

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
ГОРОДА ДОЛГОПРУДНОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ДОЛГОПРУДНЫЙ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 14  
(МАОУ СОШ №14)

«СОГЛАСОВАНО»  
на заседании методического  
(педагогического) совета  
Протокол № 1  
от «29» августа 20 19 г.



Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно- спортивной направленности

**«Легкая атлетика»**

(стартовый уровень)

Возраст обучающихся: 11-14 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:  
Хорошилова С.А.  
учитель физической культуры

г.о. Долгопрудный, 2019 год

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная	
1 записка.....	3
Учебно-тематический план.	13
2 Содержание .....	16
4 Календарно-тематическое планирование .....	22
5 Материально-технические условия .....	25
6 Методические материалы .....	26
7 Список литературы .....	34
8 Приложения .....	40

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа дополнительного образования «Легкая атлетика» разработана на основе программы «Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2011г.

Предлагаемая программа по легкой атлетике имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для работы с учащимися 5—11 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, для углубленного изучения раздела «Легкая атлетика» школьной программы.

### **Актуальность.**

Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Различные виды бега, прыжков и метания входят составной частью в каждое занятие по легкой атлетике и тренировочный процесс многих других видов спорта. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса детей. Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры. В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также ее прикладному значению. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетики ученик приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость. Занятия легкой атлетикой являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

### **Педагогическая целесообразность:**

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, легкая атлетика, как вид спорт, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «легкая атлетика», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

### **Цель и задачи программы «Легкая атлетика»**

**Цель:** формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

Программа ставит перед собой следующие **задачи** :

**Образовательные** - формировать знания и умения в области легкоатлетических упражнений. - обучить и совершенствовать технику двигательных действий.

- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности.

**Воспитательные**

- воспитывать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности.

- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.

- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям.

**Развивающие**

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта. - развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость.

- расширять функциональные возможности организма.

**Оздоровительные**

- укрепить физическое и психологическое здоровье.

- дозировать физическую нагрузку с учётом состояния здоровья и функциональными возможностями организма.

- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

**Отличительная особенность программы** заключается в том, что с введением с 1 сентября 2014 года в образовательных организациях физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», который предусматривает сдачу учащимися контрольных нормативов, предусмотрено уделить большее количество учебных часов на совершенствование навыков и умений различных видов техники легкоатлетического многоборья, развивая быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость повысить общую физическую подготовку, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности и в других видах спорта. Реализации программы предполагает использование ИКТ, просмотра видеоматериала. В программе использованы данные спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта.

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

**Основные принципы содержания программы:**

- принцип единства сознания и деятельности;
- принцип наглядности;
- принцип личностной ориентации;
- принцип системности и целостности;
- принцип практической направленности.

### **Новизна программы.**

**Программа** учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, представляющий собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

### **Сроки реализации**

Программа разработана для обучающихся 11-14 лет, состоит из двух модулей, органически связанных друг с другом, рассчитана на 72 часа. Содержание программы выстроено в рамках единой логики. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Полный объем учебных часов – 72.

**1-й модуль**– «Общая физическая подготовка » (36 часов)

**2-й модуль** – «Специальная физическая подготовка» (36 часов).

<b>Модуль</b>	<b>Разделы</b>	<b>Часы</b>
Модуль 1 - «Общая физическая подготовка », 34 часа	1. Краткая характеристика легкой атлетики	1
	2. Строевые и порядковые упражнения	2
	3. Ходьба	1
	4. Бег	8
	5. Прыжки	8
	5. Метания	6
	6. Гимнастические упражнения без предметов	4
	7. Подвижные игры и эстафеты	4
Модуль 2 - «Специальная физическая подготовка», 38 часов	1. Беговые упражнения	12
	2. Прыжковые упражнения	12
	3. Силовые упражнения	9
	4. Имитационные упражнения	1
	5. Подвижные игры и эстафеты	4

### **Адресат программы. Возрастные особенности.**

В определённые возрастные периоды жизни человека имеются благоприятные возможности для развития и воспитания физических способностей. Эти периоды называются сенситивными или чувствительными к развитию подготовленности. В них наблюдаются возможности для преимущественного развития ряда физических способностей, которые в данный период менее консервативны и могут развиваться более интенсивно. В определённые периоды наблюдается и наибольший эффект для воспитания конкретных физических качеств.

