МУНИЦИПАЛЬНАЯ КАЗЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ТАЛИЦКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
«ТАЛИЦКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ Ю.В. ИСЛАМОВА»

«Рассмотрено и принято»	Утверждено:
Педагогическим советом	Приказом Директора
МКОДО ТГО «Талицкая ДЮСШ	МКОДО ТГО «Талицкая ДЮСШ
имени Ю.В Исламова»	имени Ю.В Исламова»
Протокол № 4 от 07.07.2022 г.	№ 57 -од от 16.08.2022 г.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Легкая атлетика»

Возраст обучающихся: 9-18лет
Срок реализации: 1 год

Автор составитель:
Павлова Вера Кузьмовна,
Заместитель директора по УВР
МКОДО ТГО «Талицкая ДЮСШ
имени Ю.В. Исламова»

г. Талица 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	**Основные характеристики программы**	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цели и задачи программы	7
1.3	Содержание программы	8
	Учебный (тематический) план	8
	Содержание учебного (тематического) плана	9
1.4	Планируемые результаты	16
2.	**Организационно – педагогические условия реализации программы**	17
2.1	Календарный учебный график	17
2.2	Условия реализации программы	18
2.3	Формы подведения итогов	20
2.4	Оценочные материалы	21
2.5	Методические материалы	24
	Аннотация к программе	26
	Сведения об авторе	27
	Список литературы	28
	Приложение №1	29
	Приложение №2	30

1. Основные характеристики программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Легкая атлетика» по уровню целеполагания является стартовой (ознакомительной). Направлена на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте в избранном виде спорта. По уровню целеполагания является стартовой (ознакомительной)

Программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

– Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

– Распоряжение правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей»;

– Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта"

– Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29.01.2021, регистрационный № 62296).

Краткая характеристика вида спорта:

Легкая атлетика - один из самых массовых видов спорта, который объединяет упражнения в ходьбе, беге, прыжках и метании, а также многоборьях. В системе физического воспитания легкая атлетика играет ведущую роль благодаря большому разнообразию и доступности ее видов, а так же всестороннему воздействию на организм.

Легкая атлетика включает в себя: спортивную ходьбу; бег на короткие, средние и длинные дистанции; марафонский бег; эстафетный бег, прыжки с места, с разбега, в высоту; метания; многоборья.

Бег занимает центральное место в легкой атлетике. Это обусловлено разнообразием форм спортивного бега и тем, что бег входит составной частью в другие виды легкоатлетических упражнений. Бег как средство тренировки универсален, так как, изменяя длину дистанции или скорость бега, можно легко дозировать нагрузку, влиять на развитие скорости, скоростной и специальной выносливости, развивать общую выносливость. Бег является прекрасным и доступным средством оздоровления населения.

Актуальность программы: Популярность легкой атлетики объясняется простотой, доступностью этого вида спорта, быстрым ростом результатов и

благотворным влиянием на здоровье обучающихся. Тренировочные занятия укрепляют связки и суставы, помогают выработать выносливость, гибкость и другие физические качества, воспитывают волю, уверенность в своих силах, повышают работоспособность всего организма. Предметом обучения является двигательная деятельность общеразвивающей направленности. В процессе овладения этой деятельностью совершенствуются не только физические природные данные, но и активно развиваются сознание и мышление, творчество и самостоятельность. Данная программа составлена с учетом этих особенностей.

Новизна программы связана с её направленностью на оздоровление детей, позволяя посещать занятия обучающимся с разной физической подготовкой и физическими способностями.

Педагогическая целесообразность программы: программа помогает ориентировать обучающихся на приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что предлагает детям и подросткам выбор здорового образа жизни и развитие их индивидуальных качеств.

Практическая значимость:

– повышает интерес к здоровому образу жизни
– стимулирует самосовершенствование и самоопределение обучающихся
– организует и дисциплинирует обучающихся, приучает контролировать свое поведение, развивает сообразительность, двигательную инициативу и самостоятельность

Отличительные особенности:

– демократизация учебно-воспитательного процесса;
– формирование здорового и безопасного образа жизни;
– саморазвитие личности;
– поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

Формы и режим занятий по программе:

Форма обучения: очная

Форма проведения занятий: групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия, практические и теоретические занятия. Беседа, опрос, рассказ, показ, тестирование и контроль. Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность академического часа 45 минут. Перерыв между занятиями 10 минут.

Срок реализации программы: программа рассчитана на 1 год обучения

Объем программы: 252 часа (42 недели)

Адресат:

Обучающиеся 9-18 лет, с различным уровнем физической подготовки и имеющих медицинский допуск врача. Состав группы постоянный от 15–20

человек. Набор обучающихся в группу – свободный. Наличие какой-либо специальной подготовки не требуется.

При составлении программы учитывались возрастные особенности физического и психологического развития у детей9-18 лет.

Младший школьный возраст6-10 (7-11) лет. Развитие психики детей этого возраста осуществляется главным образом на основе ведущей деятельности - учения. Учение для младшего школьника выступает как важная общественная деятельность, которая носит коммуникативный характер. В процессе учебной деятельности младший школьник не только усваивает знания, умения и навыки, но и учится ставить перед собой учебные задачи (цели), находить способы усвоения и применения знаний, контролировать и оценивать свои действия. Новообразованием младшего школьного возраста являются произвольность психических явлений, внутренний план действий, рефлексия.

Средний школьный возраст (подростковый возраст) охватывает период жизни от 12-15 лет, характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. Переход от детства к взрослости составляет главный смысл и специфическое различие этого этапа. Подростковый период считается «кризисным», такая оценка обусловлена многими качественными сдвигами в развитии подростка. Именно в этом возрасте происходят интенсивные и кардинальные изменения в организации ребенка на пути к биологической зрелости и полового созревания.

Подростковый возраст - это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на меткость и на дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях), силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости. Рост спортивных достижений все больше зависит от рационального построения эффективной системы подготовки юных спортсменов, которую можно определить как рационально организованный процесс обучения, воспитания и тренировки на основе учета закономерностей формирования двигательных и психических возможностей детей и подростков и особенностей их адаптации к физическим и психическим нагрузкам.

Старший школьный возраст охватывает период жизни от 15 до 18 лет, в этот период жизни ведущей становится учебно-профессиональная деятельность. В этом возрасте на учебно-тренировочных занятиях в первую очередь уделяется внимание развитию силовых и скоростно-силовых возможностей, а так же различным видам выносливости (силовой, аэробной, статической и др.). Среди координационных способностей особое внимание обращается на развитие быстроты перестроения и согласование двигательных действий, вестибулярной устойчивости и способности

произвольно расслаблять мышцы. На занятиях увеличивается доля упражнений сопряженного воздействия на координационные способности, а также упражнений, при которых одновременно закрепляются и совершенствуются двигательные навыки (техника) и двигательные способности.

1.2. Цели и задачи программы

Цель: удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, формирование культуры здорового образа жизни, выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся в области физической культуры и спорта.

Задачи:

Образовательные:

– ознакомить с историей развития в легкой атлетике;
– обучить основам техники выполнения упражнений в легкой атлетике;
– привить навыки соревновательной деятельности.

