

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Токарёвская средняя общеобразовательная школа №1

Рассмотрена
на заседании методического
совета школы
Протокол № 1 от 30.08.2024

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы  Т.В. Титова

Приказ № 108 от 30.08.2024



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Лёгкая атлетика»
(стартовый уровень)**

Возраст- 11-15 лет

Срок реализации- 1 год

Составитель:
Пашкова Н.В., педагог дополнительного образования

р.п. Токарёвка, 2024 г.

Блок №1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1. Пояснительная записка

Программа секции легкой атлетики рассчитана на школьников в возрасте от 11 до 17 лет (5-11классы). Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений в учебно-тренировочном процессе и участие в школьных, районных, областных спортивных соревнованиях.

В группе занимаются и мальчики, и девочки. Занятия проходят 2 раза в неделю. В процессе занятий легкой атлетикой совершенствуют умение управлять своими движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, физическому развитию детей.

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

Программа 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. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. В соответствии с общими задачами кружка легкой атлетики перед обучающимися ставятся следующие задачи:

- ознакомление с видами легкой атлетики,
- укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся,
- воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой,
- создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умения расслаблять мышцы;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- воспитание общей выносливости, ловкости;
- изучение элементов техники ходьбы, бега, прыжков и метаний;
- ознакомление с отдельными разделами правил соревнований и некоторыми вопросами теории;
- подготовка к выполнению нормативов.
- расширение знаний по вопросам правил соревнований и разделам теории
- обучение самостоятельному ведению спортивной борьбы в период участия в соревнованиях.

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств, коллективизма перед работой направленной на освоение предметного содержания. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной творческой деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в весьма уязвимом подростковом возрасте, что повышает и самооценку спортсмена, и его оценку в глазах окружающих. Необычность и новизна в проведении учебно-тренировочных занятий позволяют привлечь к тренировкам «трудных» детей: именно такие учащиеся, как правило, показывают наиболее высокие результаты.

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

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

Педагогическая целесообразность. Занятия по лёгкой атлетике призваны формировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических качеств, организации здорового образа жизни. Занятия легкой атлетикой служат методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитания физических качеств. Ребенок действует в соответствии с игровыми условиями, проявляя ловкость, и тем самым, совершенствуя движения. Лёгкая атлетика является средством всестороннего развития и воспитания личности ребёнка, развития у него нравственных качеств: товарищества, честности, выдержки, дисциплины, умения владеть своими эмоциями.

Отличительной особенностью является включение в содержание программы большого количества подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице. Возможность подбора пары для спортивных игр.

Адресат программы

Программа направлена на детей 11-17 лет

Условия набора в группы

В учебные группы принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний к занятиям физической культурой

Количество учащихся

Допускается группа до 25-30 человек

Объем и срок освоения программы: программа рассчитана на 1 год, изучаемый курс 35 недель 105ч. в год с проведением тренировок 2 раза в неделю по 1,5 часа

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: воспитание личности, физически здоровой, способной в кратчайшие сроки добиваться поставленной цели, самореализующейся в условиях современного общества.

Задачи программы:

- укрепить здоровье и содействовать правильному физическому развитию школьников;

- обучить жизненно важным двигательным навыком и умением в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;

-воспитывать разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов.

В конце учебного года проводятся итоговые соревнования на первенство школы или секции.

1.3 Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
	Введение	3	1	2	
1.	Лёгкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации по укреплению здоровья	1,5	0,5	1	Опрос, диагностика
2	История развития легкой атлетики в России Физкультурно-спортивный комплекс ГТО	1,5	0,5	1	Опрос, сдача контрольных нормативов
	Бег на короткие дистанции	25,5	0,5	25	Мини-зачёт
1	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники	1,5	0,5	1	Мини-зачёт