Развитие двигательного аппарата позволяет быстро осваивать новые несложные элементы техники, иногда без словесного сопровождения. Этот возраст считается специалистами благоприятным для обучения основам техники игры. В этот период развития сила внутреннего торможения невелика. Внимание характеризуется неустойчивостью, разнонаправленностью, в самые неожиданные моменты тренировочного процесса или состязания. В таких случаях. Справедливо считается, что показ упражнений воспринимается легко и точно. В других случаях тренеру необходимо проявить терпение, вернуться к пройденному материалу и добиться правильного понимания и выполнения разучиваемого движения или элемента тактики. При этом, нецелесообразны длительные объяснения упражнений или анализа деятельности играющих, а от педагога требуется образцовая демонстрация разучиваемых элементов.

При рациональном построении тренировочного процесса, учета индивидуальных особенностей, юные легкоатлеты добиваются хороших результатов при достаточно высоких психических и физических нагрузках. В юношеском возрасте завершается развитие центральной нервной системы. Проявляется большая подвижность нервных процессов. Возбуждение начинает преобладать над торможением. Развивается вторая сигнальная система. Наблюдается тяга к творчеству, к соревновательной деятельности. В своё время П.Ф. Лесгафтом подмечено было развитие в этот период отвлечённого мышления, появления умственных образов, развитие способности воспринимать и представлять себе, что на юного человека действует извне и что вокруг него происходит. В этот период складываются основные черты личности, формируется характер, растёт самооценка, изменяются характер и глубина мотивов поступков.

Одним из основных путей развития подготовленности юных легкоатлетов к тренировочной и соревновательной деятельности является формирование физической подготовленности, своеобразной базы для изучения и совершенствования основ техники и тактики. Поэтому повышение уровня физической подготовленности относится к числу важнейших задач, стоящих перед специалистами легкой атлетики.

Чтобы методически верно строить занятия с детским контингентом, педагогу-тренеру нужны знания анатомио-физиологических особенностей детского организма. При соблюдении этого условия занятия будут способствовать правильному физическому развитию и совершенствованию разнообразной подготовленности занимающихся.

## **Режим занятий**

Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительностью 1 академический час. Форма проведения занятий – индивидуальная, групповая.

### **Основные методы организации учебно-воспитательного процесса:**

1.Словесный метод:

рассказ, беседа, обсуждение;

инструктаж (правила безопасности на занятиях); словесные оценки (работы на занятии).

2.Метод наглядности:

фото- и видеоматериалы

3.Практический метод:

практическое выполнение физических упражнений , круговая тренировка, эстафеты.

В процессе обучения предусматриваются теоретические и практические занятия. Теоретическая часть обычно занимает не более 15 минут от занятия и часто идет параллельно с выполнением практического задания.

## **Ожидаемые результаты.**

### ***Личностными результатами освоения, учащимися являются следующие умения:***

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

### ***Метапредметными результатами учащихся являются следующие умения:***

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

### ***Предметными результатами учащихся являются следующие умения:***

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

**В результате освоения программы дополнительного образования, учащиеся будут знать:**

1. Историю возникновения и развития легкоатлетических упражнений в стране и в мире.
2. Олимпийские игры современности (Сочи – 2014).
3. Правила техники безопасности, оказание помощи при травмах и ушибах.
4. Названия разучиваемых легкоатлетических упражнений.
5. Технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой.
6. Типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений.
7. Упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).
8. Контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.
9. Основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность.
10. Игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

**уметь:**

1. Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой.
2. Технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты).
3. Контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой.
4. Выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

**Демонстрировать:**

1. Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.
2. С максимальной скоростью бегать 30, 60, 100 м, равномерном темпе 10-25 мин.
3. Стартовать из различных исходных положений.
4. Отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега.
5. Преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий.
6. Прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов.
7. Метать небольшие предметы, мячи массой до 150г, гранаты на дальность с места и разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой.