Развивающие:

– способствовать развитию: физических качеств: силы, гибкости, скорости, выносливости, координационных возможностей;
– способствовать формированию умений самостоятельно заниматься спортом.

Воспитательные:

– воспитать моральные и волевые качества, потребности в здоровом образе жизни
– воспитать устойчивый интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

1.3. Содержание программы

Учебный (тематический) план

	Наименование тем	Количество занятий			Формы аттестации /контроля
№ п/п	Общий объем часов	всего	теория	практика	
	Всего:	**252**	**42**	**210**	
Раздел 1 Теоретический раздел		8	8		
1	История развития спорта	2	2		Опрос
2	Гигиенические знания и навыки	2	2		Опрос
3	Режим дня, основы здорового образа жизни	2	2		Опрос
4	Оборудование и инвентарь. Техника безопасности	2	2		Опрос, наблюдение
Раздел 2 Общая физическая подготовка		**98**	**14**	**84**	
1	Вводное занятие	4	2	2	Опрос, наблюдение
2	Строевые упражнения	4	2	2	Опрос, наблюдение
3	Общеразвивающие упражнения	44	4	40	Наблюдение Контрольные нормативы (тесты)
4	Упражнения без предмета	24	4	20	Наблюдение
5	Упражнения с предметами	22	2	20	Наблюдение
Раздел 3 Вид спорта		**100**	**16**	**84**	
1	Изучение техники бега	14	4	10	Наблюдение
2	Специальная физическая подготовка:				
2.1.	Бег на короткие дистанции	18	2	16	Наблюдение, соревнования
2.2.	Бег на средние и длинные дистанции	18	2	16	Наблюдение, соревнования
2.3.	Эстафетный бег	18	2	16	Наблюдение, соревнования
3	Общие основы техники прыжков	4	2	2	Наблюдение
4	Врачебный контроль, самоконтроль	2	2		Опрос
5	Правила соревнований	2	2		Опрос
6	Участие в соревнованиях	24		24	Соревнования

Раздел 4 Различные виды спорта и подвижные игры		**46**	**4**	**42**	
1	Футбол	10	1	9	Наблюдение, соревнования
2	Акробатика	10	1	9	Наблюдение, соревнования
3	Волейбол	10	1	9	Наблюдение, соревнования
4	Спортивные и подвижные игры	16	1	15	Наблюдение, соревнования
Самостоятельная работа					
№ п/п	Общий объем часов	всего	теория	практика	
	Всего:	**12**	**2**	**6**	
Теоретический раздел		2	2		Дневник самонаблюдения
Общая физическая подготовка		4		4	
Вид спорта		4		4	
Различные виды спорта и подвижные игры		2		2	
Промежуточная аттестация					
Общий объем часов		всего	теория	практика	
Всего:		**6**	**1**	**5**	
Теоретический раздел		1	1		Контрольное тестирование
Общая физическая подготовка		2	-	2	
Вид спорта		2	-	2	
Различные виды спорта и подвижные игры		1	-	1	

Содержание учебного (тематического) плана

Раздел 1. Теоретический раздел (8 ч.)

1. *<u>История развития спорта (2 ч.)</u>*

Ознакомление: с характеристикой легкой атлетики, его значением в Российской системе физического воспитания; возникновением и развитием легкой атлетики как вида спорта; ознакомление с первыми чемпионатами России.

2. *<u>Гигиенические знания и навыки (2 ч.)</u>*

Понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена места проживания и места занятий спортом.

3. *<u>Режим дня, основы здорового образа жизни (2 ч.)</u>*

Понятие о режиме дня спортсмена (распределение сна, бодрствования,

приема пищи, социальной активности с учетом тренировочного процесса.). Режим и роль режима для обучающегося. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Значение закаливания для легкоатлета. Значение образа жизни человека, направленного на сохранение и укрепление здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

4. *Оборудование и инвентарь. Техника безопасности (2 ч.)*

Оборудование и инвентарь зала для легкой атлетики. Шведские стенки, скамейки, метболы, скакалки, беговые колодки.

Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю, оборудованию. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (98 ч.)

Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

1. *Вводное занятие (4ч.)*

Теория (2ч.)Понятие об ОФП.

Практика (2ч.)Вводная тренировка. Оценка функционального и физического уровня подготовленности обучающихся.

2. *Строевые упражнения (4ч.)*

Теория (2 ч.) Понятие о строе.

Практика (2 ч.) Строевые упражнения: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчёт на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

3. *Общеразвивающие упражнения (44 ч.)*

Теория (4ч.) Краткие сведения о строении и функциях организма.

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения.

Практика (40 ч.)Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости, реакции.

Упражнения для развития силы: Упражнения с преодолением собственного веса: отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.

Упражнения для развития скоростных качеств: Старты с места и в движении по зрительному и звуковому сигналу. Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание через предметы (скамеек, мячей и др.)

Упражнения для развития гибкости: Упражнения с гимнастической палкой или сложенной в четверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание.

Упражнения для развития ловкости: Разно направленные движения рук и ног. Стойки на руках и лопатках. Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке, одиночные и многократные прыжки с места и разбега, прыжки через различные предметы с поворотами и без.

Упражнения для развития выносливости: бег равномерный и переменный на 500м

Упражнения для развития реакции: Ответ в быстром темпе заранее известным движением на заранее известный сигнал: бег со старта по свистку, под выстрел, по команде «марш», по взмаху флажка; старт из различных исходных положений на 10-15 м по сигналу; бег в среднем темпе с рывками по зрительному и слуховому сигналам; ходьба и бег с выполнением различных заданий по зрительному и слуховому сигналам.

4. Упражнения без предмета (24 ч.)

Теория (4 ч.)Классификация упражнений без предмета.

Практика (20 ч.)

Упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине.

Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

5. Упражнения с предметами (22 ч.)

Теория (2 ч.) Классификация упражнений с предметами.

Практика (20 ч.) Упражнений с предметами:

– со скакалкой; с гимнастической палкой; с набивными мячами.

– со штангой, гантелями.

– на снарядах: на гимнастической скамейке; с канатом; на брусьях; на гимнастической стенке.

Раздел 3. Вид спорта (100 ч.)

Специальная физическая подготовка (СФП) - это процесс, который обеспечивает развитие физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, специфичных лишь для конкретного вида спорта.

1. Изучение техники бега(14 ч.)

Теория (4 ч.)Основы техники бега. Цикл движений. Характеристика основных фаз техники бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование. Основные ошибки в технике выполнения. Причинно-следственные связи возникновения ошибок.

Практика (10 ч.)Обучение бега начинается с показа, затем создаются условия для правильного выполнения отдельных элементов техники. Основным средством обучения технике является многократный бег с ускорением на различных отрезках, сначала в медленном темпе и, по мере освоения навыков бега, с более высокой скоростью.

В процессе обучения преподаватель должен помнить основные требования, предъявляемые к технике бега: прямолинейность направления, полное выпрямление толчковой ноги в сочетании с выпадом вперед бедра маховой ноги, захлестывание голени маховой ноги в момент вертикали, свободная и энергичная работа рук, прямое положение туловища и головы, быстрая и мягкая постановка стопы на грунт с передней части.

