

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



УТВЕРЖДАЮ
Директор
МКОДО ЦО «Талицкая ДЮСШ
имени Ю.В. Исламова»
Долматов А.С.

(подпись) (инициалы, фамилия)

20 *декабрь* 20 *г.*

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

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

г. Талица, 2022

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	17
2. Организационно – педагогические условия реализации программы	18
2.1 Календарный учебный график	19
2.2 Условия реализации программы	20
2.3 Формы подведения итогов	21
2.4 Оценочные материалы	22
2.5 Методические материалы	25
Аннотация к программе	27
Сведения об авторе	28
Список литературы	30
Приложение №1	31
Приложение №2	32

1. Основные характеристики программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Легкая атлетика» направленная на вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, на физическое воспитание, физическое развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте по целеполаганию является физкультурно-оздоровительной.

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-законодательными актами Российской Федерации:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 07.10.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2023) (далее – закон № 273);
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее – закон № 127);
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам;
- приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н (ред. от 22.02.2022) «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.12.2020 № 61238) (приказ Минздрава России от 22.02.2022 № 106н «О внесении изменений в приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского

физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (Зарегистрировано в Минюсте России 28.02.2022 № 67554) (далее – приказ № 1144н);

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 учебно-тренировочные занятия, практические и теоретические занятия. Беседа, рассказ, показ, тестирование и контроль. Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 астрономических часа. Продолжительность 1 часа занятий 45 минут физической нагрузки и 15 минут воспитательной работы.

Объем программы: 270 часа (46 недель: 42 недели- аудиторной подготовки, 2 недели- неаудиторной подготовки и 1 неделя промежуточной аттестации).

Срок реализации программы: программа рассчитана на 1 год обучения

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 детей 9-18 лет.

Младший школьный возраст 6-10 (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

№ п/п	Наименование тем	Количество занятий			Формы аттестации /контроля
		всего	теория	практика	
	Всего:	252	42	210	
Раздел 1		8	8		
Теоретический раздел					
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		98	14	84	
Общая физическая подготовка					
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		100	16	84	
Вид спорта					
1	Изучение техники бега	17	4	13	Наблюдение
2	Специальная физическая подготовка:				
2.1.	Бег на короткие дистанции	23	2	21	Наблюдение, соревнования
2.2.	Бег на средние и длинные дистанции	23	2	21	Наблюдение, соревнования
2.3.	Эстафетный бег	23	2	21	Наблюдение, соревнования
3	Общие основы техники прыжков	8	2	6	Наблюдение
4	Врачебный контроль, самоконтроль	2	2		Опрос
5	Правила соревнований	2	2		Опрос
6	Участие в соревнованиях	2		2	Соревнования
Раздел 4		46	4	42	

Различные виды спорта и подвижные игры					
1	Футбол	10	1	9	Наблюдение, соревнования
2	Волейбол	10	1	9	Наблюдение, соревнования
3	Акробатика	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	10	
	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	
Общий объем часов в том числе:		270	45	225	
1	Аудиторная подготовка	252	42	210	42 недели
2	Неаудиторная подготовка	12	2	10	2 недели
3	Промежуточная аттестация	6	1	5	1 неделя

Содержание учебного (тематического) плана

Раздел 1. Теоретический раздел (8 ч.)

1. История развития спорта (2 ч.)

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. Гигиенические знания и навыки (2 ч.)

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. Режим дня, основы здорового образа жизни (2 ч.)

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 спортооружениях, 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, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине.

Упражнения для ног: поднятие 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(17 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 (13 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: (23 ч.)

Теория (2 ч.) Классификация упражнений.

Практика (21 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 (23 ч.)

Теория (2 ч.) Классификация упражнений.

Практика (21 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: (23ч.)

Теория (2 ч.) Классификация упражнений.

Практика (21 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(8 ч.)

Теория (2 ч.) Классификация упражнений.

Практика (6 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. 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.

3. 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.

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения сидя в группировке, длинный кувырок с прыжка, кувырки через левое и правое плечо, комбинация кувырков, кувырки спиной вперед, кувырки через препятствия, перевороты боком.

