

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 167

Принято
Решением Педагогического совета
МАОУ СОШ № 167
от «30» августа 2024 г.
Протокол № 1



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ШКОЛА ЧЕМПИОНОВ»
(физкультурно-спортивной направленности)**

Возраст обучающихся: 8-11 лет
Срок реализации программы – 2 года
Автор-разработчик: Пакулина А.К.
учитель физической культуры

г. Екатеринбург, 2024 год

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для системы дополнительного образования в средней общеобразовательной школе. Составлена в соответствии с требованиями Закона «Об образовании в Российской Федерации».

Возрастной диапазон обучающихся по данной программе – 8-11 лет. Срок реализации программы – 2 года. Первый год обучения – 144 часа в год и второй год 144 часа.

Разработчик:

Пакулина Анастасия Константиновна, педагог дополнительного образования МАОУ СОШ № 167, г. Екатеринбурга.

ОГЛАВЛЕНИЕ

РАЗДЕЛ	стр.
Пояснительная записка	4
Учебный план (Стартовый уровень, первый год обучения)	8
Содержание учебного плана	9
Планируемые результаты освоения программы	14
Учебный план (Базовый уровень, второй год обучения)	
Содержание учебного плана	
Планируемые результаты освоения программы	
Организационно-педагогические условия реализации программы	16
Формы аттестации/контроля и оценочные материалы	17
Список литературы	18
Календарный учебный график (первый год обучения)	19
Календарный учебный график (второй год обучения)	

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа физкультурно-спортивной направленности разработана на основе учебной программы «Физическая культура». Данная программа направлена на формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья, а также на обеспечение духовно-нравственного воспитания обучающихся.

Актуальность

Занятия легкой атлетикой обусловлены общественной потребностью развития здорового поколения.

В настоящее время многие дети ведут малоподвижный образ жизни, у них снижается уровень физической активности, все это результат агрессивности информационный среды и высокой учебной нагрузки.

Занятия легкой атлетикой позволяют восполнить недостаток двигательной активности, овладеть основными навыками данного вида спорта. Они общедоступны, благодаря разнообразию видов легкой атлетики, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа чемпионов» составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Закон «Об образовании в Российской Федерации» (№273-ФЗ 2012 г.);
- Федеральный закон от 26 мая 2021 г. № 144-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Стратегия воспитания в РФ до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р);
- Приказ Минпросвещения России от 05.08.2020 г. №882-391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам);
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020

г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам...»;

- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 №ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

- Приказ министерства образования и молодежной политики Свердловской области № 219-д от 04.03.2022 «О внесении в методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных программ в образовательных организациях», утвержденных приказом ГАНОУ СО «Дворец молодежи» от 01.11.2021 № 934-д;

- Требования к дополнительным общеразвивающим программам для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования Свердловской области. Приказ ГАНОУ СО «Дворец молодежи» № 136-д от 26.02.2021.

- Устав ОО.

Программа способствует вовлечению детей в занятия физической культурой и спортом, что в свою очередь, положительно сказывается на физическом состоянии детей, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствует повышению самооценки, положительно отражается на индивидуальной ответственности и дисциплине обучающихся.

Новизна программы

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 сохранены.

Адресат

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной программе – 8-11 лет. Набор обучающихся объединение осуществляется по желанию без специального отбора.

Занятия в объединении проводятся по группам и коллективно. Количество обучающихся в группе – не более 15 человек.

Режим занятий: занятия проводятся два раза в неделю, по два часа.

Объем общеобразовательной программы: общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы – 144 часа.

Срок освоения программы – два года.

Группа первого года обучения – 144 учебных часа в год, 4 часа в неделю (36 недель);

Продолжительность занятия 1-2 часа.

Группа второго года обучения – 144 учебных часа в год, 4 часа в неделю (36 недель);

Продолжительность занятия 2 часа.

Формы обучения: групповая, индивидуально-групповая.

Виды занятий: реализация программы осуществляется на теоретических и практических занятиях.

Теоретические занятия проводятся преимущественно в форме показа движений с разъяснением и комментарием. Практические занятия включают изучение и закрепление техники выполнения упражнений. Они проводятся в целях закрепления и совершенствования умений и навыков, практических действий.

Формы занятий:

- обучающее занятие
- тренировочное занятие
- коллективно-творческое занятие
- индивидуальное занятие

Кроме того, предусмотрена такие формы занятий как: выступление на соревнованиях.

Структура занятий:

- Подготовительная часть (разминка)
- Основная часть (повторение знакомого и разучивание нового материала)

- Заключительная часть (закрепление нового материала)

Способы обучения:

▪ Занятия разнообразны как по содержанию (задания на силу, координацию, ловкость, скорость, разучивание упражнений тренировочного характера, разучивание и повторение упражнений), так и по набору применяемых методов.

▪ При повторении необходимо избегать однообразия, вносить в знакомые движения что-то новое, предъявлять новые требования, ставить новые задачи и цели.

▪ Любое задание, которое предлагается выполнить учащимся, должно соответствовать степени подготовленности к нему.