	бега на короткие дистанции				
2	Ознакомление с техникой бега по прямой	1,5		1,5	Мини-зачёт
3	Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. Спортивная игра в баскетбол	1,5		1,5	Мини-зачёт
4	Обучение технике спринтерского бега - изучение техники высокого старта	3		3	Мини-зачёт
5	Обучение технике спринтерского бега: совершенствование техники высокого старта. Спортивная игра в баскетбол	3		3	Мини-зачёт
6	Обучение технике спринтерского бега изучение техники низкого старта	1,5		1,5	Мини-зачёт
7	Совершенствование техники низкого старта. Спортивная игра в баскетбол	3		3	
8	Выполнение стартовых команд. Повторные старты без сигнала и по сигналу	1,5		1,5	Мини-зачёт
9	Изучение техники стартового разгона. Изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. Спортивная игра в баскетбол	3		3	Мини-зачёт
10	Изучение техники бега по повороту. Изучение техники низкого старта на повороте	1,5		1,5	Мини-зачёт
11	Изучение техники	1,5		1,5	Мини-зачёт

	финиширования . Совершенствование в технике бега. Спортивная игра в баскетбол				
12	Общая физическая подготовка. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. Спортивная игра в баскетбол	1,5		1,5	Мини-зачёт
	Итоговое занятие	1,5		1,5	Сдача контрольных нормативов
	Прыжки в длину	15 ч.	0,5	14,5	
1	ОФП .Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги»	1,5	0,5	1	Опрос. Мини- зачёт
2	ОФП. Ознакомление с техникой изучения отталкивания	1,5		1,5	Мини-зачёт
3	ОФП. Изучение сочетания разбега с отталкиванием Спортивная игра в баскетбол	1,5		1,5	Мини-зачёт
4	ОФП. Изучение техники полетной фазы	1,5		1,5	Мини-зачёт
5	ОФП. Изучение группировки и приземления	1,5		1,5	Мини-зачёт
6	Спортивная игра в баскетбол	1,5		1,5	Мини-зачёт
7	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с разбега	1,5		1,5	Мини-зачёт
8	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину.	1,5		1,5	Мини-зачёт
9	ОФП. Бег в медленном	1,5		1,5	Мини-зачёт

	темпе				
	Итоговое занятие	1,5		1,5	Сдача контрольных нормативов
	Эстафетный бег	16,5	0,5	16	
1	Обучение технике эстафетного бега	3	0,5	2,5	Опрос, мини-зачёт
2	ОФП. Подвижная игра	3		3	Мини-зачёт
3	ОФП. Встречная эстафета	1,5		1,5	Мини-зачёт
4	Подвижные игры	3		3	Мини-зачёт
5	Совершенствование техники эстафетного бега	1,5		1,5	Мини-зачёт
6	ОФП. Подвижные игры	1,5		1,5	Мини-зачёт
7	ОФП. Эстафета 4 по 100	1,5		1,5	Мини-зачёт
8	<i>Итоговое занятие</i>	1,5		1,5	Сдача контрольных нормативов
	Метание мяча	13,5		13,5	
1	ОФП. Изучение техники метания мяча на дальность	1,5		1,5	Мини-зачёт
2	ОФП. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Спортивная игра в волейбол	1,5		1,5	Мини-зачёт
3	ОФП. Метание набивных мячей 1 кг	1,5		1,5	Мини-зачёт
4	Спортивная игра в волейбол.	1,5		1,5	Соревнования
5	Совершенствование техники метания мяча на дальность. Спортивная игра в волейбол	1,5		1,5	Мини-зачёт
6	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Бег в медленном темпе	1,5		1,5	Мини-зачёт
7	ОФП . Соревнования по метанию мяча на дальность	1,5		1,5	Мини-зачёт
8	Спортивная игра в волейбол	1,5		1,5	Мини-зачёт

