. Метания мяча на дальность		2	Выполняет изучаемые упражнения.	
12	Специальные беговые			Выполняет изучаемые	

	упражнения. Техника метания мяча	2		упражнения.	процедуры, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; организовать шефство мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения. Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: интеллектуальные игры, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактический театр, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссии, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповая работа или работа в
13	Круговая тренировка. Техника спортивной ходьбы	2		Выполняет изучаемые упражнения.	
14	ОФП – подвижные игры		2	Выполняет изучаемые упражнения на результат.	
15	Круговая тренировка . Специальные беговые упражнения		2	Выполняет изучаемые упражнения на результат.	
16	Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м. Гигиена спортсмена и закаливание.		2	Выполняет изучаемые упражнения.	
17	Круговая тренировка		2	Выполняет изучаемые упражнения.	
18	Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м.		2	Выполняет изучаемые упражнения на результат.	
19	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.		2	Выполняет изучаемые упражнения на результат.	
20	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.		2	Выполняет изучаемые упражнения на результат.	
21	Подвижные игры и эстафеты		2	Выполняет изучаемые упражнения.	
22	Равномерный бег 1000-1200 м.		2	Выполняет изучаемые упражнения.	

23	Технике эстафетного бега		2	Выполняет изучаемые упражнения.	парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися; включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; организовать шефство мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения; устанавливать доверительные отношения между педагогическими работниками и его обучающимися, способствующие позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к
24	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.		2	Выполняет изучаемые упражнения.	
25	Прыжок в высоту		2	Выполняет изучаемые упражнения.	
26	Кроссовая подготовка. Прыжок в высоту.		2	Выполняет изучаемые упражнения.	
27	Прыжок в высоту. Подвижные игры и эстафеты		2	Выполняет изучаемые упражнения.	
28	Экспресс-тесты. Бег 500м		2	Выполняет изучаемые упражнения.	
29	Развитие координации. История развития легкоатлетического о спорта.		2	Выполняет изучаемые упражнения.	
30	Экспресс-тесты		2	Выполняет изучаемые упражнения.	
31	Спортивная ходьба. ОФП – прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега.		2	Выполняет изучаемые упражнения.	
32	Спортивная ходьба. ОФП – прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега.		2	Выполняет изучаемые упражнения.	
33	Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка		2	Выполняет изучаемые упражнения.	
34	Специальные беговые упражнения. Бег 500-800м Метание мяча – тестирование.		2	Выполняет изучаемые упражнения.	
35	Специальные беговые упражнения. Бег		2	Выполняет изучаемые упражнения.	

	500-800м ОФП - подтягивания				<p>обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; привлекать внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.</p>
36	Встречная эстафета. Ознакомление с правилами соревнований		2	Выполняет изучаемые упражнения на результат.	
37	Развитие силы. Равномерный бег 1000-1200м. Экспресс-тесты		2	Выполняет изучаемые упражнения.	
38	Специальные беговые упражнения. Метание мяча. Бег 500-800м.		2	Выполняет изучаемые упражнения на результат.	
39	Круговая эстафета. Места занятий, их оборудование и подготовка		2	Выполняет изучаемые упражнения на результат.	
40	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности		2	Выполняет изучаемые упражнения на результат.	
41	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности		2	Выполняет изучаемые упражнения на результат.	
42	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.		2	Выполняет изучаемые упражнения на результат.	
43	Подвижные игры и эстафеты		2	Выполняет изучаемые упражнения на результат.	
44	Равномерный бег 1000-1200 м.		2	Выполняет изучаемые упражнения.	
45	Кроссовая		2	Выполняет	

	подготовка. ОФП – прыжковые упражнения.			изучаемые упражнения на результат.
46	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.		2	Выполняет изучаемые упражнения на результат.
47	Экспресс-тесты		1	Выполняет изучаемые упражнения на результат.
48	Кроссовая подготовка. Подвижные игры и эстафеты		1	Выполняет изучаемые упражнения на результат.
49	Техника эстафетного бега. Передача эстафетной палочки		1	Выполняет изучаемые упражнения на результат.
50	Техника эстафетного бега.		2	Выполняет изучаемые упражнения на результат.
51	Совершенствование техники эстафетного бега.		2	Выполняет изучаемые упражнения на результат.
52	Экспресс-тесты.		2	Выполняет изучаемые упражнения на результат.
53	Спортивная ходьба. ОФП – прыжковые упражнения. Прыжок в длину с		2	Выполняет изучаемые упражнения на результат.