▪ Весь процесс обучения строится на сознательном усвоении знаний и навыков.

▪ Занятия должны идти в хорошем темпе, не следует долго отрабатывать одно и то же движение, долго объяснять, пытаясь научить всему сразу.

▪ На занятии закрепляются все навыки, которые вырабатывались ранее, повторяется пройденный материал.

Основные принципы:

▪ От лёгкого – к трудному.

▪ От простого – к сложному.

▪ От известного – к неизвестному.

▪ Учитывается физическая подготовленность учащихся.

▪ Не допускаются чрезмерные нагрузки.

▪ Используются элементы упражнений в соответствии с возможностями обучающихся.

Формы подведения итогов: для стартового уровня – открытое занятие, соревнования.

Цель – формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурно-спортивной деятельности с общеразвивающей направленностью.

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.

Развивающие:

▪ повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта.

▪ развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость.

▪ расширять функциональные возможности организма.

Воспитательные:

- воспитывать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности.
- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям.
- воспитывать самостоятельность в игровой и соревновательной деятельности, ответственность за свои действия.
- воспитывать правильные взаимоотношения среди обучаемых в процессе совместного выполнения технико-тактических действий.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Стартовый уровень (первый год обучения)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	История развития легкоатлетического спорта.	2	2	-	Опрос, беседа
2.	Гигиена спортсмена и закаливание.	2	2	-	Опрос, беседа
3.	Места занятий, их оборудование и подготовка.	2	1	1	Беседа
4.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	2	2	-	Беседа, Опрос
5.	Овладение техникой спринтерского бега	10	4	6	Беседа, текущий мониторинг Наблюдение
6.	Эстафетный бег	10	3	7	Беседа, текущий мониторинг
7.	Общая физическая и специальная подготовка.	48	-	58	Наблюдение
8.	Занятия по отдельным видам легкой атлетики	40	-	40	Наблюдение, текущий мониторинг
9.	Контрольные упражнения	20	-	20	Итоговый мониторинг.
Итого		144	17	128	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Раздел 1. История развития легкоатлетического спорта

Теория: Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

Место легкой атлетики в программе древнегреческих и современных Олимпийских игр; Развитие легкой атлетики в СССР; Легкая атлетика в современном обществе; Рекорды юношей, девушек и взрослых;

Раздел 2. Гигиена спортсмена и закаливание

Теория: 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. Причины травм и их профилактика; Временные ограничения и противопоказания к занятиям легкой атлетикой;

Раздел 3. Места занятий, их оборудование и подготовка.

Теория: Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Практика: Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики на практике.

Раздел 4. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.

Теория: Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

Раздел 5. Владение техникой спринтерского бега

Теория: Особенности спринтерского бега; Дистанции в спринтерском беге; Техника спринтерского бега;

Практика: Старты во время ходьбы в наклоне, выполняемые по сигналу педагога или при подходе к определенной отметке; Старты «падением» из положения стоя а двух ногах (на носках) и на одной (толчковой) ноге; Старты «падением» из положения согнувшись вперед (в наклоне), руки опущены вниз или на коленях; И.п. – стоя в широком шаге в наклоне вперед, сильнейшая (толчковая) нога впереди. Руки полусогнуты в локтевых суставах, одна впереди, другая одноименная выставленной вперед ноге, отведена назад. Имитация активного выноса вперед сзади стоящей ноги от бедра в сочетании с перекрестной работой рук; Высокий старт из положения стоя, выставив вперед сильнейшую (толчковую) ногу.

Раздел 6. Эстафетный бег

Теория: Ознакомление с техникой; Изучение движения таза и ног; Изучение работы рук, в сочетании с движением ног; Низкий старт, стартовый разбег; Показать кинофильмы передачи эстафеты сильнейшими бегунами;

Практика:

На 1-м этапе бег начинается с низкого старта. Ребенок держит эстафетную палочку в правой руке, сжимая ее конец тремя или двумя пальцами, а большим и указательным опирается на грунт у стартовой линии. Бег со старта и по дистанции не отличается от обычного бега на 100 и 200 м. Для передачи эстафеты установлена 20-метровая зона.

До момента передачи эстафеты у обоих детей руки движутся как в спринте. Но как только один приблизится к принимающему эстафету на расстояние, нужное для передачи, он дает сигнал "хоп". По этому сигналу принимающий эстафету, не снижая темпа и не нарушая ритма бега, выпрямляет левую руку с опущенной кистью. В это мгновение передающий эстафету, быстро вытягивает правую руку и движением снизу вперед и слегка вверх точно вкладывает эстафету в кисть принимающего.

Для точности передачи эстафеты важно еще в ходе занятий определить момент начала бега принимающего.

Создать представление о технике эстафетного бега. Объяснить и показать технику передачи эстафетной палочки в 20-метровой зоне на максимальной скорости. Объяснить значение расчета и точности движений в передаче эстафеты.