**Разовьют следующие качества:**

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;



- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.
- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

### **Способы выявления результатов:**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в районных соревнованиях по волейболу.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

### **Формы и методы обучения:**

1. Теоретические занятия,
2. Практические занятия:
  - Групповые занятия,
  - индивидуальные
3. Соревнования.

### **Основные методы организации учебно-воспитательного процесса:**

Методы: Словесные, практические.

Формы проведения занятий: Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, игры.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**МОДУЛЬ 1 «Общая физическая подготовка»**

№	Тема занятия	Количество часов		Форма аттестации
		теория	практика	
	<b>1.Краткая характеристика легкой атлетики</b>	<b>1</b>		
1	Вводное занятие. История возникновения Олимпийского движения . Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры	1		
	<b>2Строевые и порядковые упражнения</b>		<b>2</b>	
2	общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении, построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения.		1	
3	Движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.		1	
	<b>3. Ходьба:</b>		<b>1</b>	
4	обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, приставным шагом, скрестным шагом.		1	
	<b>4. Бег</b>		<b>8</b>	
5	на короткие дистанции из различных стартовых положений спиной вперед, с высоким подниманием бедра.		3	
6	На средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий, по песку, воде,		3	
	В равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения		2	
	<b>5. Прыжки:</b>		<b>8</b>	
7	На одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты		2	
8	В высоту с места и разбега		3	
	В длину с места и разбега		3	
	<b>6. Метания:</b>		<b>6</b>	
9	В длину с места и разбега		3	
10	Толкание набивного мяча из различных положений		3	
	<b>6. Гимнастические упражнения без предметов:</b>		<b>4</b>	
12	упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на		4	

	расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.			
	<b>7. Подвижные игры и эстафеты:</b>		<b>4</b>	
13	с элементами бега, прыжков, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты, лапта.		4	
	<b>ИТОГО</b>		<b>34</b>	

## МОДУЛЬ 2 «Специальная физическая подготовка»

№	Тема занятия	Количество часов		Форма аттестации
		теория	практика	
	<b>1. Беговые упражнения:</b>		<b>12</b>	
1	бег с низкого старта, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом вперед прямых ног и т.д.		4	
2	медленный бег и его разновидности, ускорения на отрезках 20-50 м, задания скоростной направленности, задания скоростно-силовой направленности		4	
3	задания на выносливость, барьерный бег.		4	
	<b>2. Прыжковые упражнения:</b>		<b>12</b>	
4	ходьба и бег с подскоками, силовые и специальные упражнения на маховую ногу, на толчковую прыжки в глубину (соскок), многоскоки, прыжки на одной ноге.		4	
5	прыжки в длину с разбега, с места		4	
6	прыжки в высоту с разбега, с места,		4	
	<b>3. Силовые упражнения:</b>		<b>9</b>	
7	упражнения для развития силы мышц рук, ног, живота на тренажерах, с гимнастическими снарядами, с легкоатлетическим снарядами и др.		3	
8	с отягощениями, с партнерами, с многократным повторением		3	
9	упражнения для развития силы мышц рук, ног, живота с легкоатлетическим снарядами		3	
	<b>4. Имитационные упражнения:</b>		<b>1</b>	
10	имитация элементов техники прыжков, бега, метаний, приземлений, отталкиваний, низкого старта.		1	
	<b>5. Подвижные игры и эстафеты</b>		<b>4</b>	
	с элементами бега, прыжков, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных		4	

	игр, комбинированные эстафеты, лапта.			
	<b>ИТОГО</b>		<b>38</b>	

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **МОДУЛЬ 1: «Общая физическая подготовка» (34 часа)**

#### **Тема 1. Строевые и порядковые упражнения (1 час)**

общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении, построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

#### **Тема 2. Ходьба (2 часа)**

обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, приставным шагом, скрестным шагом.