	<i>Итоговое занятие</i>	1,5		1,5	Сдача контрольных нормативов
	Кроссовая подготовка	31,5	0,5	31	
1	Бег на средние дистанции 300-500 м. Спортивная игра в волейбол. Инструктаж по ТБ	3	0,5	2,5	Мини-зачёт
2	ОФП. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра	3		3	Мини-зачёт
3	ОФП. Бег 30, 60 м	1,5		1,5	Мини-зачёт
4	Метание набивных мячей 1 кг. Волейбол	3		3	Мини-зачёт
5	Бег на средние учебные дистанции. Волейбол	3		3	Мини-зачёт
6	Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки. Бег в медленном темпе	1,5		1,5	Мини-зачёт
7	Бег 60 м. Подвижная игра	1,5		1,5	Мини-зачёт
8	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Спортивная игра в волейбол.	3		3	Мини-зачёт
9	ОФП с набивными мячами	1,5		1,5	Мини-зачёт
10	Кросс в равномерном темпе. Спортивная игра в волейбол	1,5		1,5	Мини-зачёт
11	Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий	1,5		1,5	Мини-зачёт
12	Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м	1,5		1,5	Мини-зачёт
13	Встречная эстафета	1,5		1,5	Мини-зачёт
14	ОФП. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра	1,5		1,5	Мини-зачёт
15	Соревнования по бегу на длинные дистанции	1,5		1,5	Мини-зачёт
	Итоговое занятие	1,5		1,5	Сдача контрольных нормативов

Содержание учебного плана

Введение

Тема 1. Лёгкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации по укреплению здоровья (1,5 ч.)

Теория. Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы 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.

Общие представления об оздоровительном беге. Требования к безопасности и профилактике травматизма.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Практика Проведение диагностики физических способностей

Тема 2 История развития легкой атлетики. Физкультурно-спортивный комплекс ГТО (1,5 ч.)

Теория История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России.(0,5 ч.)

Практика Учебно-тренировочное занятие (1 ч.)

Практические занятия

Бег на короткие дистанции (25,5 часов)

Тема 1. ОФП. Изучение техники бега на короткие дистанции (1,5 ч.)

Теория Инструктаж по ТБ.

Практика Учебно-тренировочные занятия.

Тема 2. Ознакомление с техникой изучения техники бега по прямой. Спортивная игра в баскетбол (1,5 ч.)

Практика Учебно-тренировочные занятия. Учебная игра

Тема 3 Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. Спортивная игра в баскетбол (1,5 ч.)

Практика Учебно-тренировочные занятия. Учебная игра

Тема 4. Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники высокого старта - выполнение стартовых положений. Спортивная игра в баскетбол (3 ч.)

Практика Учебно-тренировочные занятия. Учебная игра

Тема 5. Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники высокого старта - поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу. Спортивная игра в баскетбол (3 ч.)

Практика Учебно-тренировочные занятия. Учебная игра

Тема 6. Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники низкого старта (варианты низкого старта). - установление стартовых колодок - выполнение стартовых команд. Спортивная игра в баскетбол (1,5 ч.)

Практика Учебно-тренировочные занятия. Учебная игра

Тема 7. Совершенствование техники низкого старта (варианты низкого старта); - установление стартовых колодок. Спортивная игра в баскетбол (3 ч.)

Практика Учебно-тренировочные занятия. Учебная игра

Тема 8. Выполнение стартовых команд. Повторные старты без сигнала и по сигналу(1,5 ч.)

Практика Учебно-тренировочные занятия. Учебная игра

Тема 9. Изучение техники стартового разгона. Изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. Спортивная игра в баскетбол (3 ч.)

Практика Учебно-тренировочные занятия. Учебная игра

Тема 10. Изучение техники бега по повороту. Изучение техники низкого старта на повороте (1,5 ч.)

Практика Учебно-тренировочные занятия. Учебная игра

Тема 11. Изучение техники финиширования . Совершенствование в технике бега. Спортивная игра в баскетбол (1,5 ч.)

Практика Учебно-тренировочные занятия. Учебная игра

Тема 12 Общая физическая подготовка. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. Спортивная игра в баскетбол (1,5 ч.)

Практика Учебно-тренировочные занятия. Учебная игра

Итоговое занятие. Бег 60 м. Подвижные игры (1,5 ч.)

Практика Сдача контрольных нормативов

Прыжки в длину (15 ч.)

Тема 1 ОФП .Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги»

Теория Инструктаж по ТБ.