Научить технике передачи эстафетной палочки: Передача эстафетной палочки правой и левой руками, стоя на месте, без предварительной имитации и с предварительной имитацией движений рук при беге; Передача эстафетной палочки по сигналу преподавателя при передвижении шагом; Передача эстафетной палочки по сигналу передающего при передвижении медленным, а затем быстрым бегом. Контрольную отметку устанавливает преподаватель; Передача эстафетной палочки при быстром беге по отдельной дорожке.

Раздел 7. Общая физическая и специальная подготовка.

Практика:

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.

Раздел 8. Занятия по отдельным видам легкой атлетики

Практика: Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.

1. Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движением ног);
2. Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с работой ног. Низкий старт, стартовый разбег);

3. Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, изучение техники низкого старта);

4. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега);

5. Кроссовая подготовка (Переменный бег. Стартовый разгон. Челночный бег 3x10м.);

Упражнения для плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки: наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками. Круговые движения туловищем. Прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами.

Упражнения для ног. В положении стоя приседания на двух и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинистыми движениями, различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении. Упражнения на гимнастических снарядах

На перекладине. Подтягивания на перекладине обычным хватом сверху и хватом снизу. Подтягивания на перекладине в парах. Поднимание ног до прямого угла. Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры и эстафеты. Игры с элементами бега, прыжков, лазания, ползания, метаний и кувырков. Комбинированные эстафеты. Упражнения, направленные на развития скоростных качеств

С этой целью применяются в течение всего года:

- бег с высокого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, м на время и в компании;

- бег с хода тоже на коротких отрезках;

- бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении);

- различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре;

- максимальная работа рук;

- выполнение специальных беговых упражнений на частоту;

- различные прыжковые упражнения;

- челночный бег 3x10 метров. Упражнения на развитие силы:

- метание мяча;

- различные прыжковые упражнения;

- парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением).

Упражнения на развитие выносливости.

Для успешного развития скоростной выносливости необходимо больше применять повторный бег на отрезках 100, 150 м в зимний период со средней скоростью, а весной с максимальной скоростью. Применяются повторные отрезки переменный бег, интервальный бег.

Средства развития гибкости:

- различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах;

- упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах;

- акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты» и т.д.

Тактико-техническая подготовка

Многократное выполнение подводящих и специальных упражнений бегуна (бег с высоким подниманием бедра, бег на прямых ногах, прыжкообразный бег и др. беговые упражнения); различные варианты ходьбы, имитация работы рук в основной стойке. Бег с высокого старта на отрезках до 40 м. самостоятельно и по команде, выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!».

Раздел 9. Контрольные упражнения

Практика: Участие в школьных соревнованиях.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Личностные результаты:

- учебно-познавательный интерес к занятиям легкой атлетикой;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- способность к самооценке на основе критерия успешности деятельности;
- основы социально ценных личностных и нравственных качеств: трудолюбие, организованность, добросовестное отношение к делу, инициативность, любознательность, потребность помогать другим, уважение к чужому труду и результатам труда, культурному наследию.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели, ставить и формулировать для себя новые задачи;
- умение устанавливать причинно-следственные связи;
- навык самостоятельной работы и работы в группе при выполнении практических творческих работ;
- умение добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт;
- умение осуществлять итоговый и пошаговый контроль своей спортивной деятельности;
- умение оформлять свои мысли в устной и письменной форме с учетом речевой ситуации; высказывать и обосновывать свою точку зрения.

Предметные результаты:

- организовать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами;
- знание основ легкой атлетики;
- знание видов легкой атлетики.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Базовый уровень (второй год обучения)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	История развития легкоатлетического спорта в России.	1	1	-	Опрос, беседа
2.	Гигиена спортсмена, закаливание и врачебный контроль.	2	2	-	Опрос, беседа
3.	Ознакомление с правилами соревнований и судейством.	3	1	2	Беседа
4.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	2	2	-	Беседа, Опрос
5.	Овладение техникой бега «под гору», «на гору»	10	4	6	Беседа, текущий мониторинг Наблюдение
6.	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.	10	3	7	Беседа, текущий мониторинг
7.	Общая физическая и специальная подготовка.	48	-	48	Наблюдение
8.	Учебные и тренировочные игры	10	-	10	Наблюдение
9.	Занятия по отдельным видам легкой атлетики	40	-	40	Наблюдение, текущий мониторинг
10	Контрольные упражнения	20	-	20	Итоговый мониторинг.
Итого		144	17	128	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Раздел 1. История развития легкоатлетического спорта в России.

Теория: Физическая культура, как неотъемлемая часть физического воспитания

подрастающего поколения; почетные спортивные звания; единая всероссийская спортивная квалификация и ее значение для развития легкой атлетики; место легкой атлетики в общей системе физического воспитания; всероссийские соревнования школьников; личное и общественное значение занятий физической культурой и спортом;

Раздел 2 Гигиена спортсмена, закаливание и врачебный контроль.

Теория: 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. Причины травм и их профилактика; Временные ограничения и противопоказания к занятиям легкой атлетикой; причины травм и их профилактика; использование естественных факторов природы в целях укрепления здоровья и закаливания организма; понятие о тренированности и спортивной форме; значение массажа и самомассажа; правильное питание спортсмена; оказание первой медицинской помощи при обмороке, растяжении связок, ушибах и переломах; дисциплина в поведении при проведении учебно-тренировочных занятий;

Раздел 3. Ознакомление с правилами соревнований и судейством.

