

ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г. КРАСНОЯРСКА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ГИМНАЗИЯ №13 «АКАДЕМ»

|                                                                                                              |                                                                                                   |                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ПРИНЯТО:</b><br>Педагогический совет МАОУ<br>МАОУ «Гимназия №13<br>«Академ»<br>Протокол № 7 от 11.03.2025 | <b>СОГЛАСОВАНО:</b><br>Методический совет<br>МАОУ «Гимназия №13<br>«Академ»<br>_____ Куваева О.Е. | <b>УТВЕРЖДЕНО:</b><br>Директор<br>МАОУ «Гимназия №13<br>«Академ»<br>_____ Г.М. Ахметзянова<br>приказ № 146-п от 11.03.2025 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Дополнительная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Легкая атлетика»**

Уровень: базовый  
Возраст обучающихся: 7 – 14 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Составитель:  
Филимонов Д.А  
Педагог дополнительного образования

Красноярск  
2025 г.

## Содержание

|                                                                |    |
|----------------------------------------------------------------|----|
| 1. Комплекс основных характеристик программы.....              | 3  |
| 1.1. Пояснительная записка.....                                | 3  |
| 1.2. Цель и задачи программы.....                              | 6  |
| 1.3. Планируемые результаты.....                               | 7  |
| 1.4. Учебно-тематический план.....                             | 8  |
| 1.5. Содержание учебно-тематического плана .....               | 9  |
| 2. Комплекс организационно-педагогических условий .....        | 11 |
| 2.1. Календарный учебный графи .....                           | 11 |
| 2.2. Формы аттестации/контроля.....                            | 11 |
| 2.3. Оценочные материалы.....                                  | 12 |
| 2.4. Методические материалы.....                               | 13 |
| 2.5. Условия реализации программы.....                         | 16 |
| 2.6. Воспитательный компонент .....                            | 17 |
| 3. Список литературы.....                                      | 19 |
| 4. Приложение .....                                            | 20 |
| 4.1. Приложение №1. Календарно-тематическое планирование ..... | 20 |

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» (далее – программа) создана с учётом социального заказа и разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79) с изменениями и дополнениями от 01.09.2024г. (ред. от 08.08.2024);

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

- Устав Гимназии № 13 «Академ»;

- Положение о разработке, утверждении, оформлении и структуре дополнительной общеразвивающей программы МАОУ «Гимназия № 13 «Академ».

Направленность программы – **физкультурно-спортивная**.

Уровень программы **базовый**, предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Для обучающихся – это возможность приобрести базовый минимум знаний, умений и навыков по конкретному направлению деятельности; развитие индивидуальности, личной культуры, коммуникативных способностей, детской одаренности.

Для родителей – это возможность понять устойчивость интересов своего ребенка.

Для педагогов – это возможность разработать программу с учетом особенностей Гимназии, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов обучения и воспитания.

### **Актуальность программы**

Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься в любом безопасном месте и в любое время года.

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений.

Целью физического воспитания в спортивных секциях является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности воспитанника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно - спортивную деятельность.

Для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные спортивные секции, объединения в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в секции, объединении способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности.

Данная программа способствует удовлетворению важных потребностей и запросов детей и подростков. Программа построена с учетом возрастных особенностей обучающихся, способствует социализации личности обучающихся.

### **Отличительные особенности программы**

Отличительные особенности программы заключаются в интеграции основных видов общей, специальной физической подготовки и соревновательной деятельности, в подборе теоретического и практического материала, обеспечение быстрого восстановления обучающихся в основном за счет средств общей физической подготовки (ОФП), а также в адаптации к требованиям современного времени.

Материал программы предполагает изучение основ Легкой атлетики и даётся в пяти разделах: теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, специальная физическая/техническая подготовка, техническая подготовка, игровая практика и соревновательная деятельность.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки:

- принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического.

- принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки. Обеспечена преемственность

задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

- принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

### **Новизна программы**

Современное состояние физического развития обучающихся 10 – 15 лет характеризуется невысокой эффективностью, у значительной части подростков отмечается неудовлетворенность традиционными занятиями физической культурой. Такая ситуация привела к тому, что возникла необходимость в поиске новых организационных форм занятий, которые бы интегрировали все новое эффективное, созданное наукой и практикой в области физической культуры и спорта.

### **Педагогическая целесообразность программы**

Систематические занятия спортом совершенствуют приспособительные механизмы организма, снимают нервно-психическое перенапряжение, улучшают процессы обмена веществ и кровоснабжения тканей и органов, что положительно отражается на физическом состоянии, самочувствии и работоспособности. Кроме того, программа способствует адаптации обучающихся к современным условиям жизни, их самореализации через участие в соревновательных мероприятиях.