	разбега			
54	Спортивная ходьба. ОФП – прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега.		2	Выполняет изучаемые упражнения.
55	Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка		2	Выполняет изучаемые упражнения на результат.
56	ОФП - подтягивания		2	Выполняет изучаемые упражнения.
57	Развитие силы. Равномерный бег 1000-1200м. Метание мяча		1	Выполняет изучаемые упражнения.
58	Круговая эстафета. Места занятий, их оборудование и подготовка.		2	Выполняет изучаемые упражнения.
59	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.		1	Выполняет изучаемые упражнения.
60	Техника эстафетного бега 4x40м		2	Выполняет изучаемые упражнения.
61	Прыжок в высоту Экспресс-тесты. Бег 500м		1	Выполняет изучаемые упражнения.
62	Развитие силы. Равномерный бег 1000-1200м. Метание мяча		1	Выполняет изучаемые упражнения.
63	Развитие координации. История развития легкоатлетического о спорта.		2	Выполняет изучаемые упражнения.
64	Кроссовая подготовка. Прыжок в высоту.		1	Выполняет изучаемые упражнения.
65	Специальные беговые упражнения. Метания мяча на дальность		1	Выполняет изучаемые упражнения.

66	Специальные беговые упражнения. Техника метания мяча		1	Выполняет изучаемые упражнения.	
67	Круговая тренировка. Техника спортивной ходьбы		1	Выполняет изучаемые упражнения.	
68	ОФП – подвижные игры		1	Выполняет изучаемые упражнения.	
69	Круговая тренировка . Специальные беговые упражнения		1	Выполняет изучаемые упражнения.	
70	Тестирование: прыжок в длину с места; метание малого мяча; челночный бег 3x10 м		1	Выполняет изучаемые упражнения.	
71	Тестирование: бег 30 м; бег 60 м; бег 500м		2	Выполняет изучаемые упражнения на результат.	
72	Тестирование: бег 1000м		2	Выполняет изучаемые упражнения на результат.	
ИТОГО			120		

Календарно-тематическое планирование 3 год обучения

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		Характеристик а деятельности обучающихся	«Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания»
		Теори я	Практ ика		
1	Инструктаж по ТБ. Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы			Выполняет изучаемые упражнения.	Устанавливать доверительные отношения между педагогическими работниками и его обучающимися, способствующие позитивному восприятию обучающимися

	организации и проведения занятий по укреплению здоровья. Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.	1			требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; привлекать внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе; применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: интеллектуальные игры, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактический театр, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссии, которые дают
2	ОФП. Изучение техники спортивной ходьбы - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног.		1	Выполняет изучаемые упражнения.	
3	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра	1		Выполняет изучаемые упражнения.	
4	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Минисоревнования по спортивной ходьбе.		1	Выполняет изучаемые упражнения.	
5	ОФП Изучение техники бега. -ознакомление с техникой -изучение движений ног и таза		1	Выполняет изучаемые упражнения.	

	- изучение работы рук в сочетании с движениями ног.				обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога;
6	ОФП. Низкий старт, стартовый разбег.		1	Выполняет изучаемые упражнения.	групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
7	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.		1	Выполняет изучаемые упражнения.	включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию
8	ОФП. Изучение техники бега на короткие дистанции: - ознакомление с техникой - изучение техники бега по прямой		1	Выполняет изучаемые упражнения на результат.	позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; организовать шефство мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально
9	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники низкого старта(варианты низкого старта); - установление стартовых колодок		1	Выполняет изучаемые упражнения.	значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести
10	Обучение технике спринтерского бега: - выполнение стартовых команд - повторные старты без сигнала и по сигналу - изучение техники стартового разгона - изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции		1	Выполняет изучаемые упражнения на результат.	навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения. Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: интеллектуальные игры, стимулирующих познавательную мотивацию

11	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники бега по повороту - изучение техники низкого старта на повороте - изучение техники финиширования - совершенствование в технике бега	2		Выполняет изучаемые упражнения.	обучающихся; дидактический театр, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссии, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися; включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; организовать шефство мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения; устанавливать
12	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 30 м.	2		Выполняет изучаемые упражнения.	
13	ОРУ. Контрольное занятие: бег 30 м. Подвижные игры	2		Выполняет изучаемые упражнения.	
14	Прыжки в высоту и длину. Общие основы техники прыжков. Понятие об отталкивании в прыжках. Суммарное измерение углов отталкивания. Механизм отталкивания. Модельные характеристики прыгунов и ростовой индекс. Анализ техники прыжков «согнут ноги» и «перешагивание». Сравнительный анализ отдельных фаз прыжков. Динамические и кинематические характеристики		2	Выполняет изучаемые упражнения на результат.	