Теория: Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании мяча, прыжках в высоту, длину.

Практика: Ознакомление с правилами судейства. С правилами техники выполнения отдельных упражнений.

Раздел 4. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.

Теория: Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

Раздел 5. Овладение техникой бега «под гору», «на гору»

Теория: Изучить бег «под гору», «на гору».

Практика: Старты во время ходьбы в наклоне, выполняемые по сигналу педагога или при подходе к определенной отметке; старты «падением» из положения стоя на двух ногах (на носках) и на одной (толчковой) ноге; Имитация активного выноса вперед сзади стоящей ноги от бедра в сочетании с перекрестной работой рук; Высокий старт из положения стоя, выставив вперед сильнейшую (толчковую) ногу.

Раздел 6. Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.

Теория: 1. Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

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

3. 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), 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).

Практика:

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

2. 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 10м 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).

Раздел 7. Общая физическая и специальная подготовка.

Практика:

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: перекуты, кувырки, стойки;
- подвижные игры и эстафеты.

Раздел 8. Учебные и тренировочные игры.

Практика: Подвижные игры, на развитие всех физических качеств (ловкость, сила, выносливость, гибкость и тд.).

Раздел 9. Занятия по отдельным видам легкой атлетики

Практика: Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.

1. Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движением ног);
2. Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с работой ног. Низкий старт, стартовый разбег);
3. Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, изучение техники низкого старта);
4. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега);
5. Кроссовая подготовка (Переменный бег. Стартовый разгон. Челночный бег 3x10м.);

Упражнения для плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки: наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками. Круговые движения туловищем. Прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами.

Упражнения для ног. В положении стоя приседания на двух и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинистыми движениями, различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении. Упражнения на гимнастических снарядах

На перекладине. Подтягивания на перекладине обычным хватом сверху и хватом снизу. Подтягивания на перекладине в парах. Поднимание ног до прямого угла. Подвижные и спортивные игры.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с элементами бега, прыжков, лазания, ползания, метаний и кувырков. Комбинированные эстафеты. Упражнения, направленные на развития скоростных качеств.

С этой целью применяются в течение всего года:

- бег с высокого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, м на время и в компании;
- бег с хода тоже на коротких отрезках;
- бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении);
- различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре;
- максимальная работа рук;
- выполнение специальных беговых упражнений на частоту;
- различные прыжковые упражнения;
- челночный бег 3x10 метров. Упражнения на развитие силы;

- метание мяча;
- различные прыжковые упражнения;
- парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением).

Упражнения на развитие выносливости.

Для успешного развития скоростной выносливости необходимо больше применять повторный бег на отрезках 100, 150 м в зимний период со средней скоростью, а весной с максимальной скоростью. Применяются повторные отрезки переменный бег, интервальный бег.

Средства развития гибкости:

- различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах;
- упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах;
- акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты» и т.д.

Тактико-техническая подготовка

Многократное выполнение подводящих и специальных упражнений бегуна (бег с высоким подниманием бедра, бег на прямых ногах, прыжкообразный бег и др. беговые упражнения); различные варианты ходьбы, имитация работы рук в основной стойке. Бег с высокого старта на отрезках до 40 м. самостоятельно и по команде, выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!».

Раздел 10. Контрольные упражнения

Практика: Участие в соревнованиях, согласно плану спортивных мероприятий.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Личностные результаты:

- учебно-познавательный интерес к занятиям легкой атлетикой;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- способность к самооценке на основе критерия успешности деятельности;
- основы социально ценных личностных и нравственных качеств: трудолюбие, организованность, добросовестное отношение к делу, инициативность, любознательность, потребность помогать другим, уважение к чужому труду и результатам труда, культурному наследию.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели, ставить и формулировать для себя новые задачи;
- умение устанавливать причинно-следственные связи;
- навык самостоятельной работы и работы в группе при выполнении практических творческих работ;
- умение добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт;
- умение осуществлять итоговый и пошаговый контроль своей спортивной деятельности;
- умение оформлять свои мысли в устной и письменной форме с учетом речевой ситуации; высказывать и обосновывать свою точку зрения.

Предметные результаты:

- организовать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами;
- знание основ легкой атлетики;
- знание видов легкой атлетики.
- Знание базовых основ оказания первой медицинской помощи.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы кружку легкой атлетики необходимым является следующее:

- стадион: 3 дорожки на 200 м;
- форма для занятий: спортивный костюм, шорты, футболка, кроссовки;
- сектор для прыжков в длину;
- гимнастические коврики 15шт;
- компьютер;
- проектор;
- секундомеры 2 шт.;
- спортивный зал для занятий в холодную погоду;
- Набивные мячи 10шт;
- Гантели 1,2 кг;
- Мячи теннисные 15шт;
- Скакалки 20шт;
- Гимнастические маты 7шт
- Свисток 1 шт.;

Кадровое обеспечение

Требования к квалификации педагогических кадров, обеспечивающих обучение по дополнительной общеразвивающей программе: наличие среднего или высшего педагогического образования, либо образования по профилю Программы, желателен опыт педагогической деятельности.