### **Адресат программы**

Данная программа предназначена для физического воспитания и обучения детей 10-15 лет в системе дополнительного образования.

Группы формируются как разновозрастные, так и разновозрастные. Для обучающихся, разных по возрасту, предусматривается дифференцируемый подход при определении индивидуального творческого задания и назначения учебных заданий в процессе обучения.

**Объём программы – 102 часа.**

**Срок освоения программы– 1 год обучения.**

**Режим занятий**

Продолжительность образовательного процесса:

3 раза в неделю по 1\*45 мин;

Продолжительность одного тренировочного занятия составляет 45 минут.

Количество занятий в неделю – 3, количество часов в неделю – 3.

| Год обучения   | Продолжительность занятий | Периодичность в неделю | Кол-во часов в неделю на группу | Количество часов в год |
|----------------|---------------------------|------------------------|---------------------------------|------------------------|
| 1 год обучения | 1 час                     | 3 раза                 | 3 часа                          | 102                    |

Набор обучающихся в группу по программе производится в начале учебного года, из числа всех желающих без предъявления требований к знаниям, умениям, навыкам (на основании заявления родителей (законных представителей), и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий.

Рекомендуемый минимальный состав группы 10 человек.

### **Формы организации образовательного процесса и виды занятий по программе**

Обучение по программе ведется с использованием различных форм обучения.

При обучении в рамках программы предусмотрены групповые, индивидуальные формы работы. Занятия по программе включают теоретические, практические занятия, участие в соревновательных играх.

При проведении занятий особое внимание уделяется технике безопасности.

При реализации программы используется в основном индивидуальная форма организации образовательного процесса.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

1. Индивидуальные задания.
2. Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
3. Восстановительные мероприятия.
4. Участие в соревнованиях.
5. Зачеты, тестирования.
6. Конкурсы, викторины.

Занятия по программе проводятся в соответствии с учебным планом в разновозрастных и разновозрастных группах обучающихся, являющихся основным составом групп.

### **1.2. Цель и задачи программы**

Создание условий для физического развития и воспитания личностных качеств, освоения и совершенствования жизненно важных двигательных навыков, двигательной активности,

Для достижения поставленной цели необходимо выполнить следующие задачи:

#### ***Образовательные:***

- способствовать приобщению обучающихся к здоровому образу жизни и систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- сформировать интерес к легкоатлетическим видам спорта;
- научить грамотно регулировать свою физическую нагрузку.

#### ***Развивающие:***

- развивать волевую, мотивационную и эмоциональную сферы, создавать условия для нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания обучающихся;
- создать условия для развития навыков общения и совместной деятельности в коллективе;
- развить координацию движений и основные физические качества.
- развивать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- развивать навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами по видам лёгкой атлетики.

#### ***Воспитательные:***

- способствовать формированию межличностных отношений, основанных на чувстве ответственности, уважении к партнёру и сопернику,

направленных на создание в коллективе группы дружественной и непринужденной обстановки;

- воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели;
- воспитание воли, дисциплинированности, смелости, настойчивости через занятия игровыми видами спорта.

### **1.3. Планируемые результаты**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей, предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формируется культура здоровья – отношение к здоровью как высшей ценности человека;
- проявляются личностные качества, обеспечивающие осознанный выбор поведения, снижающего или исключаяющего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- сформирована потребность ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

#### **Метапредметные результаты:**

- проявляется способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевого приоритета при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействия с людьми;
- обучающиеся умеют адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- обучающиеся способны рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- обучающиеся умеют противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- сформировано формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

**Предметные результаты** (приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой):

Обучающиеся знают

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

Обучающиеся умеют

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- владеют умениями и навыками применять технические и тактические знания на занятиях легкой атлетики.
- знать об особенностях зарождения, истории легкой атлетики;
- владеть основами судейства легкой атлетики.

#### 1.4. Учебно-тематический план

| № | Название раздела, темы            | Количество часов |        |          | Формы аттестации/<br>контроля                |
|---|-----------------------------------|------------------|--------|----------|----------------------------------------------|
|   |                                   | Всего            | Теория | Практика |                                              |
| 1 | Теоретическая подготовка          | 4                | 4      |          | беседа                                       |
| 2 | Общая физическая подготовка       | 16               |        | 16       | Выполнение упражнений, контрольные нормативы |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 18               |        | 18       | Выполнение упражнений, контрольные нормативы |
| 4 | Техническая подготовка            | 32               |        | 32       | Выполнение упражнений, контрольные нормативы |
| 5 | Тактическая подготовка            | 12               |        | 12       | Выполнение упражнений                        |
| 6 | Игровая практика                  | 10               |        | 10       | Командная игра                               |
| 7 | Контрольные занятия               | 10               |        | 10       | Контрольные нормативы                        |
|   | Итого часов                       | 102              | 4      | 98       |                                              |

#### 1.5. Содержание учебного плана программы

##### Раздел 1. Теоретическая подготовка.

**Инструктаж по ТБ.** Физическая культура и спорт в РФ. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности, к защите Родины, влияние спорта на укрепление здоровья.