#### **Тема 3. Бег. (8 часов)**

Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий, по песку, воде, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения и т.д.

#### **Тема 4. Прыжки (8 часов)**

Прыжки в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

#### **Тема 5. Метания (6 часов)**

Метания теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений и т.д.

#### **Тема 6. Гимнастические упражнения без предметов (4 часа)**

упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

#### **Тема 7. Подвижные игры и эстафеты (4 часа)**

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты, лапта.

### **Модуль 2: «Специальная физическая подготовка» (38 часов)**

#### **Тема 1. Беговые упражнения (12 часа)**

бег с низкого старта, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом вперед прямых ног и т.д.; медленный бег и его разновидности, ускорения на отрезках 20-50 м, задания скоростной направленности, задания скоростно-силовой направленности, задания на выносливость, барьерный бег.

#### **Тема 2. Прыжковые упражнения (12 часа)**

ходьба и бег с подскоками, силовые и специальные упражнения на маховую ногу, на толчковую; прыжки в длину с разбега, с места, прыжки в высоту с разбега, с места, прыжки в глубину (соскок), многоскоки, прыжки на одной ноге.

#### **Тема 3. Силовые упражнения (9 часов)**

упражнения для развития силы мышц рук, ног, живота; с отягощениями, с партнерами, с многократным повторением, на тренажерах, с гимнастическими снарядами, с легкоатлетическим снарядами и др.

#### **Тема 4. Имитационные упражнения (1 час)**

Имитационные упражнения: имитация элементов техники прыжков, бега, метаний, приземлений, отталкиваний, низкого старта.

#### **Тема 5. Подвижные игры и эстафеты (4 часа)**

с элементами бега, прыжков, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты, лапта.

## **КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

### **Дополнительная общеобразовательная программа «Легкая атлетика»**

#### **Модуль 1**

№	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	Январь	11	Групповая	1	Вводное занятие. История возникновения Олимпийского движения. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры	опрос
2	Январь	15	Групповая	1	общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении, построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения.	Тестирование
3	Январь	18	Групповая	1	Движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.	Тестирование
4	Январь	22	Групповая	1	обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, приставным шагом, скрестным шагом.	Тестирование
5	Январь	25	Групповая	1	на короткие дистанции из различных стартовых положений спиной вперед, с высоким подниманием бедра.	Тестирование
6	январь	29	Групповая	1	на короткие дистанции из различных стартовых положений спиной вперед, с высоким подниманием	Тестирование

					бедро.	
7	февраль	1	Групповая	1	на короткие дистанции из различных стартовых положений спиной вперед, с высоким подниманием бедра.	Тестирование
8	февраль	5	Групповая	1	На средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий, по песку, воде	Тестирование
9	февраль	8	Групповая	1	На средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий, по песку, воде	Тестирование
10	февраль	12	Групповая	1	На средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий, по песку, воде	Тестирование
11	февраль	15	Групповая	1	В равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения	Тестирование
12	февраль	19	Групповая	1	В равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения	Тестирование
13	февраль	22	Групповая	1	На одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты	Тестирование
14	февраль	26	Групповая	1	На одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты	Тестирование
15	февраль	29	Групповая	1	В высоту с места и разбега	Тестирование
16	март	4	Групповая	1	В высоту с места и разбега	Тестирование
17	март	7	Групповая	1	В высоту с места и разбега	Тестирование
18	март	11	Групповая	1	В длину с места и разбега	Тестирование
19	март	14	Групповая	1	В длину с места и разбега	Тестирование
20	март	18	Групповая	1	В длину с места и разбега	Тестирование
21	март	21	Групповая	1	Метания на дальность с места и разбега	Тестирование