Методическое обеспечение

Для успешной реализации программы обеспечены условия необходимые для реализации программы в течение всего периода:

Методическое обеспечение программы содержит необходимые информационные ресурсы для ведения качественного образовательного процесса и представлено в виде фоно- и видео – медиатеки, тематической литературы, методических разработок занятий, фотоальбомов.

- CD- диск «История легкой атлетики в России»
- CD- диск «Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой»

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценка эффективности программы

Для контроля качества обучения и стимуляции деятельности обучающихся проводятся спортивные конкурсы и соревнования. Достижения обучающихся отмечаются вручением грамот и дипломов.

Формой подведения итогов реализации данной программы являются:

- Тестирование на знание теоретического материала;
- Результаты соревнований школьного уровня («Самый быстрый», «Русский силомер», «Кто больше сделает прыжков на скакалке» и тд.);

Формы контроля

При реализации данной программы предусмотрены следующие виды контроля:

Входной мониторинг (проводится на первых занятиях) – определение начальной подготовленности обучающихся. Проводится в форме наблюдения и мониторинга эффективности.

Текущий мониторинг – определение уровня усвоения содержания программы. Формы контроля: беседа, мониторинга эффективности.

Итоговый мониторинг (проводится в конце каждого учебного года) – спортивный праздник.

Мониторинг эффективности

Данный мониторинг позволяют целенаправленно изучать эффективность работы с учащимися, определить достигнутые в этой работе результаты, измерить их, выявить динамику происходящих изменений.

Методы, используемые в процессе обучения

- Словесный (объяснение, замечание)
- Наглядность (личный показ педагога)
- Практический (выполнение движений)

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Ашмарин Б.Т. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М., 1978
2. «Легкая атлетика» под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2011 год), на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 2-9 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2012. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)
3. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 2014 г.
4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 2012 г.
5. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М. 2012 г.
6. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 2012 г.
7. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 2014 г.
8. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 2014 г.
9. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 2018 г.

Для обучающегося:

1. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М.2008г.
2. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М.2014г.
3. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М.2018г.
4. Попов В.Б. «Прыжки в длину». М.2011г.
5. Рунова М.А., А.В. Бутилова «Ознакомление с природой через движение».

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
(первый год обучения)

№ п/п	Дата	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1-2	1 нед.	Вводное занятие	2	<i>Вводное занятие</i> Техника безопасности.	Беседа. Входной мониторинг.
3-4	1 нед.	Вводное занятие	2	Физическая культура и спорт в России.	Беседа
5-6	2 нед.	Знакомство с новым материалом	2	Подготовка «Посвящение в спортсмены».	Беседа
7-8	2 нед.	Разучивание	2	Разучивание техники спортивной ходьбы	Наблюдение
9-10	3 нед.	Объяснение, показ выполнения упражнений.	2	Изучение техники бега на короткие дистанции	Беседа
11-12	3 нед.	Отработка движений.	2	Совершенствование техники бега с высокого старта. Игра «Догонялки»	Наблюдение
13-14	4 нед.	Знакомство с новым материалом	2	Изучение техники низкого старта	Наблюдение
15-16	4 нед.	Закрепление изученного материала	2	Закрепление техники низкого старта, выполнение стартовых команд из различных исходных положений	Наблюдение
17-18	5 нед.	Знакомство с новым материалом	2	Изучение техники стартового разгона.	Беседа
19-20	5 нед.	Знакомство с новым материалом	2	Изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции	Беседа

21-22	6 нед.	Объяснение, показ выполнения упражнений.	2	Совершенствование техники бега. Бег 4x10м	Наблюдение
23-24	6 нед.	Знакомство с новым материалом	2	Прыжки в длину. Общие основы техники прыжков.	Беседа
25-26	7 нед.	Объяснение, показ выполнения упражнений.	2	Прыжки в длину с места. Работа рук и ног. ОФП	Наблюдение
27-28	7 нед.	Знакомство с новым материалом	2	Обучение техники прыжков в длину с разбега. Изучение отталкивания.	Беседа
29-30	8 нед.	Объяснение, показ выполнения упражнений.	2	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	Наблюдение
31-32	8 нед.	Объяснение, показ выполнения упражнений.	2	Обучение технике эстафетного бега. Передача палочки.	Беседа
33-34	9 нед.	Объяснение, показ выполнения упражнений.	2	Обучение технике эстафетного бега. Прием палочки.	Наблюдение
35-36	9 нед.	Объяснение, показ выполнения упражнений.	2	Мини-соревнования эстафета 4x100м	Наблюдение
37-38	10 нед.	Объяснение, показ выполнения упражнений.	2	Совершенствование техники эстафетного бега.	Наблюдение
39-40	10 нед.	Объяснение, показ выполнения упражнений.	2	Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание».	Беседа