**История развития легкоатлетического спорта.** Возникновение легкоатлетических упражнений. Характеристика легкоатлетического спорта в целом и отдельных видов ходьбы и бега как естественных способов

передвижения человека. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта.

**Гигиена спортсмена и закаливание.** Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятий (в процессе занятий).

**Места занятий, их оборудование и подготовка.** Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований, правила пользования спортивным инвентарем (в процессе занятий)

*Практические занятия.*

Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест к занятиям отдельными видами легкой атлетики.

**Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.** Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

**Знакомство с правилами соревнований.**

*Практические занятия.* Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании мяча, прыжках в высоту, длину (в процессе занятий).

*Практический программный материал.*

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка.**

Понятие о строе и командах; строевые упражнения на месте и в движении; строевой и походный шаг; переход на бег и с бега на шаг; ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук; бег с изменениями направления; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лежа и сидя, без предметов и с предметами. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.

*Упражнения из других видов спорта.*

Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами (перекладина, скамейка, стенка, палка, скакалка и др.) в висах и упорах, подтягивания, перелезание, лазанье, сгибание и разгибание рук, поднимание согнутых ног, размахивания, соскоки, перевороты, подъемы; простейшие комбинации. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой и скамейкой.

## **Раздел 3. Специальная физическая подготовка**

**Ходьба.** Обычная в равномерном темпе со свободным взмахом рук, глубоким и ритмичным дыханием; ходьба с палкой за спиной по доске и бревну, с выполнением упражнений, укрепляющих мышцы ног; ходьба в равномерном, быстром и переменном темпе на дистанции до 800 м (отрезки 60, 100, 200, 300, 400, 500, 600 м).

**Бег.** Свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции. Отталкивание как основная фаза бега, техника высокого старта, финиширование, выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; осанка и работа рук во время бега, вынос бедра,

постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (ознакомление), техника передачи и приема эстафетной палочки во время бега по кругу и навстречу друг другу, техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения «На старт!», «Внимание!»). Повторный бег с предельной и около предельной интенсивностью по прямой и повороту на отрезках от 20 до 60 м с хода с переходом в бег по инерции, эстафетный бег на отрезках 40—60 м; кроссовый бег до 1000 м; различные беговые упражнения и многоскоки.

*Прыжки.* С места в длину, прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; скачки на левой и правой ноге; маховые движения ног в прыжках в длину и в высоту, определение толчковой ноги, постановка толчковой ноги, ритм последних трех шагов, маховые движения рук в прыжках в длину, отталкивание, приземление; прыжки в длину способом «согнув ноги». Различные прыжки с доставанием предметов головой, ногой и рукой.

*Метание.* Общее ознакомление с техникой метания, держание снаряда теннисного мяча, исходное положение для метания, отведение снаряда, скрестный шаг, метание мяча с 1—3—5—7 шагов. Толкание ядра (ознакомление), толкание одной рукой вверх, вперед — вверх при держании его на весу. Упражнения с набивными мячами: перебрасывание и толкание в парах из различных положений (стоя, лежа, сидя); метание различными способами — снизу вперед, снизу через себя назад, вперед из-за головы двумя руками; толкание набивного мяча с места вверх, вперед, стоя лицом и боком в сторону толчка.

#### **Раздел 4. Техническая подготовка**

Овладение техникой высокого старта, овладение основами спринтерского бега, овладение техникой низкого старта. Особенности обучения техническим приёмам. В СО группах обучение должно проходить с помощью специальных упражнений, чтобы обучающиеся овладели множеством простых технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Упражнения должны быть простыми и доступными.

В процессе реализации физической и технической подготовки в СО группах наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные игры, позволяющие придать тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям легкой атлетикой.

#### **Раздел 5. Тактическая подготовка**

Тактика – это рациональное использование средств, способов и форм ведения спортивной борьбы, направленных на достижение победы.

Тактика легкоатлета – это способ ведения спортивной борьбы на соревнованиях. Выбор той или иной тактики зависит в первую очередь от цели, уровня физической и волевой подготовленности, состава участников соревнования, метеорологических условий и от других причин. Тактика в беге на короткие и длинные дистанции разнообразна: лидирование, преследование, изматывающие рывки во время лидирования, замедленный бег на виражах, неожиданный бросок перед финишем (спрут) и т.д.