Практика Учебно-тренировочные занятия

Тема 2 ОФП. Ознакомление с техникой изучения отталкивания

Практика Учебно-тренировочные занятия

Тема 3 ОФП. Изучение сочетания разбега с отталкиванием Спортивная игра в баскетбол

Практика Учебно-тренировочные занятия. Учебная игра

Тема 4 ОФП. Изучение техники полетной фазы

Практика Учебно-тренировочные занятия

Тема 5 ОФП. Изучение группировки и приземления

Практика Учебно-тренировочные занятия

Тема 6 Спортивная игра в баскетбол

Практика Учебная игра

Тема 7 ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с разбега.

Практика Учебно-тренировочные занятия

Тема 8 ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину.

Практика Учебно-тренировочные занятия

Тема 9. ОФП. Бег в медленном темпе

Практика Учебно-тренировочные занятия

Итоговое занятие

Практика Сдача контрольных нормативов

Эстафетный бег (16,5 ч.)

Тема 1. Обучение технике эстафетного бега (3 ч.)

Теория Инструктаж по ТБ.

Практика Учебно-тренировочные занятия

Тема 2. ОФП. Подвижная игра (3 ч.)

Практика Учебно-тренировочные занятия

Тема 3. ОФП. Встречная эстафета (1,5 ч.)

Практика Учебно-тренировочные занятия

Тема 4. Подвижные игры (3 ч.)

Практика Учебно-тренировочные занятия

Тема 5 Совершенствование техники эстафетного бега (1,5 ч.)

Практика Учебно-тренировочные занятия

Тема 6. ОФП. Подвижные игры(1,5 ч.)

Практика Учебно-тренировочные занятия

Тема 7. ОФП. Эстафета 4 по 100(1,5 ч.)

Практика Учебно-тренировочные занятия

Итоговое занятие(1,5 ч.)

Практика Сдача контрольных нормативов

Метание мяча (13,5 часов)

Тема 1 ОФП. Изучение техники метания мяча на дальность

Практика Учебно-тренировочные занятия

Тема 2 ОФП. Совершенствование техники метания мяча на дальность.

Спортивная игра в волейбол

Практика Учебно-тренировочные занятия

Тема 3. ОФП. Метание набивных мячей 1 кг

Практика Учебно-тренировочные занятия

Тема 4. Спортивная игра в волейбол.

Практика Учебная игра

Тема 5 Совершенствование техники метания мяча на дальность. Спортивная игра в волейбол

Практика Учебно-тренировочные занятия. Учебная игра

Тема 6. ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Бег в медленном темпе

Практика Учебно-тренировочные занятия.

Тема 7. ОФП . Соревнования по метанию мяча на дальность

Практика Учебно-тренировочные занятия.

Тема 8. Спортивная игра в волейбол

Практика Учебно-тренировочные занятия.

Итоговое занятие Сдача контрольных нормативов

Кроссовая подготовка (31,5 часов)

Тема 1 Бег на средние дистанции 300-500 м. Спортивная игра в волейбол (3 ч.)

Теория Инструктаж по ТБ.

Практика Учебно-тренировочные занятия.

*Тема 2.*ОФП. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.(3 ч)

Практика Учебно-тренировочные занятия.

Тема 3 ОФП. Бег 30, 60 м. (1,5 ч.)

Практика Учебно-тренировочные занятия. (1,5 ч.)

Тема 4. Метание набивных мячей 1 кг. Волейбол. (3 ч.)

Практика Учебно-тренировочные занятия. Учебная игра

Тема 5. Бег на средние учебные дистанции. Волейбол.(3 ч)

Практика Учебно-тренировочные занятия. Учебная игра

Тема 6. Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки. Бег в медленном темпе (1,5 ч.)

Практика Учебно-тренировочные занятия.

Тема 7. Бег 60 м. Подвижная игра(1,5 ч.)

Практика Учебно-тренировочные занятия.

*Тема 8.*ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Спортивная игра в волейбол. (3 ч.)

Практика Учебно-тренировочные занятия.

Тема 9. ОФП с набивными мячами. (1,5 ч.)

Практика Учебно-тренировочные занятия.

Тема 10 Кросс в равномерном темпе. Спортивная игра в волейбол(1,5 ч.)