41-42	11 нед.	Практическое занятие	2	Силовая подготовка. Игры на выносливость.	Наблюдение
43-44	11 нед.	Практическое занятие	2	Метание набивных мячей 1 кг.	Наблюдение
45-46	12 нед.	Отработка движений.	2	Совершенствование техники прыжка в высоту.	Наблюдение
47-48	12 нед.	Знакомство с новым материалом	2	Изучение барьерного шага	Беседа
49-50	13 нед.	Практическое занятие	2	Игровое занятие	Наблюдение
51-52	13 нед.	Отработка движений.	2	Подготовка к школьным соревнованиям «Русский силомер»	Наблюдение
53-54	14 нед.	Знакомство с новым материалом	2	Изучение специальных беговых упражнений: «Колесо», «лошадка», «лягушка», «Воробей»	Беседа
55-56	14 нед.	Закрепление изученного материала	2	Игра «Пятнашки»	Наблюдение
57-58	15 нед.	Знакомство с новым материалом	2	Подвижные игры на выносливость	Беседа
59-60	15 нед.	Практическое занятие	2	Большая разминка с акцентом на СБУ	Наблюдение
61-62	16 нед.	Знакомство с новым материалом	2	Прыжки на скакалке	Беседа
63-64	16 нед.	Отработка движений.	2	Контрольная тренировка. Бег 30,60 м.	Наблюдение
65-66	17 нед.	Отработка движений.	2	Эстафеты с элементами подвижных игр	Наблюдение
67-68	17 нед.	Закрепление изученного материала	2	Новогодние соревнования на призы «Деда мороза»	Наблюдение
69-70	18 нед.	Знакомство с новым	2	Прыжки на скакалке. Техника выполнения	Беседа

		материалом			
71-72	18 нед.	Отработка движений.	2	Подвижные игры со скакалкой.	Текущий мониторинг
73-74	19 нед.	Закрепление изученного материала	2	Комплекс упражнений со скакалкой	Наблюдение
75-76	19 нед.	Знакомство с новым материалом	2	Метание мяча в цель	Беседа
77-78	20 нед.	Знакомство с новым материалом	2	Метание мяча в цель «кто точнее».	Беседа
79-80	20 нед.	Повторение пройденного материала	2	Подвижные игры и эстафеты.	Беседа
81-82	21 нед.	Закрепление изученного материала	2	Соревнования «А ну-ка парни» к 23 февраля	Наблюдение
83-84	21 нед.	Разучивание материала	2	Развитие гибкости	Наблюдение
85-86	22 нед.	Знакомство с новым материалом	2	Гигиена спортсмена и закаливание.	Беседа
87-88	22 нед.	Объяснение, показ выполнения упражнений.		Комплекс утренней гимнастики. Комплекс упражнений на закаливание организма	Наблюдение
89-90	23 нед.	Знакомство с новым материалом	2	ОФП – прыжковые упражнения	Беседа
91-92	23 нед.	Закрепление изученного материала		Соревнования «А ну-ка девочки» к 8 марта	Наблюдение
93-94	24 нед.	Знакомство с новым материалом	2	Бег на длинные дистанции. Игра «Догони впереди бегущего».	Беседа
95-96	24 нед.	Отработка движений.	2	Бег по пересеченной местности.	Наблюдение

97-98	25 нед.	Знакомство с новым материалом	2	Основные правила контроля и самоконтроля за самочувствием	Беседа
99-100	25 нед.	Закрепление изученного материала	2	Применение полученных знаний на практике (контроль за своим пульсом, контроль за своим самочувствием).	Наблюдение
101-102	26 нед.	Объяснение, показ выполнения упражнений.	2	ОФП-подвижные игры.	Наблюдение
103-104	26 нед.	Отработка движений.	2	Упражнения на координацию. Подвижные игры	Наблюдение
105-106	27 нед.	Знакомство с новым материалом	2	Ознакомление с правилами соревнований.	Беседа
107-108	27 нед.	Закрепление изученного материала	2	Развитие силы	Наблюдение
109-110	28 нед.	Объяснение, показ выполнения упражнений.	2	Круговая тренировка	Наблюдение
111-112	28 нед.	Отработка движений.	2	Школьные соревнования ко Дню Победы	Наблюдение
113-114	29 нед.	Знакомство с новым материалом.	2	Предупреждение травматизма и первая помощь.	Беседа
115-116	29 нед.	Закрепление изученного материала	2	ОФП. Практическое занятие первая помощь.	Наблюдение
117-118	30 нед.	Объяснение, показ выполнения упражнений.	2	Развитие скоростных качеств. Подтягивание на низкой перекладине.	Наблюдение
119-	30 нед.	Объяснение,	2	Подвижные игры. Игра	Наблюдение