#### **Раздел 6. Игровая практика**

**Подвижные игры.** Эстафеты встречные и по кругу, в том числе с преодолением препятствий: «Перестрелка», «Удочка», «Мяч капитану», «Лапта», «Пионербол», «Третий лишний», «Не давай мяч водящему», «Четыре мяча».

**Баскетбол.** Ведение мяча, ведение с изменением направления; ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди; передача мяча двумя руками от груди после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны и назад; умение держать игрока с мячом и без мяча Тактика нападения выбор места и умение открыться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

**Волейбол.** Передачи в парах, через сетку, подачи мяча, блокирование, нападающий удар, двусторонняя игра.

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график

| Год обучения | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Всего учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий                 |
|--------------|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------|--------------------|--------------------------|-------------------------------|
| 1 год        | 01.09.2024                        | 26.05.2025                           | 34                   | 204                | 102                      | Понедельник, четверг, Пятница |

### 2.2. Формы аттестации

Аттестация проводится в следующих формах: промежуточная аттестация, итоговая аттестация.

*Промежуточная аттестация* проводится в декабре в форме опросов, игр, бесед.

*Итоговая аттестация* проводится по окончании изучения всей программы в мае в форме тестовых опросов, соревновательных игр.

- Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: видеозапись, грамота, диплом, журнал посещаемости, фото, отзыв детей и родителей, статья и др.

- Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: учебно-тренировочные занятия; беседы; подвижные и спортивные игры.

Контроль и отслеживание результатов деятельности проводится с целью выявления уровня развития специальных навыков, знаний обучающихся с целью коррекции процесса обучения и учебно-познавательной деятельности обучающихся.

Система отслеживания результатов включает в себя разнообразные методы и способы:

- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- участие в соревнованиях, конкурсах;
- игровые занятия.

Обучающихся аттестуют по дисциплинам:

- общая физическая и специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка.

Сдача нормативов проводится в форме тестирования.

По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков обучающихся должен соответствовать требованиям контрольно-переводных нормативов.

### 2.3. Оценочные материалы

#### Контрольные нормативы: юноши

|             | Нормативы<br>юноши                               | оценка  | ГНП   |       |       | УТГ   |       |       |       |       |
|-------------|--------------------------------------------------|---------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|             |                                                  |         | 1     | 2     | 3     | 1     | 2     | 3     | 4     | 5     |
| О<br>Ф<br>П | Бег 30 м со<br>старта, с                         | высокий | 5.4   | 5.2   | 5.1   | 5.0   | 4.8   | 4.6   | 4.4   | 4.2   |
|             |                                                  | средний | 5.5   | 5.3   | 5.2   | 5.1   | 4.9   | 4.7   | 4.5   | 4.3   |
|             |                                                  | низкий  | 5.6   | 5.4   | 5.3   | 5.2   | 5.0   | 4.8   | 4.6   | 4.4   |
|             | Прыжок<br>в длину<br>с места, м                  | высокий | 140   | 150   | 160   | 175   | 190   | 205   | 215   | 225   |
|             |                                                  | средний | 125   | 135   | 145   | 160   | 175   | 190   | 200   | 210   |
|             |                                                  | низкий  | 110   | 120   | 130   | 145   | 160   | 175   | 185   | 195   |
|             | Тройной<br>прыжок<br>с места, м                  | высокий | 5.00  | 5.20  | 5.30  | 5.40  | 5.60  | 6.10  | 6.50  | 7.00  |
|             |                                                  | средний | 4.90  | 5.10  | 5.20  | 5.30  | 5.45  | 5.80  | 6.30  | 6.80  |
|             |                                                  | низкий  | 4.80  | 5.00  | 5.10  | 5.20  | 5.30  | 5.60  | 6.10  | 6.50  |
|             | Бросок<br>набивного<br>мяча (снизу<br>вперед), м | высокий | 8.00  | 9.00  | 10.00 | 10.00 | 10.00 | 10.00 | 10.00 | 10.00 |
|             |                                                  | средний | 7.50  | 8.50  | 9.50  | 9.50  | 9.50  | 9.50  | 9.50  | 9.50  |
|             |                                                  | низкий  | 7.00  | 8.00  | 8.50  | 9.00  | 9.00  | 9.00  | 9.00  | 9.00  |
|             | Вес<br>снаряда                                   | кг.     | 1     | 1     | 1     | 2     | 2     | 3     | 4.5   | 5     |
| С<br>Ф<br>П | Бег 60 со<br>старта, с                           | высокий | 10.4  | 10.2  | 10.0  | 9.6   | 9.0   | 8.4   | 8.1   | 7.8   |
|             |                                                  | средний | 10.6  | 10.4  | 10.2  | 9.8   | 9.1   | 8.5   | 8.2   | 7.9   |
|             |                                                  | низкий  | 10.8  | 10.6  | 10.4  | 10.0  | 9.2   | 8.6   | 8.3   | 7.8   |
|             | Прыжок<br>в длину, м                             | высокий | 2.70  | 2.80  | 3.20  | 3.50  | 4.00  | 4.50  | 5.30  | 5.60  |
|             |                                                  | средний | 2.60  | 2.70  | 3.10  | 3.40  | 3.60  | 4.00  | 5.00  | 5.20  |
|             |                                                  | низкий  | 2.50  | 2.60  | 3.00  | 3.30  | 3.40  | 3.50  | 4.50  | 4.80  |
|             | Метание<br>мяча<br>150 гр, м                     | высокий | 20.00 | 30.00 | 35.00 | 40.00 | 45.00 | 52.00 | 60.00 | 65.00 |
|             |                                                  | средний | 18.00 | 25.00 | 30.00 | 35.00 | 40.00 | 49.00 | 57.00 | 62.00 |
|             |                                                  | низкий  | 15.00 | 20.00 | 25.00 | 30.00 | 35.00 | 46.00 | 54.00 | 59.00 |
|             | Бег 1000 м,<br>мин.                              | высокий | -     | -     | 4.10  | 3.50  | 3.30  | 3.20  | 3.10  | 3.00  |
|             |                                                  | средний |       |       | 4.20  | 3.60. | 3.40  | 3.30. | 3.20  | 3.10  |
|             |                                                  | низкий  |       |       | 4.30  | 3.70  | 3.50  | 3.40  | 3.30  | 3.20  |