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 учебно-тренировочного процесса для реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры:

42 недели учебно-тренировочный процесс (аудиторная подготовка, которая включает теоретические и практические занятия);

2 недели самостоятельная деятельность (неаудиторная подготовка по каждой предметной области);

1 неделя промежуточная аттестация обучающихся;

1 неделя зимние каникулы;

6 недель летние каникулы (с 17 июля по 27 августа 2023 г.) .

Праздничные и выходные дни:

-1, 2, 3, 4,5, 6, 8 января – Новогодние каникулы (выход на работу 09.01.2023);

– 7 января – Рождество Христово;

– 23февраля– День защитника Отечества;

– 8 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 отдельно 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 1 группа	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		
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		
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		
Суббота	17 ³⁵ - 18 ²⁰			
	18 ³⁰ - 19 ¹⁵			

Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница		Суббота	
		теория	ВС			офп	ВС			офп	РВСи ПИ
		теория	ВС			офп	ВС			офп	РВСи 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 окончании 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 и по 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 3x10 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 3x10 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, переменного 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 разнонаправленно 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 межпредметных 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», направленные на вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, на физическое воспитание, физическое развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте по целеполаганию является физкультурно-оздоровительной.

Целью программы является овладение базовым уровнем знаний, умений и навыков по дзюдо, привитие интереса к игровому виду спорта, создание оптимальных условий для возможности реализации разностороннего физического развития обучающихся.

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

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 астрономических часа. На реализацию программы в год отводится 270 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 33 год**
- 5. Стаж работы по данной должности 16 лет**
- 6. Образование высшее педагогическое**

\

Список литературы

1. В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, В. Г. Брауэр, В. Б. Зеличенко. 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, 2003 год.
2. В. А. Муравьев, Н. Н. Назарова. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков. 2009 г.
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. Зеличенко, 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

Календарный (тематический) план на 2022-2023 спортивный сезон

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

Вид подготовки**ТЕОРИЯ**

№ п.п	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
Раздел 1					
Теоретический раздел (8 ч.)					
1	10.01.23	История развития спорта	Групповая, теоретическая	1	Опрос
2	17.01.23			1	
3	24.01.23			1	
4	31.01.23	Гигиенические знания и навыки		1	Опрос
5	07.02.23			1	
6	14.02.23	Режим дня, основы здорового образа жизни		1	Опрос, беседа
7	21.02.23	Оборудование и инвентарь.		1	
8	28.02.23	Техника безопасности	Групповая, теоретическая	1	Опрос
Раздел 2					
Общая физическая подготовка (14 ч.)					
9	07.03.23	Вводное занятие	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
10	14.03.23			1	
11	21.03.23	Строевые упражнения	Групповая	1	Наблюдение

12	28.03.23	Самостоятельная работа	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
13	04.04.23	Строевые упражнения	Групповая	1	Наблюдение
14	11.04.23	Общеразвивающие упражнения	Групповая, теоретическая	1	Наблюдение
15	18.04.23			1	
16	25.04.23			1	
17	02.05.23			1	
18	16.05.23			1	
19	23.05.23			1	
20	30.05.23			1	
21	06.06.23	Упражнения без предмета		1	
22	13.06.23	Упражнения с предметами		1	
23	20.06.23			1	
Раздел 3					
Вид спорта (14ч)					
24	30.06.23	Специальная физическая подготовка	Групповая, теоретическая	1	Наблюдение
25	04.07.23			1	
26	11.07.23			1	
27	05.09.23			1	
28	12.09.23	Технико-тактическая подготовка	Групповая, теоретическая	1	Наблюдение, соревнования
29	19.09.23			1	
30	26.09.23			1	
31	03.10.23			1	
32	10.10.23	Основы тактики		1	
33	17.10.23			1	
34	24.10.23	Спортивные и подвижные игры			
35	31.10.23	Самостоятельная работа	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
36	07.11.23	Основы тактики	Групповая, теоретическая	1	Наблюдение, соревнования
37	14.11.23			1	
38	21.11.23	Врачебный контроль,	Индивидуальная,	1	

		самоконтроль	теоретическая		
4039	28.11.23	Правила соревнований		1	Опрос
	05.12.23	Правила соревнований		1	
Раздел 4					
Различные виды спорта и подвижные игры (3 ч.)					
41	12.12.23	Футбол, Легкая атлетика Акробатика .	Групповая, теоретическая	1	Наблюдение, соревнования
42	19.12.23	Промежуточная аттестация		1	

По плану 45 часа:

- 42 часа учебно тренировочных занятий (теоретические);
- 2 часа самостоятельной деятельности;
- 1 часа промежуточной аттестации.