22	март	25	Групповая	1	Метания на дальность с места и разбега	Тестирование
23	март	28	Групповая	1	Метания на дальность с места и разбега	Тестирование
24	Апрель	1	Групповая	1	Толкание набивного мяча из различных положений	Тестирование
25	Апрель	4	Групповая	1	Толкание набивного мяча из различных положений	Тестирование
26	Апрель	8	Групповая	1	Толкание набивного мяча из различных положений	Тестирование
27	Апрель	11	Групповая	1	упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.	Тестирование
28	Апрель	15	Групповая	1	упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.	Тестирование
29	Апрель	18	Групповая	1	упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.	Тестирование
30	Апрель	22	Групповая	1	упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.	Тестирование
31	Апрель	25	Групповая	1	Подвижные игры с элементами бега, прыжков, метания	Тестирование
32	Апрель	29	Групповая	1	Подвижные игры кувырков, с сохранением равновесия, с предметами,	Тестирование
33	Май	2	Групповая	1	Подвижные игры с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты	Тестирование
34	Май	6	Групповая	1	Подвижная игра лапта.	Тестирование
35	Май	9	Групповая	1	Вводное занятие. История возникновения Олимпийского движения . Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры	опрос
36	Май	13	Групповая	1	общее понятие о строевых упражнениях и командах.	Тестирование



					Действия в строю на месте и в движении, построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения.	
37	Май	27	Групповая	1	Движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.	Тестирование
38	Май	30	Групповая	1	обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, приставным шагом, скрестным шагом.	Тестирование

## Модуль 2

№	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	сентябрь	4	Групповая	1	бег с низкого старта, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом вперед прямых ног и т.д.	Тестирование
2	сентябрь	7	Групповая	1	бег с низкого старта, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом вперед прямых ног и т.д.	Тестирование
3	сентябрь	11	Групповая	1	бег с низкого старта, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом вперед прямых ног и т.д.	Тестирование
4	сентябрь	14	Групповая	1	бег с низкого старта, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом вперед прямых ног и т.д.	Тестирование
5	сентябрь	18	Групповая	1	медленный бег и его разновидности, ускорения на отрезках 20-50 м, задания скоростной направленности, задания скоростно-силовой направленности	Тестирование
6	сентябрь	21	Групповая	1	медленный бег и его разновидности, ускорения на отрезках 20-50 м,	Тестирование

					задания скоростной направленности, задания скоростно-силовой направленности	
7	сентябрь	25	Групповая	1	медленный бег и его разновидности, ускорения на отрезках 20-50 м, задания скоростной направленности, задания скоростно-силовой направленности	Тестирование
8	сентябрь	28	Групповая	1	медленный бег и его разновидности, ускорения на отрезках 20-50 м, задания скоростной направленности, задания скоростно-силовой направленности	Тестирование
9	Октябрь	2	Групповая	1	задания на выносливость, барьерный бег.	Тестирование
10	Октябрь	5	Групповая	1	задания на выносливость, барьерный бег.	Тестирование
11	Октябрь	9	Групповая	1	задания на выносливость, барьерный бег.	Тестирование
12	Октябрь	12	Групповая	1	задания на выносливость, барьерный бег.	Тестирование
13	Октябрь	16	Групповая	1	ходьба и бег с подскоками, силовые и специальные упражнения на маховую ногу, на толчковую прыжки в глубину (соскок), многоскоки, прыжки на одной ноге.	Тестирование
14	Октябрь	19	Групповая	1	ходьба и бег с подскоками, силовые и специальные упражнения на маховую ногу, на толчковую прыжки в глубину (соскок), многоскоки, прыжки на одной ноге.	Тестирование
15	Октябрь	23	Групповая	1	ходьба и бег с подскоками, силовые и специальные упражнения на маховую ногу, на толчковую прыжки в глубину (соскок), многоскоки, прыжки на одной ноге.	Тестирование
16	Октябрь	26	Групповая	1	ходьба и бег с подскоками, силовые и специальные упражнения на маховую ногу, на	Тестирование