#### Контрольные нормативы: девушки

|             | Нормативы<br>девушки     | оценка  | ГНП |     |     | УТГ |     |     |     |     |
|-------------|--------------------------|---------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|             |                          |         | 1   | 2   | 3   | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   |
| О<br>Ф<br>П | Бег 30 м со<br>старта, с | высокий | 5.8 | 5.7 | 5.6 | 5.5 | 5.2 | 5.0 | 4.8 | 4.6 |
|             |                          | средний | 5.9 | 5.8 | 5.7 | 5.6 | 5.3 | 5.1 | 4.9 | 4.7 |
|             |                          | низкий  | 6.0 | 5.9 | 5.8 | 5.7 | 5.4 | 5.2 | 5.0 | 4.8 |

|                      |                                                |         |       |       |       |       |       |       |       |       |
|----------------------|------------------------------------------------|---------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|                      | <b>Прыжок в длину с места, м</b>               | высокий | 135   | 145   | 155   | 165   | 175   | 190   | 205   | 215   |
|                      |                                                | средний | 120   | 130   | 140   | 150   | 160   | 175   | 190   | 200   |
|                      |                                                | низкий  | 105   | 115   | 125   | 140   | 145   | 160   | 175   | 185   |
|                      | <b>Тройной прыжок с места, м</b>               | высокий | 4.90  | 5.10  | 5.20  | 5.30  | 5.50  | 6.00  | 6.50  | 7.00  |
|                      |                                                | средний | 4.80  | 5.00  | 5.10  | 5.20  | 5.30  | 5.80  | 6.20  | 6.70  |
|                      |                                                | низкий  | 4.70  | 4.90  | 5.00  | 5.10  | 5.20  | 5.60  | 6.00  | 6.40  |
|                      | <b>Бросок набивного мяча (снизу вперед), м</b> | высокий | 7.00  | 7.30  | 7.60  | 8.00  | 9.00  | 10.00 | 10.00 | 10.00 |
|                      |                                                | средний | 6.50  | 6.80  | 7.10  | 7.50  | 8.50  | 9.50  | 9.50  | 9.50  |
|                      |                                                | низкий  | 6.00  | 6.30  | 6.40  | 7.00  | 8.00  | 9.00  | 9.00  | 9.00  |
|                      | <b>Вес снаряда</b>                             | кг.     | 1     | 1     | 1     | 1     | 1     | 2     | 3     | 3.5   |
|                      |                                                |         |       |       |       |       |       |       |       |       |
| <b>С<br/>Ф<br/>П</b> | <b>Бег 60 со старта, с</b>                     | высокий | 10.4  | 10.2  | 10.0  | 9.7   | 9.3   | 9.0   | 8.8   | 8.6   |
|                      |                                                | средний | 10.6  | 10.4  | 10.2  | 9.9   | 9.5   | 9.1   | 8.9   | 8.7   |
|                      |                                                | низкий  | 10.8  | 10.6  | 10.4  | 10.2  | 9.7   | 9.3   | 9.0   | 8.8   |
|                      | <b>Прыжок в длину, м</b>                       | высокий | 2.70  | 2.80  | 3.00  | 3.20  | 3.50  | 4.00  | 4.50  | 4.80  |
|                      |                                                | средний | 2.60  | 2.70  | 2.90  | 3.10  | 3.40  | 3.60  | 4.00  | 4.20  |
|                      |                                                | низкий  | 2.50  | 2.60  | 2.80  | 3.00  | 3.30  | 3.40  | 3.50  | 3.70  |
|                      | <b>Метание мяча 150 гр, м</b>                  | высокий | 16.00 | 18.00 | 20.00 | 22.00 | 26.00 | 30.00 | 34.00 | 40.00 |
|                      |                                                | средний | 14.00 | 16.00 | 18.00 | 20.00 | 24.00 | 28.00 | 32.00 | 37.00 |
|                      |                                                | низкий  | 12.00 | 14.00 | 16.00 | 18.00 | 22.00 | 25.00 | 29.00 | 33.00 |
|                      | <b>Бег 600 м, мин.</b>                         | высокий | -     | -     | 2.30  | 2.20  | 2.10  | 2.00  | 1.50  | 1.40  |
|                      |                                                | средний | -     | -     | 2.40  | 2.30  | 2.20  | 2.10  | 2.00  | 1.50  |
|                      |                                                | низкий  | -     | -     | 2.50  | 2.40  | 2.30  | 2.20  | 2.10  | 2.00  |