По факту 44 часа:

- 41 час учебно-тренировочных занятий (теоретические);
- 2 часа самостоятельной деятельности;
- 1 часа промежуточной аттестации.

Праздничные дни выпали по

расписанию :

23 февраля - [День защитника Отечества](#)

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	12.01.2023	Вводная тренировка.	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
2	14.01.2023	Оценка функционального и физического уровня подготовленности обучающихся.		1	
2. Строевые упражнения (2 ч)					
3	19.01.23	Строевые упражнения: шеренга, колонна, ряд, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий.	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
4	21.01.23	Выполнение команд. Расчёт на группы. Повороты (направо, налево, кругом, пол-оборота). Построения.		1	
3. Общеразвивающие упражнения (40 ч.)					
5	26.01.23	Упражнения для развития силы	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
6	28.01.23			1	
7	02.02.23			1	
8	04.02.23			1	
9	09.02.23			1	
10	11.02.23			1	
11	16.02.23		1		
12	18.02.23	Упражнения для развития скоростных качеств	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
13	25.02.23			1	
14	02.03.23			1	
15	04.03.23			1	
16	09.03.23		Индивидуальная		тестирование
17	11.03.23			1	

18	16.03.23	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
19	18.03.23			1	
20	23.03.23			1	
21	25.03.23			1	
22	06.04.23			1	
23	08.04.23			1	
24	13.04.23		Индивидуальная	1	тестирование
25	15.04.23	Упражнения для развития ловкости	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
26	20.04.23			1	
27	22.04.23			1	
28	27.04.23	Самостоятельная работа	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
29	29.04.23			1	
30	04.05.23	Упражнения для развития ловкости	Индивидуальная	1	тестирование
31	06.05.23			1	
32	11.05.23	Упражнения для развития выносливости	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
33	13.05.23			1	
34	18.05.23			1	
35	20.05.23			1	
36	25.05.23			1	
37	27.05.23			1	
38	01.06.23			1	
39	03.06.23				
40	08.06.23	Упражнения для развития реакции	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
41	10.06.23			1	
42	15.06.23			1	
43	17.06.23			1	
44	22.06.23				
Упражнения без предмета (20 ч.)					
45	24.06.23	Упражнения для рук и плечевого пояса	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
46	29.06.23			1	
47	06.07.23			1	
48	08.07.23			1	

49	13.07.23		Индивидуальная	1	тестирование
50	15.07.23	Упражнения для шеи и туловища	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
51	07.09.23			1	
52	09.09.23			1	
53	14.09.23			1	
54	16.09.23			1	
55	21.09.23			1	
56	23.09.23	Упражнения для шеи и туловища	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
57	28.09.23	Упражнения для ног	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
58	30.09.23			1	
59	05.10.23			1	
60	07.10.23			1	
61	12.10.23		Индивидуальная	1	тестирование
62	14.10.23	Упражнения для всех частей тела	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
63	19.10.23			1	
64	21.10.23			1	
65	26.10.23			1	
66	28.10.23		Индивидуальная	1	
5.		Упражнения с предметами (20ч.)			
67	02.11.23	Самостоятельная работа	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
68	09.11.23	гирями, медицинболами		1	Опрос, наблюдение
69	11.11.23			1	
70	16.11.23			1	
71	18.11.23	Упражнения со скакалкой.	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
72	23.11.23			1	
73	25.11.23	Упражнения с гантелями, гирями, медицинболами	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
74	30.11.23	Упражнения с гимнастической палкой	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
75	07.12.23			1	
76	09.12.23			1	

77	14.12.23			1	
78	16.12.23		Индивидуальная	1	тестирование
79	21.12.23	Промежуточная аттестация	Индивидуальная	1	Контрольное тестирование
80	23.12.23			1	
81	28.12.23	Упражнения на снарядах	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
82	30.12.23			1	

По плану 90 часа:

- 84 часа учебно тренировочных занятий (теоретические);
- 4 часа самостоятельной деятельности;
- 2 часа промежуточной аттестации.