	прыжков. Общность техники отталкивания и прохождения момента вертикали.				доверительные отношения между педагогическими работниками и его обучающимися, способствующие позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
15	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - ознакомление с техникой - изучение отталкивания - изучение сочетания разбега с отталкиванием		2	Выполняет изучаемые упражнения на результат.	привлекать внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.
16	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение техники полетной фазы - изучение группировки и приземления		2	Выполняет изучаемые упражнения.	
17	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение прыжка в целом - совершенствовани е техники		2	Выполняет изучаемые упражнения.	
18	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.		2	Выполняет изучаемые упражнения на результат.	
19	ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры		2	Выполняет изучаемые упражнения на результат.	
20	ОРУ. Совершенствовани е техники		2	Выполняет изучаемые упражнения на	

	эстафетного бега. Подвижные игры.			результат.	
21	ОРУ. Совершенствован ие техники эстафетного бега. Подвижные игры.		2	Выполняет изучаемые упражнения.	
22	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.		2	Выполняет изучаемые упражнения.	
23	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники отталкивания - изучение ритма последних шагов разбега и техники подготовки к отталкиванию.		2	Выполняет изучаемые упражнения.	
24	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники перехода через планку		2	Выполняет изучаемые упражнения.	
25	ОРУ со скакалками. Совершенствован ие техники прыжка в высоту. Подвижная игра.		2	Выполняет изучаемые упражнения.	
26	Контрольное занятие: прыжки в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра.		2	Выполняет изучаемые упражнения.	
27	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300- 500 м.		2	Выполняет изучаемые упражнения.	
28	ОФП. Кроссовая		2	Выполняет	

	подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.			изучаемые упражнения.
29	Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.		2	Выполняет изучаемые упражнения.
30	СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.		2	Выполняет изучаемые упражнения.
31	Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники).		2	Выполняет изучаемые упражнения.
32	СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту.		2	Выполняет изучаемые упражнения.
33	СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.		2	Выполняет изучаемые упражнения.
34	СП. Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание		2	Выполняет изучаемые упражнения.

	мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м..			
35	ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.		2	Выполняет изучаемые упражнения.
36	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.		2	Выполняет изучаемые упражнения на результат.
37	ОФП. Совершенствование техники метания мяча		2	Выполняет изучаемые упражнения.
38	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг.		2	Выполняет изучаемые упражнения на результат.
39	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе		2	Выполняет изучаемые упражнения на результат.
40	Соревнования по метанию мяча на дальность.		2	Выполняет изучаемые упражнения на результат.
41	Инструктаж по ТБ. ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.		2	Выполняет изучаемые упражнения на результат.
42	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.		2	Выполняет изучаемые упражнения на результат.
43	Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание		2	Выполняет изучаемые упражнения на

	набивных мячей 1 кг.			результат.	
44	СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.		2	Выполняет изучаемые упражнения.	
45	Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствован ие техники).		2	Выполняет изучаемые упражнения на результат.	
46	СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту.		2	Выполняет изучаемые упражнения на результат.	
47	Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки. Контрольный урок: бег 60 м. Прыжки в высоту «Перешагивание» 5-7 шагов. Подвижная игра.		1	Выполняет изучаемые упражнения на результат.	
48	СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствовани ю индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная		1	Выполняет изучаемые упражнения на результат.	

	эстафета.			
49	СП. Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м..		1	Выполняет изучаемые упражнения на результат.
50	ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.		2	Выполняет изучаемые упражнения на результат.
51	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.		2	Выполняет изучаемые упражнения на результат.
52	ОФП. Кроссовый бег 1000 м.		2	Выполняет изучаемые упражнения на результат.
53	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.		2	Выполняет изучаемые упражнения на результат.
54	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.		2	Выполняет изучаемые упражнения.
55	ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.		2	Выполняет изучаемые упражнения на результат.
56	ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.		2	Выполняет изучаемые упражнения.
57	Соревнования по бегу на длинные дистанции.		1	Выполняет изучаемые упражнения.
58	ОФП. Совершенствован		2	Выполняет изучаемые

	ие техники метания мяча			упражнения.
59	ОФП. Совершенствован ие техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг.		1	Выполняет изучаемые упражнения.
60	ОФП. Совершенствован ие техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе		2	Выполняет изучаемые упражнения.
61	Соревнования по метанию мяча на дальность.		1	Выполняет изучаемые упражнения.
62	СП. Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м..		1	Выполняет изучаемые упражнения.
63	ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.		2	Выполняет изучаемые упражнения.
64	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.		1	Выполняет изучаемые упражнения.
65	ОФП. Кроссовый бег 1000 м.		1	Выполняет изучаемые упражнения.
66	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.		1	Выполняет изучаемые упражнения.
67	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.		1	Выполняет изучаемые упражнения.
68	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная		1	Выполняет изучаемые упражнения.

	игра.				
69	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.		1	Выполняет изучаемые упражнения.	
70	ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.		1	Выполняет изучаемые упражнения.	
71	ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.		2	Выполняет изучаемые упражнения на результат.	
72	Соревнования по бегу на длинные дистанции.		2	Выполняет изучаемые упражнения на результат.	
ИТОГО			120		