## 2.4. Методические материалы

### 2.4.1. Дидактические принципы, используемые для реализации задач программы.

1. Принцип научности – стремление учитывать передовые, новейшие апробированные технологии.
2. Принцип доступности и индивидуальности – обучение и воспитание строить в строгом соответствии с их возможностями, учитывая их возрастные, половые особенности, уровень подготовленности, а также индивидуальные различия в физических и психических особенностях.
3. Принцип систематичности – состоит в непрерывности процесса и оптимальном чередовании нагрузок и отдыха; повторяемость и вариативность, рациональная последовательность.
4. Принцип сознательного и активного обучения - формирование у обучающихся осмысленного отношения и устойчивого интереса к общей цели и конкретным задачам занятий.

5. Принцип наглядности – направленное формирование широко чувственной основы как предпосылки освоения движений; использование наглядности как неотъемлемого условия всего процесса совершенствования двигательной деятельности.

6. Принцип динамичности (постепенного усиления развивающихся факторов) – заключается в том, что нагрузки и другие факторы, благодаря которым в процессе физического воспитания достигается развивающий эффект, должны закономерно меняться, причем общая тенденция должна состоять в постепенном усилении действия данных факторов.

7. Принцип целенаправленности обучения и воспитания - означает, что педагог должен четко осознавать цель обучения в целом и конкретного занятия и все свое мастерство должен направлять на достижение цели обучения и занятия.

8. Принцип прочности знаний, умений и нравственно-духовных установок.

Прочные знания и умения необходимы для успешного продолжения обучения, для развития познавательных способностей, для подготовки их к практической деятельности, отсутствие прочных знаний означает пробел в знаниях, что нарушает систематичность знаний и системность.

9. Принцип личностно-ориентированного взаимодействия педагога и обучающегося. Педагог должен доверять и поддерживать обучающегося во всех его начинаниях и предложениях. Отношения педагога и обучающегося должны быть построены на взаимодействии со стороны педагога и сотрудничестве со стороны обучающегося. Главной задачей педагога является вывести ребенка на субъективную позицию.

#### **2.4.2. Основные специфические средства спортивной тренировки**

Основными специфическими средствами спортивной тренировки являются физические упражнения. Упражнения могут быть разделены на две группы: специально-подготовительные, обще-подготовительные.

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на 3 группы: словесные, наглядные и практические. Выбор метода определяется задачей, возрастом, состоянием здоровья, подготовленностью, квалификацией спортсмена, применяемыми средствами и др. факторами.

Словесный метод – с его помощью сообщаются теоретические сведения по технике, тактике, правилам соревнований.

Метод обеспечения наглядности применяют для создания зрительных, слуховых, двигательных образов.

Практические методы (метод упражнений) основаны на двигательной активности.