2. Специальная физическая подготовка

Освоение старта, стартового разгона, бега по дистанции и финиширования.

2.1. Бег на короткие дистанции: (18 ч.)

Теория (2 ч.)Классификация упражнений.

Практика (16 ч.)

Подводящие упражнения.

Старты с места и в движении по зрительному и звуковому сигналу.

Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью.

Бег с горы.

Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью.

Быстрое одновременное и поочередное разгибание и сгибание рук с различной амплитудой и в разных направлениях, без и с отягощениями;

Толкание и метание облегченных снарядов, быстрое отжимание от упора, на пальцах о стену и т.п.

Быстрые выпрямление ног в угол из группировки.

Темповые подскоки на месте, с отягощениями; прыжки через короткую скакалку, прыжки ноги врозь вместе с одновременными движениями руками, хлопками и др.

Бег с высоким подниманием бедра, по лестнице, семенящий бег; максимально быстрый бег с ходу с возможно большим и наименьшим количеством шагов.

Лежа, подбросить мяч вверх, встать и поймать его.

Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены и последующая ловля его.

2.2. Бег на средние и длинные дистанции (18 ч.)

Теория (2 ч.) Классификация упражнений.

Практика (16 ч.)

Подводящие упражнения:

– бег по прямой, отрабатывая чередование скоростей. Отличным упражнением считается интервальный бег и бег в гору;

– забег на буксире (с резиной), при котором сильный спортсмен ведет на привязи более слабого (буквально, на веревке);

– упражнения для бега на средние дистанции для увеличения выносливости

– длинные и средние спринты, бег по лестнице, челночный, с препятствиями;

– входить в поворот, не теряя скоростных показателей;

– изучение техники правильного старта и финиширования

– прыжки в длину с места;

– многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах;

– перепрыгивание через предметы (скамейки, мячи и др.);

– бег и прыжки по лестнице вверх и вниз;

– бег по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью.

2.3. Эстафетный бег: (18ч.)

Теория (2 ч.) Классификация упражнений.

Практика (16 ч.)

Подводящие упражнения:

– многократные пробежки на максимальной скорости, чтобы установить расстояние от принимающего эстафету до контрольной отметки;

– передача эстафеты на максимальной скорости в зоне передачи.

– многократное пробегание всей дистанции командой.

– передача эстафеты парами (связками – первый этап со вторым и третий этап с четвертым; наследующий день тренировать передачу второго с третьим этапом).

3. Общие основы техники прыжков(4 ч.)

Теория (2 ч.) Классификация упражнений.

Практика (2 ч.)

Прыжки в длину с места и с разбега.

1. Техника прыжка в длину с места.

Исходное положение. Подготовительные движения, толчок, полет и приземление.

Подготовка к прыжку (отталкиванию).Это первый этап, который подразумевает принятие начальной позиции. Это важная фаза, так как во многом именно от нее зависит сила толчка и общий результат упражнения.

Отталкивание. Этот этап необходимо выполнять сразу после предыдущего без остановки в тот момент, когда тело еще движется вниз по инерции, а тазобедренные суставы уже начали разгибаться. Выбрасывайте руки вперед по направлению прыжка.

Полет и приземление. Когда атлет находится в воздухе, необходимо подтянуть коленные суставы к груди, а тело вытянуть в прямую линию. Когда стадия полета завершается, руки необходимо опустить, а стопы вынести вперед. После этого происходит контакт с землей, и атлет приземляется.

2. Техника прыжка в длину с разбега: разбег, толчок, полет и приземление.

Прыжок в длину с разбега также является сложным упражнением с точки зрения техники его выполнения. Основная сложность упражнения заключается в том, что оно состоит из нескольких неповторяющихся этапов. Чтобы добиться максимального результата, атлету необходимо выполнять все этапы с максимальной мощностью.

Во всех видах прыжков принято выделять четыре этапа - разбег, отталкивание, полет, а также приземление. Во время полета могут использоваться три способа прыжка: с согнутыми ногами, прогнувшись и "ножницы".

Важные факторы для получения максимального результата:

– старайтесь во время разбега набрать максимальную скорость и сохранить ее в момент отталкивания;

– при отталкивании атлет должен обладать способностью изменять горизонтальное движение тела на требуемый угол, но при этом сохраняя скорость вылета;

– продолжать соответствующую выбранному способу движения во время полёта и приготовить себя к приземлению;

– перед контактом с землей необходимо вынести стопы максимально вперед и высоко, стараясь предотвратить падение.

4. Врачебный контроль, самоконтроль (2 ч.)

Теория (2 ч.)

Понятие о врачебном контроле и его роли для юного легкоатлета. Значение данных врачебного контроля для физического развития и степени тренированности обучающихся. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания для занятий легкой атлетикой.

5. *Правила соревнований (2 ч.)*

Теория (2 ч.)

Правила соревнований вида спорта легкая атлетика. Форма спортсмена (экипировка). Требования к экипировке. Работа судей и секретарей. Команды и жесты судьи на старте. Правила определения победителя. Возрастные группы. Помещение для соревнований. Единая Всероссийская спортивная классификация.

6. *Участие в соревнованиях (24 ч.)*

Практика (24 ч.)

Участие в соревнованиях различного уровня.

Раздел 4. Различные виды спорта и подвижные игры (46ч.)

Для развития необходимых физических качеств и умений точно и своевременно выполнять задания, связанные со специальными навыками для легкой атлетики, программа включает в себя систематические элементы тренировки других видов спорта: футбол, баскетбол, акробатика, волейбол, гандбол, где формируются навыки и умения коллективных спортивных действий, а так же обеспечивается высокий уровень общей работоспособности, развиваются быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость, двигательная реакция, эмоциональная устойчивость, инициативность обучающихся.

1. *Футбол(10 ч.)*

Теория (1ч.) Техника безопасности и правила поведения на спортивной площадке и в спортивном зале. Правила игры.

Практика (9 ч.) Игра в футбол способствует развитию выносливости, развитию скоростных и скоростно-силовых способностей у легкоатлетов.

2. *Акробатика(10 ч.)*

Теория (1ч.) Техника безопасности при выполнении различных упражнений.

Практика (9 ч.) Акробатика способствует развитию гибкости, силы, ловкости, прыгучести. Формирует опорно-двигательный аппарат, правильную осанку и навыки координации.

3. *Волейбол(10 ч.)*

Теория (1ч.)Техника безопасности и правила поведения на спортивной площадке и в спортивном зале. Правила игры.

Практика (9 ч.) Игра в волейбол улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы, способствует улучшению глубинного и периферического зрения, укрепляют костную систему, развивает подвижность суставов, происходит развитие всех физических качеств человека. Благодаря своей эмоциональности, игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Формируются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание побеждать.

4. *Спортивные и подвижные игры(16 ч.)*

Теория (1ч.) Классификация игр с учетом возрастающей самостоятельности спортсменов. Правила игры. Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.Правильно организованные подвижные игры оказывают благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую работу различные крупные и мелкие группы мышц.