Практика Учебно-тренировочные занятия. Учебная игра

Тема 11 Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий

Практика Учебно-тренировочные занятия. (1,5 ч.)

Тема 12 . Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. (1,5 ч.)

Практика Учебно-тренировочные занятия

Тема 13 Встречная эстафета(1,5 ч.)

Практика Учебно-тренировочные занятия

Тема 14 ОФП. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра (1,5 ч.)

Практика Учебно-тренировочные занятия. Учебная игра

Тема 15 Соревнования по бегу на длинные дистанции (1,5 ч.)

Практика Учебно-тренировочные занятия

Итоговое занятие(1,5 ч.)

Практика Сдача контрольных нормативов

1.4. Планируемые результаты

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

По итогам обучения учащиеся должны знать и уметь:

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

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

Участие в спортивных соревнованиях, конкурсах, праздниках.

№ п/п	Месяц, число	Время проведения занятий	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Формы контроля
				3	Введение		
1.			Учебно-тренировочные занятия	1,5	Лёгкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации по укреплению здоровья		
2			Учебно-тренировочные занятия	1,5	История развития легкой атлетики в России Физкультурно-спортивный комплекс ГТО		
				25,5	Бег на короткие дистанции		
1			Учебно-тренировочные занятия	1,5	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега на короткие дистанции		
2			Учебно-тренировочные занятия	1,5	Ознакомление с техникой бега по прямой		

			чные занятия				
3			Учебно-тренировочные занятия	1,5	Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. Спортивная игра в баскетбол		
4			Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение технике спринтерского бега - изучение техники высокого старта		
5			Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение технике спринтерского бега: совершенствование техники высокого старта. Спортивная игра в баскетбол		
6			Учебно-тренировочные занятия	1,5	Обучение технике спринтерского бега изучение техники низкого старта		
7			Учебно-тренировочные занятия	3	Совершенствование техники низкого старта. Спортивная игра в баскетбол		
8			Учебно-тренировочные занятия	1,5	Выполнение стартовых команд. Повторные старты без сигнала и по сигналу		
9			Учебно-тренировочные занятия	3	Изучение техники стартового разгона. Изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. Спортивная игра в баскетбол		
10			Учебно-тренировочные занятия	1,5	Изучение техники бега по повороту. Изучение техники низкого старта на повороте		
11			Учебно-тренировочные	1,5	Изучение техники финиширования . Совершенствование в		

			занятия		технике бега. Спортивная игра в баскетбол		
12			Учебно-тренировочные занятия	1,5	Общая физическая подготовка. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. Спортивная игра в баскетбол		
			Сдача контрольных нормативов	1,5	Итоговое занятие		
				15 ч.	Прыжки в длину		
1			Учебно-тренировочные занятия	1,5	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги»		
2			Учебно-тренировочные занятия	1,5	ОФП. Ознакомление с техникой изучения отталкивания		
3			Учебно-тренировочные занятия	1,5	ОФП. Изучение сочетания разбега с отталкиванием Спортивная игра в баскетбол		
4			Учебно-тренировочные занятия	1,5	ОФП. Изучение техники полетной фазы		
5			Учебно-тренировочные занятия	1,5	ОФП. Изучение группировки и приземления		
6			Учебно-тренировочные занятия	1,5	Спортивная игра в баскетбол		
7			Учебно-тренировочные занятия	1,5	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину		

			занятия		способом «согнув ноги» с разбега		
8			Учебно-тренировочные занятия	1,5	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину.		
9			Учебно-тренировочные занятия	1,5	ОФП. Бег в медленном темпе		
10			Сдача контрольных нормативов	1,5	Итоговое занятие		
				16,5	Эстафетный бег		
1			Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение технике эстафетного бега		
2			Учебно-тренировочные занятия	3	ОФП. Подвижная игра		
3			Учебно-тренировочные занятия	1,5	ОФП. Встречная эстафета		
4			Учебно-тренировочные занятия	3	Подвижные игры		
5			Учебно-тренировочные занятия	1,5	Совершенствование техники эстафетного бега		
6			Учебно-тренировочные занятия	1,5	ОФП. Подвижные игры		
7			Учебно-тренировочные занятия	1.5	ОФП. Эстафета 4 по 100		