120		показ выполнения упражнений.		«Третий лишний»	
121-122	31 нед.	Знакомство с новым материалом	2	Полоса препятствий. Прыжки со скакалкой.	Беседа
123-124	31 нед.	Знакомство с новым материалом	2	Эстафетный бег с препятствиями	Беседа
125-126	32 нед.	Объяснение, показ выполнения упражнений.	2	Развитие силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Наблюдение
127-128	32 нед.	Знакомство с новым материалом выполнения упражнений.	2	Как стать чемпионом? Мотивация в спорте. Выдающиеся российские легкоатлеты	Беседа
129-130	33 нед.	Отработка движений.	2	Отработка движений на скорость. Игра «Мяч капитану»	Наблюдение
131-132	33 нед.	Закрепление изученного материала	2	Круговая тренировка	Наблюдение
133-134	34 нед.	Закрепление материала	2	Бег на выносливость 1000м	Наблюдение
135-136	34 нед.	Отработка движений.	2	Барьерная гимнастика	Наблюдение
137-138	35 нед.	Закрепление изученного материала	2	Бег на короткие дистанции 30,60.100.200м	Наблюдение
139-140	35 нед.	Отработка движений.	2	Метание мяча на дальность	Наблюдение
141-142	36 нед.	Закрепление изученного материала	2	Тренировка на все группы мышц	Наблюдение
143-144	36 нед.	Итоговое занятия	2	Итоговые соревнования «Будь Здоров!»	Итоговый мониторинг.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
(второй год обучения)

№ п/п	Дата	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1-2	1 нед.	Вводное занятие	2	<i>Вводное занятие</i> Техника безопасности.	Беседа. Входной мониторинг.
3-4	1 нед.	Вводное занятие	2	Физическая культура и спорт в России.	Беседа
5-6	2 нед.	Знакомство с новым материалом	2	Знакомство с причинами травм и их профилактикой	Беседа
7-8	2 нед.	Разучивание	2	Разучивание техники спортивной ходьбы	Наблюдение
9-10	3 нед.	Объяснение, показ выполнения упражнений.	2	Повторение техники бега на короткие дистанции	Беседа
11-12	3 нед.	Отработка движений.	2	Кроссовая подготовка. Метание набивного мяча.	Наблюдение
13-14	4 нед.	Знакомство с новым материалом	2	Повторение техники низкого старта, бег 100м.	Наблюдение
15-16	4 нед.	Закрепление изученного материала	2	Кроссовая подготовка. Метание набивного мяча на дальность из различных и.п	Наблюдение
17-18	5 нед.	Знакомство с новым материалом	2	Челночный бег. Прыжки через вращ. скакалку.	Беседа
19-20	5 нед.	Знакомство с новым материалом	2	Бег по повороту	Беседа
21-22	6 нед.	Объяснение, показ выполнения	2	Совершенствование техники бега. Бег 4x10м	Наблюдение

		упражнений.			
23-24	6 нед.	Знакомство с новым материалом	2	8-минутный бег в свободном темпе. Метание м\мяча на дальность	Беседа
25-26	7 нед.	Объяснение, показ выполнения упражнений.	2	Прыжки в длину с места. Работа рук и ног. ОФП	Наблюдение
27-28	7 нед.	Знакомство с новым материалом	2	Встречная эстафета	Беседа
29-30	8 нед.	Объяснение, показ выполнения упражнений.	2	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	Наблюдение
31-32	8 нед.	Объяснение, показ выполнения упражнений.	2	Обучение технике эстафетного бега. Передача палочки.	Беседа
33-34	9 нед.	Объяснение, показ выполнения упражнений.	2	Обучение технике эстафетного бега. Прием палочки.	Наблюдение
35-36	9 нед.	Объяснение, показ выполнения упражнений.	2	Мини-соревнования эстафета 4x100м	Наблюдение
37-38	10 нед.	Объяснение, показ выполнения упражнений.	2	Совершенствование техники эстафетного бега.	Наблюдение
39-40	10 нед.	Объяснение, показ выполнения упражнений.	2	Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание».	Беседа
41-42	11 нед.	Практическое занятие	2	Силовая подготовка. Игры на выносливость.	Наблюдение
43-44	11 нед.	Практическое	2	Метание набивных	Наблюдение

		занятие		мячей 1 кг.	
45-46	12 нед.	Отработка движений.	2	Совершенствование техники прыжка в высоту.	Наблюдение
47-48	12 нед.	Знакомство с новым материалом	2	Изучение правил судейства соревнований	Беседа
49-50	13 нед.	Практическое занятие	2	Игровое занятие	Наблюдение
51-52	13 нед.	Отработка движений.	2	Подготовка к школьным соревнованиям «Русский силомер»	Наблюдение
53-54	14 нед.	Знакомство с новым материалом	2	Изучение специальных беговых упражнений: «Колесо», «лошадка», «лягушка», «Воробей»	Беседа
55-56	14 нед.	Закрепление изученного материала	2	Игра «Пятнашки», «Вышибалы».	Наблюдение
57-58	15 нед.	Знакомство с новым материалом	2	Подвижные игры на выносливость	Беседа
59-60	15 нед.	Практическое занятие	2	Большая разминка с акцентом на СБУ	Наблюдение
61-62	16 нед.	Знакомство с новым материалом	2	Прыжки на скакалке	Беседа
63-64	16 нед.	Отработка движений.	2	Контрольная тренировка. Бег 30,60 м.	Наблюдение
65-66	17 нед.	Отработка движений.	2	Эстафеты с элементами подвижных игр	Наблюдение
67-68	17 нед.	Закрепление изученного материала	2	Новогодние соревнования на призы «Деда мороза»	Наблюдение
69-70	18 нед.	Знакомство с новым материалом	2	Прыжки на скакалке. Техника выполнения	Беседа
71-72	18 нед.	Отработка движений.	2	Подвижные игры со скакалкой.	Текущий мониторинг