Практика (15ч.)

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом».

1.4. Планируемые результаты

Личностные

– обучающийся положительно относится к физической культуре и спорту, накопил необходимые знания для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
– проявляет дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
– способен активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

Предметные

– владеет основами техники упражнений в легкой атлетике;
– приобрел соревновательный опыт;
– способен проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Метапредметные

– владеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использует эти показатели в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.
– Умеет соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата

2. Организационно – педагогические условия реализации программы

2.1. Календарный учебный график (Приложение № 1)

Продолжительность учебного года	52 недели
Продолжительность учебных занятий	42 недели
Начало спортивного сезона	1 сентября
Окончание спортивного сезона	31 августа
Трудоемкость образовательной программы	42 недели
Самостоятельная работа	2 недели
Аттестация обучающихся	1 неделя
Каникулы	7 недель

42 недели на реализацию дополнительной общеразвивающей программы в условиях учебных занятий (теоретические и практические занятия);
2 недели на самостоятельную работу обучающихся в период школьных осенних и весенних каникул по индивидуальному учебному плану (по каждой предметной области).
1 неделя (май) на аттестацию (промежуточная аттестация) ;
7 недель: **1 неделя** новогодние каникулы и **6 недель** летние каникулы.

Праздничные и выходные дни:
- 1, 2, 3, 4, 6, 8 января – Новогодние каникулы;
- 7 января – Рождество Христово;
- 23, (перенос на 24 февраля) – День защитника Отечества;
- 8 марта (перенос на 9 марта) – Международный женский день;
- 1 мая – Праздник Весны и Труда;
- 9 мая – День Победы;
- 12 июня – День России;
- 4 ноября – День народного единства.

2.2. Условия реализации программы

Помещение для занятий, с учетом их функционального назначения, соответствуют гигиеническим требованиям:

- приспособленный спортивный зал
- помещения для переодевания раздельно для мальчиков и девочек

Имеются методические материалы – видеофильмы, информационный стенд. В наличии имеются инструкции по технике безопасности, журнал ежедневного осмотра, шкафы для хранения спортивного инвентаря.

Материально-технические условия реализации программы

№ п.п.	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	Штук	10
2.	Палочка эстафетная	Штук	30
3.	Стартовые колодки	Пар	2
4.	Гантели массивные от 0,5 кг. до 5 кг.	Комплект	8
5.	Патроны для стартового пистолета	Штук	200
6.	Секундомер	Штук	1
7.	Скамейка гимнастическая	Штук	4
8.	Электромегафон	Штук	1

Требования к условиям реализации образовательной программы

При реализации образовательной программы материально-техническое обеспечение и оборудование помещений должно соответствовать санитарным правилам
и нормам Сан Пин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы
и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29.01.2021, регистрационный № 62296. (пункт 17).

Кадровое обеспечение:

Программу может реализовать педагог дополнительного образования, имеющий высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы или высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

Время и место проведения занятий в соответствии с расписанием, утвержденным Директором.

Группа	День недели	Время	Место проведения	Педагогический работник (Ф.И.О.)
СО 1группа	Вторник	14^{00} - 14^{45}	Свердловская область, Талицкий район, п. Троицкий, ул. Ленина,	Лебедева Вероника Адольфовна
		14^{55} - 15^{40}		
	Четверг	14^{00} - 14^{45}		
		14^{55} - 15^{40}		
	Пятница	14^{00} - 14^{45}		
		14^{55} - 15^{40}		
СО 2 группа	Вторник	15^{45} - 16^{30}	Свердловская область, Талицкий район, п. Троицкий, ул. Ленина,	Лебедева Вероника Адольфовна
		16^{40} - 17^{25}		
	Четверг	15^{45} - 16^{30}		
		16^{40} - 17^{25}		
	Пятница	15^{45} - 16^{30}		
		16^{40} - 17^{25}		
СО 3 группа	Вторник	17^{35} - 18^{20}	Свердловская область, Талицкий район, п. Троицкий, ул. Ленина,	Лебедева Вероника Адольфовна
		18^{30} - 19^{15}		
	Четверг	17^{35} - 18^{20}		
		18^{30} - 19^{15}		
	Пятница	17^{35} - 18^{20}		
		18^{30} - 19^{15}		

Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница		Суббота	
		ОФП	ВС			ОФП	Т	ВС	РВС и ПИ		

Условные обозначения

Теория- (Т)

Общая физическая подготовка - (ОФП)

Вид спорта (ВС)

Различные виды спорта и подвижные игры – (РВС и ПИ)

2.3. Формы подведения итогов

Формы подведения результатов:

Система оценки результатов освоения образовательной программы включает в себя:

– **Текущий контроль** освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы проводится в течение учебного периода, по итогам освоения отдельных частей (тем, разделов) программы. Проводится в форме наблюдения, беседы, опроса.

– **Промежуточная аттестация** проводится 1 раз в год (май) по утверждённому плану проведения промежуточной аттестации. По окончанию промежуточной аттестации заполняется протокол в приложении журнала учета посещаемости учебно - тренировочных занятий, где вносится запись «зачтено» или « не зачтено».

Уровень общей физической подготовленности определяется при тестировании по ОФП, которое проводится в начале и конце освоения программы. Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам тестирования.

Уровень развития физических качеств и технической подготовленности оценивается по результатам участия в соревнованиях различного уровня ипо выполнению разрядных нормативов.

По завершению данной дополнительной общеразвивающей программы обучающимся даются рекомендации необходимые для продолжения обучения по предпрофессиональной программе легкая атлетика.

2.4. Оценочные материалы

Оценка уровня развития физических качеств обучающихся проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений. Тестирование состоит из нормативов по общей физической подготовки (ОФП).

Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, координации, силы и выносливости - бег 30 м., 60 м., челночный бег 3×10 м., прыжок в длину с места толчком двумя ногами, бег на длинные дистанции.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений

	БЫСТРОТА				КООРДИНАЦИЯ		СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА:		ВЫНОСЛИВОСТЬ	
	бег 30 м (сек.)		бег 60 м (сек.)		челночный бег 3х10 м (сек)		прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)		Бег на длинные дистанции (мин. сек)	
возраст	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
									1000 м.	
9-10 лет	не более 6,2	не более 6,4	не более 11,9	не более 12,4	не более 9,6	не более 9,9	не менее 130	не менее 120	не более 6,10	не более 6,30
									1500 м.	
11-12 лет	не более 5,7	не более 6,0	не более 10,9	не более 11,3	не более 9,0	не более 9,4	не менее 150	не менее 135	не более 8,20	не более 8,55
									2000 м.	
13-15 лет	не более 5,3	не более 5,6	не более 9,6	не более 10,6	не более 8,1	не более 9,0	не менее 170	не менее 150	не более 10,00	не более 12,10
									3000 м.	2000 м.
16-17 лет	не более 4,9	не более 5,7	не более 8,8	не более 10,5	не более 7,9	не более 8,9	не менее 195	не менее 160	не более 15,00	не более 12,00
									3000 м.	
18 лет	не более 4,8	не более 5,4	не более 9,0	не более 9,5	не более 8,0	не более 8,2	не менее 210	не менее 205	не более 14,30	не более 15,00

Методические рекомендации:

Перед тестированием участники выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством инструктора, педагога (тренера-преподавателя) или самостоятельно. Одежда и обувь участников - спортивная.