Используемые методы обучения:

1. Словесные (источник знаний — слово) — рассказ тренера, беседа, объяснение, лекция, работа с книгой;

2. Наглядные (источник знаний — образ) — демонстрация реальных или изображенных объектов, явлений и их наблюдение;

3. Практические (источник знаний — опыт) — упражнения, соревнования.

Педагогические технологии, используемые в учебно-воспитательном процессе:

- Технология личностно - ориентированного обучения — позволяет максимально развивать индивидуальные познавательные способности

обучающихся на основе имеющегося у него опыта жизнедеятельности. Основу данной технологии составляют дифференциация и индивидуализация обучения.

- Технология разноуровневого обучения – позволяет создать условия для включения каждого обучающегося в деятельность, соответствующую уровню его развития (разноуровневые задания, индивидуальные образовательные маршруты).

- Здоровьесберегающие технологии – направлены на сохранение здоровья, создание максимально возможных условий для развития духовного, эмоционального, личностного здоровья, повышения работоспособности обучающихся (чередование различных видов деятельности, физкультминутки, комплекс упражнений на снятие усталости, положительный психологический климат на занятии).

### **2.4.3. Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка - направлена на воспитание у обучающихся нравственных черт и волевых качеств.

Воля — это сознательная активность обучающегося, направленная на преодоление трудностей, на достижение поставленной цели. Воля воспитывается в процессе преодоления трудностей, возникших во время тренировок и соревнований, страха перед трудным элементом, болезненных ощущений или неблагоприятных условий внешней среды (жара, холод, высокая влажность и др.), соблюдение установленного режима дня, подчинение правилам спортивных соревнований, выполнение дисциплинарных требований на учебно-тренировочных занятиях и т.д. Волевые усилия всегда носят осознанный характер.

Экстремальное воздействие соревновательных условий вызывает у спортсменов состояния нервно-психического напряжения, которое они не испытывают или испытывают в существенно меньшей степени во время тренировочных занятий.

Следовательно, чтобы реализовать в соревновании все свои возможности, обучающийся должен:

- действовать в разнообразных условиях, не поддаваясь внушающему влиянию других людей, успеха или неудачи;
- выполнять необходимые движения и действия с высокой степенью точности, чтобы свести к минимуму число ошибок;
- быстро и правильно оценивать соревновательную обстановку, принимать решения и, не колеблясь, их осуществлять; самостоятельно регулировать состояние нервно-психического напряжения.

Достичь этого можно лишь в результате соответствующей психологической подготовки. Таким образом, целью психологической подготовки обучающихся к соревнованию является формирование у них такого психического состояния, при котором они могут:

- а) в полной мере использовать свою функциональную и специальную подготовленность для реализации в соревновании максимально возможного результата;

- б) противостоять многим предсоревновательным и соревновательным факторам, оказывающим сбивающее влияние и вызывающим рассогласование функций, т. е. проявлять высокую надежность соревновательной деятельности.

Психологической подготовкой обучающегося можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в объективных результатах, адекватных этим возможностям.

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка обучающихся к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований, в частности.

Важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки.

Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

## **2.5. Условия реализации программы**

Для эффективной реализации программы необходимы определённые условия:

- наличие помещения для учебных занятий, рассчитанного на 10 человек и отвечающего правилам СанПин;
- регулярное посещение обучающимися занятий;
- наличие необходимого оборудования

### **2.5.1. Материально-техническое обеспечение программы**

Для успешной реализации программы необходимы помещение (спортивный зал), соответствующее СанПиН, а также следующие материалы и оборудование:

| <b>Наименование</b>                    | <b>Кол-во ед.</b> |
|----------------------------------------|-------------------|
| Гимнастическая скамейка                | 2                 |
| Мячи баскетбольный                     | 10                |
| Мячи набивные                          | 4                 |
| Мячи волейбольные                      | 5                 |
| Малые мячи для метания по 150 гр.      | 4                 |
| Маты гимнастические                    | 10                |
| Гимнастическая стенка                  | 1                 |
| Гимнастическая перекладина             | 1                 |
| Фишки (конусы) тренировочные, комплект | 1                 |
| Эстафетные палочки                     | 3                 |
| Насос для накачивания мячей            | 1                 |

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| Перчатки вратарские                       | 2  |
| Щиты баскетбольные с кольцами и с сетками | 2  |
| Волейбольная сетка                        | 1  |
| Свисток                                   | 1  |
| Секундомер                                | 1  |
| Скакалка                                  | 15 |
| Сетка для переноса мячей                  | 1  |

### 2.5.2. Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог дополнительного образования, который владеет необходимой профессиональной компетентностью для реализации программы: имеет опыт работы с обучающимися данного возраста, имеет навык организации образовательной деятельности обучающихся, обладает сформированными социально ориентированными личностными качествами (ответственность, доброжелательность, коммуникабельность, целеустремленность, эмпатия, тактичность и др.), а также обладает необходимым уровнем знаний и практических умений в соответствующей предметной области.