8			Сдача контрольных нормативов	1,5	<i>Итоговое занятие</i>		
				13,5	Метание мяча		
1			Учебно-тренировочные занятия	1,5	ОФП. Изучение техники метания мяча на дальность		
2			Учебно-тренировочные занятия	1,5	ОФП. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Спортивная игра в волейбол		
3			Учебно-тренировочные занятия	1,5	ОФП. Метание набивных мячей 1 кг		
4			Учебно-тренировочные занятия	1,5	Спортивная игра в волейбол.		
5			Учебно-тренировочные занятия	1,5	Совершенствование техники метания мяча на дальность. Спортивная игра в волейбол		
6			Учебно-тренировочные занятия	1,5	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Бег в медленном темпе		
7			Учебно-тренировочные занятия	1,5	ОФП . Соревнования по метанию мяча на дальность		
8			Учебно-тренировочные занятия	1,5	Спортивная игра в волейбол		
			Сдача контрольных нормативов	1,5	<i>Итоговое занятие</i>		

				31,5	Кроссовая подготовка		
1			Учебно-тренировочные занятия	3	Бег на средние дистанции 300-500 м. Спортивная игра в волейбол. Инструктаж по ТБ		
2			Учебно-тренировочные занятия	3	ОФП. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра		
3			Учебно-тренировочные занятия	1,5	ОФП. Бег 30, 60 м		
4			Учебно-тренировочные занятия Учебно-тренировочные занятия	3	Метание набивных мячей 1 кг. Волейбол		
5			Учебно-тренировочные занятия	3	Бег на средние учебные дистанции. Волейбол		
6			Учебно-тренировочные занятия	1,5	Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки. Бег в медленном темпе		
7			Учебно-тренировочные занятия	1,5	Бег 60 м. Подвижная игра		
8			Учебно-тренировочные занятия	3	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Спортивная игра в волейбол.		
9			Учебно-тренировочные занятия	1.5	ОФП с набивными мячами		
10			Учебно-тренировочные занятия	1,5	Кросс в равномерном темпе. Спортивная игра в волейбол		

			занятия				
11			Учебно-тренировочные занятия	1,5	Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий		
12			Учебно-тренировочные занятия	1,5	Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м		
13			Учебно-тренировочные занятия	1,5	Встречная эстафета		
14			Учебно-тренировочные занятия	1,5	ОФП. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра		
15			Учебно-тренировочные занятия	1,5	Соревнования по бегу на длинные дистанции		
			Сдача контрольных нормативов	1,5	Итоговое занятие		

Блок №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Календарный учебный график

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

1. Стартовая колодка-1шт.
2. Эстафетные палочки-8шт.
3. Гимнастические маты-10шт. -
4. Гимнастическая стенка-12шт.
5. Гимнастические палки-10шт.
6. Канат-1шт.
7. Скамейки-2шт.
8. Скакалки - 12 шт.

9. Малые мячи для метания по 150 гр-6 шт.
10. Перекладина-1шт. 11. Мячи набивные - 7 шт.
12. Мячи баскетбольные-10шт.
13. Щиты с кольцами и с сетками-2 комплекта
14. Волейбольные мячи-10шт.
15. Волейбольная сетка-1шт.

Методическое обеспечение

Таблицы с легкоатлетическими упражнениями, схемы, карточки

2.3. Формы аттестации

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с теннисистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала
- Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей
- Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования

Программа тестирования:

- Бег 30м.- с высокого старта, сек.
- Челночный бег 3x10м., сек. Тест проводится на ровной дорожке отмеряют 10 метровый участок, начало и конец, которого отмечают линией старта. За чертой два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний круг за финишной чертой кладут кубик. Спортсмен становится за ближней чертой на стартовую линию и по команде « марш» начинает бежать в сторону финишной черты, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней - финишной черте, пробегая ее.
- Прыжок в длину с места, см- выполняется толчком двух ног от линии. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки.
- Складка за 30 сек., кол-во раз (девочки) - выполняющий упражнение лежит на спине. Руки находятся за головой. Ноги нужно поднять и незначительно согнуть в коленях, при этом бедра должны располагаться в вертикальном положении. Поднимаем туловище вертикально, при этом ноги не отрываем от поверхности.