Бег на 30 м., 60 м.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке

с твердым покрытием. Бег выполняется с высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

Челночный бег 3х10 м.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

1. заступ за линию измерения или касание ее;
2. выполнение отталкивания с предварительного подскока;
3. отталкивание ногами разновременно.

Бег на 1; 1,5; 2; 3 км.

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега - 20 человек.

Вопросы по теоретическому материалу (опрос)

Текущий контроль

1. Понятие физическая культура и спорт России, история ее развития, современное развитие, значение в жизни человека.
2. Возникновение и развитие легкой атлетики, как вида спорта.
3. Строение организма человека.
4. Гигиена (личная гигиена, уход за кожей, волосами, кожей и полостью рта). Рациональное питание. Гигиена сна. Вред курения, алкоголя, наркотиков.

5. Значение утренней зарядки, тренировки.
6. Режим, значение режима в период тренировок и при участии в соревнованиях.
7. Понятие о врачебном контроле и его роли для юного атлета.
8. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности.
9. Техника выполнения упражнений в легкой атлетике.
10. Правила соревнований вида спорта легкая атлетика.

Промежуточная аттестация

1. Краткий обзор развития легкой атлетики в России и за рубежом.
2. Возникновение и развитие легкой атлетики, как вида спорта
3. Режим юного легкоатлета
4. Дневник самоконтроля
5. Оказание первой помощи.
6. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах. .
7. Основные ошибки в технике упражнений.

2.5. Методические материалы
(формы, методы, приемы и педагогические технологии, используемые в программе)

В процессе реализации программы, организация учебно-тренировочного процесса осуществляется на основе современной методики обучения, позволяющей обучающимся выполнить объем тренировочных и соревновательных нагрузок, достаточных для её освоения.

Основными формами при реализации программы являются:

Групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия, практические и теоретические занятия. Беседа, опрос, рассказ, показ, тестирование и контроль. Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях. Текущий контроль и промежуточная аттестация.

Методы работы:

1. Специфические методы:

а) методы строго регламентированного упражнения:

– методы обучения двигательным действиям: метод целостно-конструктивного упражнения, метод расчленено-конструктивного упражнения, метод сопряженного воздействия;

– методы воспитания физических качеств: методы стандартного упражнения (стандартно-непрерывного упражнения, стандартно-интервального упражнения), методы переменного упражнения (переменно-непрерывного, переменно интервального), круговой метод;

б) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);

в) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме);

г) метод круговой тренировки заключается в том, что обучающийся как бы передвигается по заданному кругу, выполняя определенные упражнения или задания, позволяющие разносторонне воздействовать на различные группы мышц. Цель метода состоит в достижении оздоровительного эффекта от упражнений и в повышении работоспособности организма.

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств. Выбор метода зависит от стоящих перед преподавателем задач, содержания образовательной работы, а также возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

2. Общепедагогические методы:

– словесные методы (дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, лекция, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания);

– методы наглядного воздействия

Приёмы работы:

1. Наглядно - зрительные приемы:

– показ физических упражнений;

– использование наглядных пособий (схемы, рисунки, фотографии и пр.);
– имитация (подражание)
– зрительные ориентиры (предметы, разметка)
2. Наглядно-слуховые приемы:
– сигнал свистка, музыка;
3. Тактильно-мышечные приемы:
– непосредственная помощь.

Педагогические технологии

В основе реализации программы лежат следующие технологии образования, развития и воспитания:

1. Здоровьесберегающие образовательные технологии:

– физкультурно-оздоровительные. Это технологии направленные на физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся: развитие физических качеств, двигательной активности и становления физической культуры, закаливание, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье;

– технологии социально-психологического благополучия, обеспечивающие психическое и социальное здоровье обучающихся. Основная задача – обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия обучающегося в процессе общения, обеспечение социально-экономического благополучия обучающихся;

– технология сохранения и стимулирования здоровья – подвижные и спортивные игры;

– технология обучения здоровому образу жизни – коммуникативные игры, физкультурные занятия.

2. Технология интегрированного занятия

Интегрированное занятие отличается от традиционного использование ммежпредметных связей, предусматривающих лишь эпизодическое включение материала других предметов. Интегрирование соединяет знания из разных образовательных областей на равноправной основе, дополняя друг друга. При этом решается несколько задач развития. В форме интегрированных занятий лучше проводить обобщающие итоговые занятия.

Аннотация к программе

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Легкая атлетика» по уровню целеполагания является стартовой (ознакомительной). Направлена на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте в избранном виде спорта, по уровню целеполагания является стартовой (ознакомительной).

Целью программы является удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, формирование культуры здорового образа жизни, выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся в области физической культуры и спорта.

Учебный план отражает объём реализации образовательной программы, включает в себя теоретические и практические занятия по разделам.

Календарный учебный график предусматривает самостоятельную работу обучающихся, промежуточную аттестацию и каникулы.

Программный материал имеет практическую значимость и соответствует современным требованиям.

Срок реализации программы – 1 год. Возраст обучающихся 9-18 лет. Специальный отбор в объединение не проводится. Группа занимается 3 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность академического часа 45 минут. Перерыв между занятиями 10 минут. На реализацию программы в год отводится 252 часа.

Сведение об авторе

1. Павлова Вера Кузьмовна
2. Муниципальная казенная организация дополнительного образования Талицкого городского округа «Талицкая детско-юношеская спортивная школа имени Ю.В. Исламова»
3. Заместитель директора по УВР
4. Педагогический стаж работы 31 год
5. Стаж работы по данной должности 14 лет
6. Образование высшее педагогическое

Список литературы

1. В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, В. Г . Брауэр, В. Б. Зеличенок. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт,2003год.
2. В. А. Муравьёв, Н. Н. Назарова. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков. 2009г.
3. В. Г. Алабин. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: Учебное пособие. - Челябинск, 1977.
4. М.А. Годик. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
5. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
6. Л.П. Матвеев. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
7. В.Г Никитушкин, В.П. Губа. Методы отбора и игровые виды спорта. - М., 1998.М.Я. Набатниковой. Основы управления подготовкой юных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1982.
8. В. Г. Никитушкина. Система подготовки спортивного резерва. - М.: ВНИИФК, 1994.
9. В. П. Филин, Н.А. Фомин. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
10. В. Б. Зеличенок, В. Г. Никитушкин,В.П. Губа. Легкая атлетика: критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000.
11. И.В. Вацула и др. Азбука тренировки легкоатлета. - Минск: Полымя, 1986,
12. М. Н. Жуков. Подвижные игры: Учебник. – М., 2000.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. https://www.minsport.gov.ru/Министерство спорта РФ
2. https://minobrnauki.gov.ru/Министерство науки и высшего образования РФ
3. https://olympic.ru/ Олимпийский комитет России
4. http://www.rusathletics.com/Всероссийская федерация легкой атлетики

Приложение № 1

К Дополнительной общеразвивающей программе
в области физической культуры и спорта
«Легкая атлетика»

Утверждаю
директор МКОДО ТГО
"Талицкая ДЮСШ имени Ю.В. Исламова
____________ А.С. Долматов
"___" ____________ 20__г.