По факту часа: 82

- 78 часов учебно-тренировочных занятий (теоретические);
- 3 часа самостоятельной деятельности;
- 2 часа промежуточной аттестации.

Праздничные дни выпали по расписанию :

- 23 февраля День защитника отечества -1 час
- 9 мая – День Победы – 1 час
- 4 ноября – День народного единства – 1 час

Вид подготовки « Вид спорта»

№ п.п	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
1.		Изучение техники бега (21ч.)			
1	10.01.23	Обучение бега начинается с показа, затем создаются условия для правильного выполнения отдельных элементов техники.	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
2	12.01.23			1	
3	17.01.23			1	
4	19.01.23			1	
5	24.01.23	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		1	
6	26.01.23			1	
7	31.01.23			1	
8	07.02.23			1	
9	09.02.23			1	
10	14.02.23			1	
11	16.02.23			1	
12	21.02.23			1	
13	28.02.23			1	
14	07.03.23			1	
15	09.03.23			1	
16	14.03.23			1	
17	16.03.23			1	
18	21.03.23			1	
19	23.03.23			1	
20	28.03.23	Самостоятельная работа	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
21	30.03.23			1	
2.		Специальная физическая подготовка			
2.1.		Бег на короткие дистанции (21ч.)			
22	04.04.23	Бег на короткие дистанции		1	
23	06.04.23			1	

24	11.03.23			1			
25	13.04.23	Старты с места и в движении по зрительному и звуковому сигналу	Групповая, практическая	1	Наблюдение		
26	18.04.23			1			
27	20.04.23	1					
28	25.04.23	Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью.		1			
29	27.04.23	Бег с горы		1			
30	02.05.23			1			
31	04.05.23	Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью		1			
32	11.05.23			1			
33	16.05.23			Групповая, практическая		1	
34	18.05.23					1	
35	23.05.23	Быстрое одновременное и поочередное разгибание и сгибание рук с различной амплитудой и в разных направлениях, без и с отягощениями	Групповая, практическая	1	Наблюдение		
36	25.05.23			1			
37	30.05.23	Толкание и метание облегченных снарядов, быстрое отжимание от упора, на пальцах о стену и т.п.		1			
38	01.06.23			1			
39	06.06.23	Быстрые выпрямление ног в угол из группировки		1			
40	08.06.23			1			
41	13.06.23						
42	15.06.23						
43	20.06.23	Бег с высоким подниманием бедра, по лестнице, семенящий бег; максимально быстрый бег с ходу с		Групповая, практическая		1	Наблюдение
44	22.06.23					1	

		возможно большим и наименьшим количеством шагов			
45	27.06.23	Лежа, подбросить мяч вверх, встать и поймать его		1	
46	29.06.23			1	
47	04.07.23	1			
48	06.07.23	1			
2.2.		Бег на средние и длинные дистанции (21 час)			
49	11.07.23	Бег по прямой, отрабатывая чередование скоростей. Отличным упражнением считается интервальный бег и бег в гору	Групповая, практическая	1	Наблюдение, опрос
50	13.07.23			1	
51	05.09.23			1	
52	07.09.23			1	
53	12.09.23				
54	14.09.23			1	
55	19.09.23	Участие в соревнованиях	Соревнования	1	Мониторинг
56	21.09.23			1	
57	26.09.23	Упражнения для бега на средние дистанции для увеличения выносливости – длинные и средние спринты, бег по лестнице, челночный, с препятствиями	Групповая, практическая	1	Наблюдение, опрос
58	28.09.23			1	
59	03.10.23			1	
60	05.10.23			1	
61	10.10.23	Забег на буксире (с резиной)	Групповая, практическая	1	Наблюдение
62	12.10.23			1	
63	17.10.23			1	