- Подтягивание (мальчики), кол-во раз - выполняется из положения вис хватом, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибание рук подборок выше перекладины.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП обучающиеся отделения сдают в начале года с 1 по 15 октября и в конце учебного года с 1 по 15 мая на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

Упражнения оцениваются по бальной системе: 5,4,3 балла, все результаты ниже 3х баллов оцениваются 2 балла.

Спортсмену сдающему комплекс контрольных нормативов ОФП в зачет идут результаты четырех тестов, итоговая сумма очков определяется четырьмя уровнями подготовленности:

Отлично: от 18-20 баллов

Хорошо: от 15-17 баллов

Удовлетворительно: от 12-14 баллов

Неудовлетворительно: от 11 и ниже

2.4. Оценочные материалы

ДЕВУШКИ

№ п/п	Упражнения	оценка	ВОЗРАСТ									
			7-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Бег 30 метров, сек	5	7,0	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8	4,6	4,5
		4	7,5	6,5	6,3	6,1	5,9	5,7	5,5	5,3	5,1	5,0
		3	8,1	7,0	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,5
2	Прыжок в длину, см	5	150	160	170	180	190	200	210	220	230	235
		4	140	150	160	170	180	190	200	210	220	225
		3	130	140	150	180	170	180	190	200	210	215
3	Челночный бег 3 x 10 м, сек	5	8,6	8,4	8,0	7,7	7,5	7,3	7,2	7,0	6,8	6,6
		4	9,0	8,8	8,4	8,1	7,9	7,7	7,6	7,4	7,2	7,0
										7,8	7,6	7,4

		3	9,4	9,2	8,8	8,5	8,3	8,1	8,0			
4	Складка за 30 сек, кол-во раз	5	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28
		4	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26
		3	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24

ЮНОШИ

№ п/п	Упражнения	оценка	ВОЗРАСТ									
			7-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Бег 30 метров, сек	5	6,5	6,2	5,9	5,6	5,3	5,0	4,7	4,4	4,2	4,0
		4	7,0	6,7	6,4	6,1	5,8	5,5	5,2	4,9	4,7	4,5
		3	7,5	7,2	6,8	6,6	6,3	6,0	5,8	5,4	5,2	5,0
2	Прыжок в длину, см	5	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250
		4	150	160	170	180	190	200	210	220	230	240
		3	140	150	160	170	180	190	200	210	220	230
3	Челночный бег 3 x 10 м, сек	5	8,1	7,9	7,7	7,5	7,3	7,1	7,0	6,8	6,6	6,5
		4	8,4	8,3	8,1	7,9	7,7	7,5	7,4	7,2	7,0	6,9
		3	8,8	8,7	8,5	8,3	8,1	7,9	7,8	7,6	7,4	7,3
4	Подтягивание, кол-во раз	5	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
		4	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22
		3	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20

2.5. Методические материалы

Методическое обеспечение программы

№	Раздел, тема	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приёмы обучения	Формы подведения итогов

1.	<p>Теоретические сведения</p> <p>Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности</p> <p>История развития легкой атлетики</p>	<p>Таблицы с легкоатлетическими упражнениями, схемы.</p>	<p>Метод слова, показа</p>	<p>Опрос, диагностика</p>
2.	<p>Бег на короткие дистанции.</p>	<p>Стартовая колодка, эстафетные палочки, гимнастические маты, гимнастическая стенка, гимнастические палки, канат, скамейки, скакалки, малые мячи для метания, перекладина, мячи набивные, мячи баскетбольные, щиты с кольцами и с сетками, волейбольные мячи, волейбольная сетка</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия</p>	<p>Мини-зачёт</p>
	<p>Прыжки в длину</p>	<p>Эстафетные палочки, гимнастические маты, гимнастическая стенка, гимнастические палки, канат, скамейки, скакалки, малые мячи для метания, перекладина, мячи набивные, мячи</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия</p>	<p>Мини-зачёт</p>