Календарный учебный график МКОДО ТГО "Талицкая ДЮСШ имени Ю.В. Исламова" на 2022-2023 спортивный сезон
Дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта

Календарный учебный график

год обучения	сентябрь				26.-30.09 и 01.09	октябрь				ноябрь				28-30.11-01.-03.12
	01.-03.09	05.-10.09	12-17.09	19-24.09		03.-08.10	10.-15.10	17-22.10	**24.-29.10**	31.10 и 01-05.11	07.-2.11	14.-19.11	21-26.11	
спортивно-оздоровительный этап														
1									С					

год обучения	декабрь				27-31.12-1-02.01	январь				февраль				март					апрель			24-29.04.
	05.-10.12	12-17.12	19-24.12	26-31.12		02-08.01	09-14.01	16-21.01	23.28.01	30-31.01-01-04.02	06-11.02	13-18.02	20-25.02	27-28.02.-01-04.03	06-11.03.	13-18.03	**20-25.03**	27-31.03.-01.04	03-08.04	10.-15.04.	17-22.04.	
спортивно-оздоровительный этап																						
1					=												с					

год обучения	май					июнь			26-30.06.-01.07.	июль				август					Сводные данные				
	01-06.05	08-13.05	**15-20.05**	22-27.05	29-31.-01.03.06	05-10.06	12-17.06	19-24.06		03-08.07.	10-15.07	18-20.07. с 21.07 канику	24-30.07	31.07.-06.08	07.-13.08	14-20.08	21-27.08	28-31.08	Самостоятельная работа	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	Каникулы	Всего
спортивно-оздоровительный этап																							
1			Э									=	=	=	=	=	=	42	2	1		7	52
																	Итого:	42	2	1		7	52

Условные обозначения		Начало спортивного сезона	1 сентября	Празднечные дни :	
Учебные занятия :	☐	Окончание спортивного сезона	31 августа	1,2,3,4,5,6 и 8 января	— Новогодние каникулы
теоретические занятия				7 января	— Рождество Христово
практические занятия		Трудоемкомть образовательной программы	42 недели	23 февраля	— День защитника Отечества
самостоятельная работа	С	Непрерывность освоения образовательной программы обеспечивается:		8 марта	— Международный женский день
промежуточная аттестация	Э	Самостоятельная работа	2 недели	1 мая	— Праздник Весны и Труда
итоговая аттестация	|||	Аттестация обучающихся	1 неделя	9 мая	— День Победы
каникулы	=	Каникулы с 21.07 по 31.08.2023 г.	7 недель	12 июня	— День России
				4 ноября	— День народного единства

Приложение № 2

К Дополнительной общеразвивающей программе
в области физической культуры и спорта
«Легкая атлетика»

Календарный (тематический) план на 2022-2023 спортивный сезон

Время и место проведения занятий в соответствии с расписанием, утвержденным Директором.

Вид подготовки

ТЕОРИЯ - 42 ЧАСА

№ п.п	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
Раздел 1		**Теоретический раздел**			
1	01.09.2022	История развития спорта	Групповая, теоретическая	2	Опрос, наблюдение
2	08.09.2022				
3	15.09.2022	Гигиенические знания и навыки	Групповая, теоретическая	2	Опрос, наблюдение
4	22.09.2022				
5	29.09.2022	Режим дня, основы здорового образа жизни	Групповая, теоретическая	2	Опрос, наблюдение
6	06.10.2022				
7	13.10.2022	Оборудование и инвентарь. Техника безопасности	Групповая, теоретическая	2	Опрос, наблюдение
Раздел 2		**Общая физическая подготовка**			
8	20.10.2022	Вводное занятие	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
9	27.10.2022	Самостоятельная работа	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения

10	01.11.2022	Вводное занятие	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
11	08.11.2022	Строевые упражнения	Групповая, теоретическая	2	Опрос, наблюдение
12	15.11.2022				
13	22.11.2022	Общеразвивающие упражнения	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
14	24.11.2022			1	
15	01.12.2022			1	
16	08.12.2022			1	
17	15.12.2022	Упражнения без предмета	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
18	22.12.2023			1	
19	29.12.2023			1	Опрос, наблюдение
20	12.01.2023			1	
21	19.01.2023	Упражнения с предметами		1	
22	26.01.2023			1	
			Всего	**14**	
Раздел 3		**Вид спорта**			
23	02.02.2023	**1.**Изучение техники бега	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
24	09.02.2023			1	
25	16.02.2023			1	
26	02.03.2023			1	
27	09.03.2023	Специальная физическая подготовка: бег на короткие дистанции		1	
28	16.03.2023			1	
29	23.03.2023	Самостоятельная работа	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
30	30.03.2023	Специальная физическая подготовка: бег на средние и длинные дистанции	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
31	06.04.2023	Специальная физическая подготовка: эстафетный бег		1	
32	13.04.2023			1	
33	20.04.2023	Специальная физическая подготовка: бег на короткие дистанции		1	

34	27.04.2023	Врачебный контроль, самоконтроль		1	
35	04.05.2023				
36	11.05.2023	Общие основы техники прыжков	теоретическая	1	Опрос, наблюдение
37	18.05.2023	Промежуточная аттестация	Индивидуальная	1	Контрольное тестирование
38	25.05.2023	Правила соревнований	Групповая, теоретическая	1	Опрос
39	01.06.2023			1	Опрос
Раздел 4		**Различные виды спорта и подвижные игры**			
40	08.06.2023	Футбол	Групповая, теоретическая	1	Опрос
41	15.06.2023	Акробатика		1	
42	22.06.2023	Волейбол		1	
43	29.062023	Спортивные и подвижные игры		1	
44	06.07.2023			1	
45	13.07.2023			1	

По плану 45 часа:

- учебных занятий (теоретические) 42 часа.
- самостоятельная работа 2 часа

промежуточная аттестация 1 часа

По факту 45 часа:

- 42 часов учебных занятий (теоретические);
- 2часа самостоятельной работы;
- 1 часа промежуточной аттестации.