64	19.10.23	Многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах		1	
65	24.10.23	Перепрыгивание через предметы (скамейки, мячи и др.)		1	
66	26.10.23	Бег по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью		1	
67	31.10.23	Самостоятельная работа	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник
68	02.11.23			1	самонаблюдения
2.3. Эстафетный бег (21 ч.)					
69	07.11.23	Многократные пробежки на максимальной скорости	Групповая, практическая	1	Наблюдение, опрос
70	09.11.23			1	
71	14.11.23			1	
72	16.11.23			1	
73	21.11.23	Передача эстафеты парами	Групповая, практическая	1	Наблюдение
74	23.11.23	Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз		1	
3. Общие основы техники прыжков (6ч.)					
75	28.11.23	Техника прыжка в длину с места		1	
76	30.11.23			1	
77	05.12.23			1	
78	07.12.23			1	
79	14.12.23			1	
80	19.12.23	Промежуточная аттестация	Индивидуальная	1	Контрольное тестирование

81	21.12.23			1	
82	26.12.23	Техника прыжка в длину с разбега	Групповая, практическая	1	

По плану 90 часа:

- 84 часа учебно тренировочных занятий (теоретические);
- 4 часа самостоятельной деятельности;
- 2 часа промежуточной аттестации.

По факту часа:88

- 82 часов учебно-тренировочных занятий (теоретические);
- 4 часа самостоятельной деятельности;
- 2 часа промежуточной аттестации.

Праздничные дни выпали по расписанию :

- 23 февраля День защитника отечества -1 час
- 9 мая – День Победы – 1 час

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	14.01.23	Техника передвижения игрока.	Групповая, практическая	1	Наблюдение, соревнования
2	21.01.23	Техника игры вратаря.		1	
3	28.01.23	Тактика нападения		1	
4	04.02.23	Тактика защиты.		1	
5	11.02.23	Тактика вратаря		1	
6	18.02.23	Тактическая подготовка		1	
7	25.02.23	Игры.		1	
8	04.03.23			1	
9	11.03.23			1	
10	18.03.23	Игры.			
2. Волейбол (9 ч.)					
11	25.03.23	Упражнения для развития прыгучести	Групповая,	1	Наблюдение, соревнования
12	01.04.23	Самостоятельная работа	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
13	08.04.23	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча.	практическая	1	Наблюдение, соревнования
14	15.04.23			1	
15	22.04.23	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча		1	
16	29.04.23			1	
17	06.05.23	Упражнения с резиновыми амортизаторами.		1	
18	13.05.23			1	
19	20.05.23	Игры		1	
3. Акробатика (9 ч.)					
20	27.05.23	Кувырки вперед из упора присев	Групповая, практическая	1	Наблюдение
21	03.06.23	Кувырки из основной стойки		1	
22	10.06.23	Кувырки из стойки на голове и руках		1	
23	17.06.23	Кувырки из положения сидя в группировке		1	

24	24.06.23	Кувырки длинный кувырок с прыжка		1	
25	01.07.23	Кувырки через левое и правое плечо		1	
26	08.07.23		практическая	1	Наблюдение
27	15.07.23	Комбинация кувырков,	Групповая, практическая	1	Наблюдение, соревнования
28	02.09.23	Кувырки спиной вперед		1	
29	09.09.23	Кувырки через препятствия, перевороты		1	
30	16.09.23	боком.		1	
4. Спортивные и подвижные игры (12 ч.)					
31	23.09.23	Игры в касание	Групповая, практическая	1	Наблюдение, соревнования
32	30.09.23			1	
33	07.10.23	Игры в блокирующие захваты		1	
34	14.10.23			1	
35	21.10.23	«Промежуточная аттестация»	Индивидуальная	1	Контрольное тестирование
36	28.10.23	Игры в теснение	Групповая, практическая	1	Наблюдение, соревнования
37	11.11.23			1	
38	18.11.23			1	
39	25.11.23	Игры в дебюты		1	
40	02.12.23			1	
41	09.12.23			1	
42	16.12.23	Игры в перетягивания для развития силовых качеств		1	
43	23.12.23			1	

По плану 45 часа:

- 42 часа учебно тренировочных занятий (теоретические);
- 2 часа самостоятельной деятельности;
- 1 часа промежуточной аттестации.

По факту 44 часа:

- 42 час учебно-тренировочных занятий (теоретические);
- 1 часа самостоятельной деятельности;
- 1 часа промежуточной аттестации.

Праздничные дни выпали по расписанию :

4 ноября День народного единства