73-74	19 нед.	Закрепление изученного материала	2	Комплекс упражнений со скакалкой	Наблюдение
75-76	19 нед.	Знакомство с новым материалом	2	Метание мяча в цель	Беседа
77-78	20 нед.	Знакомство с новым материалом	2	Метание мяча в цель «кто точнее».	Беседа
79-80	20 нед.	Повторение пройденного материала	2	Подвижные игры и эстафеты.	Беседа
81-82	21 нед.	Закрепление изученного материала	2	Соревнования «А ну-ка парни» к 23 февраля	Наблюдение
83-84	21 нед.	Разучивание материала	2	Развитие гибкости	Наблюдение
85-86	22 нед.	Знакомство с новым материалом	2	Гигиена спортсмена и закаливание.	Беседа
87-88	22 нед.	Объяснение, показ выполнения упражнений.		Комплекс утренней гимнастики. Комплекс упражнений на закаливание организма	Наблюдение
89-90	23 нед.	Знакомство с новым материалом	2	ОФП – прыжковые упражнения	Беседа
91-92	23 нед.	Закрепление изученного материала		Соревнования «А ну-ка девочки» к 8 марта	Наблюдение
93-94	24 нед.	Знакомство с новым материалом	2	Ознакомление с правилами соревнований	Беседа
95-96	24 нед.	Отработка движений.	2	Бег по пересеченной местности.	Наблюдение
97-98	25 нед.	Знакомство с новым материалом	2	Основные правила контроля и самоконтроля за самочувствием	Беседа

99-100	25 нед.	Закрепление изученного материала	2	Применение полученных знаний на практике (контроль за своим пульсом, контроль за своим самочувствием).	Наблюдение
101-102	26 нед.	Объяснение, показ выполнения упражнений.	2	Бег по пересеченной местности.	Наблюдение
103-104	26 нед.	Отработка движений.	2	Упражнения на координацию. Подвижные игры	Наблюдение
105-106	27 нед.	Знакомство с новым материалом	2	Ознакомление с правилами соревнований.	Беседа
107-108	27 нед.	Закрепление изученного материала	2	Развитие силы	Наблюдение
109-110	28 нед.	Объяснение, показ выполнения упражнений.	2	Круговая тренировка	Наблюдение
111-112	28 нед.	Отработка движений.	2	Сдача норм ГТО.	Наблюдение
113-114	29 нед.	Знакомство с новым материалом.	2	Предупреждение травматизма и первая помощь.	Беседа
115-116	29 нед.	Закрепление изученного материала	2	ОФП. Практическое занятие первая помощь.	Наблюдение
117-118	30 нед.	Объяснение, показ выполнения упражнений.	2	Развитие скоростных качеств. Подтягивание на низкой перекладине.	Наблюдение
119-120	30 нед.	Объяснение, показ выполнения упражнений.	2	Подвижные игры. Игра «Третий лишний»	Наблюдение
121-	31 нед.	Знакомство с	2	Спортивная ходьба в	Беседа

122		новым материалом		чередовании с бегом	
123- 124	31 нед.	Знакомство с новым материалом	2	Равномерный бег «в гору» и «под гору»	Беседа
125- 126	32 нед.	Объяснение, показ выполнения упражнений.	2	Развитие силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Наблюдение
127- 128	32 нед.	Знакомство с новым материалом выполнения упражнений.	2	Как стать чемпионом? Мотивация в спорте. Выдающиеся российские легкоатлеты	Беседа
129- 130	33 нед.	Отработка движений.	2	Отработка движений на скорость. Игра «Мяч капитану»	Наблюдение
131- 132	33 нед.	Закрепление изученного материала	2	Спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам	Наблюдение
133- 134	34 нед.	Закрепление материала	2	Бег на выносливость 1000м	Наблюдение
135- 136	34 нед.	Отработка движений.	2	Упражнения с отягощением	Наблюдение
137- 138	35 нед.	Закрепление изученного материала	2	Бег на короткие дистанции 30,60.100.200м	Наблюдение
139- 140	35 нед.	Отработка движений.	2	Повторный бег 2х60 м.	Наблюдение
141- 142	36 нед.	Закрепление изученного материала	2	Тренировка на все группы мышц	Наблюдение
143- 144	36 нед.	Итоговое занятия	2	Итоговые соревнования «Будь Здоров!»	Итоговый мониторинг.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 595079120666552259363833422548667397541845386422

Владелец Ольшевская Татьяна Юрьевна

Действителен с 16.08.2024 по 16.08.2025