ПРАКТИКА - 210 ЧАСОВ

Вид подготовки «Общая физическая подготовка»

№ п.п	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
1		**Вводное занятие (2 ч.)**			
1	01.09.2022	Вводная тренировка	Групповая , практическая	1	Опрос, наблюдение
2	06.09.2022	Оценка функционального и физического уровня подготовленности обучающихся.		1	
2		**Строевые упражнения (2 ч.)**			
3	08.09.2022	Строевые упражнения: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчёт на группы. Повороты.	Групповая , практическая	1	Опрос, наблюдение
4	13.09.2022	Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.		1	
3		**Общеразвивающие упражнения (40 ч.)**			
5	15.09.2022	Упражнения для развития силы	Групповая , практическая	1	Опрос, наблюдение
6	20.09.2022			1	

7	22.09.2022			1	
8	27.09.2022			1	
9	29.09.2022	Упражнения для развития скоростных качеств		1	
10	04.10.2022			1	
11	06.10.2022			1	
12	11.10.2022			1	
13	13.10.2022			1	
14	18.10.2022			1	
15	20.10.2022	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств		1	
16	25.10.2022			1	
17	27.10.2022			1	
18	01.11.2022			1	
19	03.11.2022			1	
20	08.11.2022			1	
21	10.11.2022	Упражнения для развития гибкости		1	
22	15.11.2022			1	
23	17.11.2022			1	
24	22.11.2022			1	
25	24.11.2022			1	
26	29.11.2022			1	
27	01.12.2022			1	
28	06.12.2022			1	
29	08.12.2022	Упражнения для развития ловкости	Групповая , практическая	1	Опрос, наблюдение
30	13.12.2022			1	
31	15.12.2022			1	
32	20.12.2022			1	
33	22.12.2022			1	
34	27.12.2022			1	
35	29.12.2022			1	
36	10.01.2022			1	
37	12.01.2023	Упражнения для развития ловкости	Групповая , практическая	1	Опрос, наблюдение
38	17.01.2023			1	

39	19.01.2023			1	
40	24.01.2023			1	
41	26.01.2023	Упражнения для развития выносливости	Групповая , практическая	1	Опрос, наблюдение
42	02.02.2023			1	
43	07.02.2023			1	
44	09.02.2023			1	
45	14.02.2023	Упражнения для развития реакции		1	
46	16.02.2023			1	
4.		**Упражнения без предмета (20 ч.)**			
47	21.02.2023	Упражнения для рук и плечевого пояса	Групповая , практическая	1	Опрос, наблюдение
48	28.02.2023			1	
49	02.03.2023			1	
50	07.03.2023			1	
51	09.03.2023			1	
52	14.03.2023			1	
53	16.03.2023			1	
54	21.03.2023	Самостоятельная работа	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
55	23.03.2023			1	
56	28.03.2023	Упражнения для шеи и туловища	Групповая , практическая	1	Опрос, наблюдение
57	30.03.2023			1	
58	04.04.2023			1	
59	06.04.2023			1	
60	11.04.2023			1	
61	13.04.2023	Упражнения для шеи и туловища		1	
62	18.04.2023			1	
63	20.04.2023			1	
64	25.04.2023			1	
65	27.04.2023	Упражнения для ног		1	
66	02.05.2023			1	
67	04.05.2023			1	
68	11.05.2023			1	
69	16.05.2023	Промежуточная аттестация	Индивидуальная	1	Контрольное

70	18.05.2023			1	тестирование
	5	**Упражнения с предметами (18 ч.)**			
71	23.05.2023	Упражнения со скакалкой	Групповая , практическая	1	Опрос, наблюдение
72	25.05.2023			1	
73	30.05.2023	Упражнения с гимнастической палкой		1	
74	01.06.2023			1	
75	06.06.2023	Упражнения с набивными мячами		1	
76	08.06.2023			1	
77	13.06.2023	Упражнения со штангой		1	
78	15.06.2023			1	
79	20.06.2023	Упражнения гантелями		1	
80	22.06.2023			1	
81	27.06.2023	Упражнения на снарядах: на гимнастической скамейке		1	
82	29.06.2023			1	
83	04.07.2023	Упражнения с канатом		1	
84	06.07.2023			1	
85	11.07.2023	Упражнения на брусьях		1	
86	13.07.2023			1	
87	18.07.2023	Упражнения на гимнастической стенке.		1	
88	20.07.2023			1	

По плану 90 часов:

- учебных занятий (теоретические) 84 часа.
- самостоятельная работа 4 часа
- промежуточная аттестация 2 часа

По факту 88 часов:

- учебных занятий (теоретические) 82 часа.
- самостоятельная работа 4 часа
- промежуточная аттестация 2 часа

Праздничные дни выпали по расписанию :
23 февраля - День защитника Отечества
9 мая — День Победы
(2 часа)

Вид подготовки « Вид спорта»

№ п.п	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
1		**Изучение техники бега (10 ч.)**			
1	06 .09.2022	Обучение бега начинается с показа, затем создаются условия для правильного выполнения отдельных элементов техники.	Групповая , практическая	1	Опрос, наблюдение
2	09.09.2022			1	
3	13.09.2022			1	
4	16.09.2022	Участие в соревнованиях	Соревнования	1	Мониторинг
5	20.09.2022			1	
6	23.09.2022	Участие в соревнованиях	Соревнования	1	Мониторинг
7	27.09.2022			1	
8	30.09.2022	Основным средством обучения технике является многократный бег с ускорением на различных отрезках, сначала в медленном темпе и, по мере освоения навыков бега, с более высокой скоростью	Групповая , практическая	1	Опрос, наблюдение
9	04.10.2022			1	
10	07.10.2022			1	
11	11.10.2022			1	
12	14.10.2022			1	
13	18.10.2022			1	
14	21.10.2022			1	
15	25.10.2022	Самостоятельная работа	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
16	28.10.2022			1	
2.		**Специальная физическая подготовка**			
2.1.		Бег на короткие дистанции (16 ч.)			
17	01.11..2022.	Бег на короткие дистанции	Групповая ,	1	Опрос, наблюдение

			практическая		
18	03.11.2022.	Участие в соревнованиях	Соревнования	1	Мониторинг
19	08.11.2022			1	
20	11.11.2022	Старты с места и в движении по зрительному и звуковому сигналу		1	Опрос, наблюдение
21	15.11.2022	Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью.	Групповая , практическая	1	
22	18.11. 2022	Бег с горы		1	
23	22.11.2022			1	
24	25.11.2022	Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью		1	
25	29.11.2022			1	
26	02.12.2022			1	
27	06.12.2022	Быстрое одновременное и поочередное разгибание и сгибание рук с различной амплитудой и в разных направлениях, без и с отягощениями		1	
28	09.12.2022	Толкание и метание облегченных снарядов, быстрое отжимание от упора, на пальцах о стену и т.п.		1	
29	13.12.2022	Быстрые выпрямление ног в угол из группировки		1	Опрос, наблюдение
30	16.12.2022			1	
31	20.12.2022	Участие в соревнованиях	Соревнования	1	Мониторинг
32	23.12.2022			1	

33	27.12.2022	Бег с высоким подниманием бедра, по лестнице, семеня-щий бег; максимально быстрый бег с ходу с возможно большим и наименьшим количеством шагов	Групповая , практическая	1	Опрос, наблюдение
34	30.12.2022			1	
35	10.01.2023	Лежа, подбросить мяч вверх, встать и поймать его		1	
36	13.01.2023	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены и последующая ловля его.		1	
	2.2.	**Бег на средние и длинные дистанции**			
37	17.01.2023	Бег по прямой, отрабатывая чередование скоростей. Отличным упражнением считается интервальный бег и бег в гору	Групповая , практическая	1	Опрос, наблюдение
38	20.01.2023	Забег на буксире (с резиной)		**1**	
39	24.01.2023	Упражнения для бега на средние дистанции для увеличения выносливости – длинные и средние спринты, бег по лестнице, челночный, с препятствиями		1	
40	27.01.2023	Участие в соревнованиях	Соревнования	1	Мониторинг
41	31.01.2023			1	
42	03.02.2023	Обучение входу в поворот, не теряя скоростных	Групповая , практическая	1	Опрос, наблюдение