		баскетбольные, щиты с кольцами и с сетками, волейбольные мячи, волейбольная сетка		
	Эстафетный бег	эстафетные палочки, гимнастические маты, гимнастическая стенка, гимнастические палки, канат, скамейки, скакалки, малые мячи для метания, перекладина, мячи набивные, мячи баскетбольные, щиты с кольцами и с сетками, волейбольные мячи, волейбольная сетка	Учебно- тренировочные занятия	Мини-зачёт
	Метание мяча	эстафетные палочки, гимнастические маты, гимнастическая стенка, гимнастические палки, канат, скамейки, скакалки, малые мячи для метания, перекладина, мячи набивные, мячи баскетбольные, щиты с кольцами и с сетками, волейбольные мячи, волейбольная сетка	Учебно- тренировочные занятия	Мини-зачёт

3.	Основы техники в прыжках в длину, метании мяча	эстафетные палочки, гимнастические маты, гимнастическая стенка, гимнастические палки, канат, скамейки, скакалки, малые мячи для метания, перекладина, мячи набивные, мячи баскетбольные, щиты с кольцами и с сетками, волейбольные мячи, волейбольная сетка	Учебно-тренировочные занятия	Мини-зачёт
4.	Кроссовая подготовка	эстафетные палочки, гимнастические маты, гимнастическая стенка, гимнастические палки, канат, скамейки, скакалки, малые мячи для метания, перекладина, мячи набивные, мячи баскетбольные, щиты с кольцами и с сетками, волейбольные мячи, волейбольная сетка	Учебно-тренировочные занятия	Мини-зачёт
	Подвижные игры, баскетбол, волейбол	Мячи набивные, мячи баскетбольные, щиты с кольцами и с сетками, волейбольные мячи, волейбольная	Учебно-тренировочные занятия	Мини-зачёт, соревнования

		сетка		
--	--	-------	--	--

2.6 Список литературы

Для педагогов:

1. А.П. Матвеев, «Программы общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 5-11 классы» -М: «Просвещение», 2008 год.

2. В.И.Лях, А.А.Зданевич» Программы для общеобразовательных учреждений «Комплексная программа 1-11 классы» -М: «Просвещение», 2008 год.

3. Р.И.Тарнопольская,Б.И.Мишин Программа Физическая культура»-М: « Просвещение»,2012г.

4. Р.И.Тарнопольская,Б.И.Мишин Учебник1,2,3,4» Физическая культура»- М: « Просвещение»,2011,2012,2014гг.

5. А.П.Матвеев Учебник для5,6-7, 8-9 класса» Физическая культура»-М: « Просвещение»,2011г.

6. В.И. Лях, А.А. Зданевич Учебник для 10-11класса» Физическая культура» М: « Просвещение»,2011г.

7. Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». - Издательский дом «Школа-Пресс 1», 2002 год, 2003 год, 2004 год, 2005 год.

8. С.Г. Арзуманов «Физическое воспитание в школе»- Ростов н/Д: ООО«Феникс», 2009 г.

9. Е. Л. Гордияш, И. В. Жигульская, Г.А. Ильина, О.В. Рыбьякова «Физическое воспитание в школе» - Издательство «Учитель», 2007 год.

10. В. И. Ковалько, «Здоровьесберегающие образовательные технологии: школьники компьютер» - М: «Вако», 2007 год.

11. П.А.Киселев, С.Б.Киселева «Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам» - М: «Глобус»,2009

12. В.И.Ковалько «Поурочные разработки по физкультуре,5-9 классы» - М: « ВАКО»,2009г.

13. А.Н.Каинов»Организация работы спортивных секций в школе»- Волгоград: «Учитель»,2012г.

14. Под редакцией Колодницкий Г.А. «Внеурочная деятельность учащихся: Легкая атлетика» М: «Просвещение»,2011г.

Для обучающихся:

1. В.М. Видякин «Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры» - Издательство «Учитель», 2007 год.

2. П.А. Киселев, С.Б. Киселева» Тестовые вопросы и задания по физической культуре»-М: « Глобус»,2010г.