					толчковую прыжки в глубину (соскок), многоскоки, прыжки на одной ноге.	
17	Октябрь	30	Групповая	1	прыжки в длину с разбега, с места	Тестирование
18	Октябрь	2	Групповая	1	прыжки в длину с разбега, с места	Тестирование
19	Ноябрь	6	Групповая	1	прыжки в длину с разбега, с места	Тестирование
20	Ноябрь	9	Групповая	1	прыжки в длину с разбега, с места	Тестирование
21	Ноябрь	13	Групповая	1	прыжки в высоту с разбега, с места	Тестирование
22	Ноябрь	16	Групповая	1	прыжки в высоту с разбега, с места	Тестирование
23	Ноябрь	20	Групповая	1	прыжки в высоту с разбега, с места	Тестирование
24	Ноябрь	23	Групповая	1	прыжки в высоту с разбега, с места	Тестирование
25	Ноябрь	27	Групповая	1	упражнения для развития силы мышц рук, ног, живота на тренажерах, с гимнастическими снарядами, с легкоатлетическим снарядами и др.	Тестирование
26	Ноябрь	30	Групповая	1	упражнения для развития силы мышц рук, ног, живота на тренажерах, с гимнастическими снарядами, с легкоатлетическим снарядами и др.	Тестирование
27	Декабрь	4	Групповая	1	упражнения для развития силы мышц рук, ног, живота на тренажерах, с гимнастическими снарядами, с легкоатлетическим снарядами и др.	Тестирование
28	Декабрь	7	Групповая	1	Силовые упражнения с отягощениями, с партнерами, с многократным повторением	Тестирование
29	Декабрь	11	Групповая	1	Силовые упражнения с отягощениями, с партнерами, с многократным повторением	Тестирование
30	Декабрь	14	Групповая	1	Силовые упражнения с отягощениями, с партнерами, с многократным повторением	Тестирование
31	Декабрь	18	Групповая	1	упражнения для развития силы мышц рук, ног,	Тестирование

					живота с легкоатлетическим снарядами	
32	Декабрь	21	Групповая	1	упражнения для развития силы мышц рук, ног, живота с легкоатлетическим снарядами	Тестирование
33	Декабрь	25	Групповая	1	упражнения для развития силы мышц рук, ног, живота с легкоатлетическим снарядами	Тестирование
34	Декабрь	28	Групповая	1	имитация элементов техники прыжков, бега, метаний, приземлений, отталкиваний, низкого старта.	Тестирование

### **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Для эффективной реализации настоящей программы необходимы определённые условия:

1. Спортивный зал.
2. Уличная площадка.
3. Волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи, теннисные мячи
4. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
5. Компьютеры с выходом в Интернет, экраны, проекторы.
6. Хорошо оборудованный школьный стадион.

### **ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ И МЕТОДЫ РАБОТЫ**

Преобладающая форма занятий - групповая.

*Групповая (коллективная)* форма работы направлена на осознание всем коллективом тех целей и задач, решение которых требует общих усилий.

Активно используются и *Индивидуальная* форма работы.

### **ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ**

- Технология личностно-ориентированного подхода.
- Технология лидерства
- Игровые технологии.
- Соревновательные технологии
- Информационно-коммуникативные технологии (ИКТ).

## **Литература, использованная педагогом для разработки программы и организации образовательного процесса:**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012 Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)
2. Пособия Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011г.
3. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2008г.
4. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2009г
5. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2007.
6. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М. :Дрофа, 2008. С. – 3312003.
7. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г.  
Попов В. Б. «Прыжки в длину». М.2011г