		показателей.			
43	07.02.2023	Изучение техники правильного старта и финиширования		1	
44	10.02.2023	Прыжки в длину с места		1	
45	14.02.2023			1	
46	17.02.2023	Участие в соревнованиях	Соревнования	1	Мониторинг
47	21.02.2023			1	
48	28.02.2023	Многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах	Групповая , практическая	1	Опрос, наблюдение
49	03.03.2023			1	
50	07.03.2023	Перепрыгивание через предметы (скамейки, мячи и др.)		1	
51	10.03.2023	Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз		1	
52	14.03.2023			1	
53	17.03.2023	Самостоятельная работа	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
54	21.03.2023			1	
55	24.032023	Участие в соревнованиях	Соревнования	1	Мониторинг
56	28.03.2023			1	
57	31.03.2023	Бег по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью	Групповая , практическая	1	Опрос, наблюдение
58	04.04.2023			1	
59	07.04.2023			1	
60	11.04.2023			1	
	2.3.	**Эстафетный бег (12 ч.)**			
61	14.04.2023	Многократные пробежки на максимальной скорости	Групповая , практическая	1	Опрос, наблюдение
62	18.04.2023			1	
63	21.04.2023			1	
64	25.04.2023	Участие в соревнованиях	Соревнования	1	Мониторинг
65	28.05.2023			1	
66	12.05.2023	Многократные пробежки на	Групповая ,	1	Опрос, наблюдение

		максимальной скорости	практическая		
67	16.05.2023	Промежуточная аттестация	Индивидуальная	1	Контрольное тестирование
68	19.05.2023			1	
69	23.05.2023	Многократные пробежки на максимальной скорости	Групповая , практическая	1	Опрос, наблюдение
70	26.05.2023			1	
71	30.05.2023	Участие в соревнованиях	Соревнования	1	Мониторинг
72	02.06.2023	Передача эстафеты на максимальной скорости в зоне передачи	Групповая , практическая	1	Опрос, наблюдение
73	06.06.2023			1	
74	09.06.2023	Участие в соревнованиях	Соревнования	1	Мониторинг
75	13.06.2023			1	
76	16.06.2023	Многократное пробегание всей дистанции командой	Групповая , практическая	1	Опрос, наблюдение
77	20.06.2023			1	
78	23.06.2023			1	
79	27.06.2023			1	
80	30.06.2023	Передача эстафеты парами	Групповая , практическая	1	Опрос, наблюдение
81	04.07.2023			1	
82	07.07.2023	Участие в соревнованиях	Соревнования	1	Мониторинг
83	11.07.2023			1	
	3.	**Общие основы техники прыжков (2ч.)**			
84	14.07.2023	Техника прыжка в длину с места	Групповая , практическая	1	Опрос, наблюдение
85	18.07.2023	Техника прыжка в длину с разбега		1	

По плану 90 часов:
- учебных занятий (теоретические) 84 часа.
- самостоятельная работа 4 часа
- промежуточная аттестация 2 часа

По факту 85часа:
- 79 часов учебных занятий (теоретические);
- 4 часа самостоятельной работы;
- 2 часа промежуточной аттестации

Праздничные дни выпали по расписанию :
В 2023 году согласно проекту постановления Правительства будут перенесены выходные дни:
с воскресенья 1 января на пятницу 24 февраля;
9 мая — День Победы

Вид подготовки «Различные виды спорта и подвижные игры»

№ п.п	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
	1.	**Футбол (9 ч.)**			
1	02.09.2022	Техника передвижения игрока.	Групповая , практическая	1	Опрос, наблюдение
2	09.09.2022	Техника игры вратаря.		1	
3	16.09.2022	Тактика нападения		1	
4	.23.09.2022	Тактика защиты.		1	
5	30.09.2022	Тактика вратаря		1	
6	07.10.2022	Тактическая подготовка		1	
7	14.10.2022	**Игры**		1	
8	21.10.2022			1	
9	28.10.2022	Самостоятельная работа	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
10	11.11.2022	Игры.			
	2.	Акробатика (9ч.)			
11	18.11.2022	Кувырки вперед из упора присев	Групповая , практическая	1	Опрос, наблюдение
12	25.11.2022			1	
13	02.12.2022	Кувырки из основной стойки		1	
14	09.12.2022			1	
15	.23.12.2022	Кувырки из стойки на голове и руках		1	
16	.30.12.2022	Кувырки из положения сидя в группировке,		1	
17	13.01.2023	Кувырки длинный кувырок с прыжка, кувырки через левое и правое плечо		1	

18	20.01.2023	Комбинация кувырков, кувырки спиной вперед, кувырки через препятствия		1	
19	27.01.2023	Перевороты боком		1	
	3.	Волейбол(9 ч.)			
20	03.02.2023	Упражнения для развития прыгучести	Групповая , практическая	1	Опрос, наблюдение
21	10.02.2023			1	
22	17.02.2023			1	
23	03.03.2023	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча.		1	
24	10.03.2023			1	
25	17.03.2023	**У**пражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча		1	
26	24.03.2023	Упражнения с резиновыми амортизаторами.		1	
27	31.03.2023	Игры		1	
28	07.042023			1	
29	14.04.2023	Самостоятельная работа	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
	3.	**Спортивные и подвижные игры(13ч.)**			
30	21.04.2023	«Гонка мячей»	Групповая , практическая	1	Опрос, наблюдение
31	28.04.2023	«Салки» («Пятнашки»)		1	
32	05.05.2023	Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель»		1	
33	12..05.2023	«Эстафета с бегом» «Эстафета с прыжками»		1	
34	19.05.2023	«Охотники и утки»		1	
35	26.05.2023	«Промежуточная аттестация	Индивидуальная	1	Контрольное тестирование
36	02.06.2023	«Мяч среднему»	Групповая , практическая	1	Опрос, наблюдение
37	09.06.2023	«Перестрелка»		1	
38	16.06.2023	«Перетягивание через черту»		1	
39	23.06.2023	«Вызывай смену»		1	

40	30.06.2023	«Эстафета футболистов»		1	
41	07.07.2023	«Эстафета баскетболистов»		1	
42	14.07.2023	«Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом»		1	

По плану 45 часа:

- учебных занятий (теоретические) 42 часа.
- самостоятельная работа 2 часа
- промежуточная аттестация 1 часа

По факту 42 часа:

- 39 часов учебных занятий (теоретические);
- 2 часа самостоятельной работы;

1 часа промежуточной аттестации.

Праздничные дни выпали по расписанию :
1 мая — 8 мая майские праздники (2 час);
12 июня — День России (1 час).
В 2023 году согласно проекту постановления Правительства будут перенесены выходные дни:с воскресенья 1 января на пятницу 24 февраля;