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий спортивную подготовку по данным видам спорта и соответствующее образование.

### 2.5.3. Информационное обеспечение

В качестве информационных ресурсов используются видеозаписи легкоатлетических соревнований.

## 2.6. Воспитательный компонент программы

Современный национальный воспитательный идеал в соответствии с Указом Президента РФ – это нравственный, творческий, компетентный гражданин России, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, опирающийся в своей жизнедеятельности на духовные и культурные традиции народов Российской Федерации.

Исходя из воспитательного идеала, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях (семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек), общая цель воспитания в программе – личностное развитие школьников, проявляющееся:

- в усвоении знаний основных норм, которые общество выработало на основе этих ценностей;
- в развитии позитивных, социально значимых отношений к общественным ценностям;
- в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике (т. е. в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел).
- достижение личностных результатов освоения общеобразовательных программ в соответствии с ФГОС.

Воспитательный компонент программы реализуется в единстве учебной и воспитательной деятельности по основным направлениям воспитания в соответствии с обновленными ФГОС, однако преобладающим является физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия — развитие физических способностей с учётом

возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях.

Результаты достижения цели и решения задач воспитания представляются в форме целевых ориентиров ожидаемых результатов воспитания по основным направлениям воспитания в соответствии с ФГОС на уровнях основного общего и среднего общего образования:

- Понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде.
- Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность).
- Проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья.
- Умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием.
- Способный адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением подростков, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

#### Календарный план воспитательной работы на 2024/2025 учебный год

| № | Название события, мероприятия | Примерное содержание                                                                                  | Примерные сроки |
|---|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 1 | «Моя страна – моя Россия»     | Государственные символы РФ. Традиционные ценности государства. викторина «Государственные символы РФ» | Сентябрь        |

|   |                                                                    |                                                                                                                                             |              |
|---|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 2 | «Азбука безопасности»                                              | Правила безопасного поведения дома, на улице, в общественных местах, в Интернете, на соревнованиях. Легкоатлетический кросс «Золотая осень» | Сентябрь     |
| 3 | Интеллектуальный квиз «На спорте»                                  | Подготовка к квизу, название команды, распределение обязанностей.                                                                           | Ноябрь       |
| 4 | Викторина «Знатоки Конституции»                                    | Конституция России: история создания документа, его роль. Законодательство о физической культуре и спорте.                                  | Декабрь      |
| 5 | «Красноярский край : вчера, сегодня, завтра»                       | Красноярский край: предприятия региона, известные люди, достижения. Работа с кейсовыми заданиями, дискуссия.                                | Январь       |
| 6 | Час профориентации «Профессии в спорте: журналист, доктор, тренер» | профессии в спорте, необходимые навыки, учебные заведения. Работа.                                                                          | Февраль      |
| 7 | Президентские спортивные состязания                                | Участие в Президентских спортивных состязаниях                                                                                              | Февраль-март |
| 8 | Участие в акции «Волонтеры Победы»                                 | знакомство с условиями акции на сайте РДДМ «Движение первых», составление плана действий, распределение обязанностей.                       | Апрель       |
| 9 | Просмотр фильмов спортивной направленности                         | Просмотр фильмов, совместное обсуждение                                                                                                     | Май          |

### 3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

#### Список литературы

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 2003г.
2. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2001г.
3. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2003г.
4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 2006г.
5. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 2007г.
6. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.
7. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 2004г.
8. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 2004г.
9. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М. 2001г.
10. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 2002г.
11. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.

Приложение №1  
к дополнительной  
общеразвивающей программе  
«Лёгкая атлетика»  
утверждено  
приказом № 146-п от 11.03.2025г.

Календарно-тематическое планирование  
к дополнительной общеразвивающей программе  
физкультурно-спортивной направленности

**«Легкая атлетика»**

Год обучения: 1 год  
Составил: Филимонов Д.А.  
педагог дополнительного образования

Красноярск

2025г.

### Календарно-тематическое планирование «Легкая атлетика»

| №     | Дата | Содержание занятий                                                                                                                                                                                                   | Кол-во часов |          | Форма занятия            | Форма контроля        |
|-------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------|--------------------------|-----------------------|
|       |      |                                                                                                                                                                                                                      | теория       | практика |                          |                       |
| 1.    |      | Инструктаж по ТБ. История развития легкоатлетического спорта.<br>ОФП. Изучение техники бега на короткие дистанции:<br>- ознакомление с техникой<br>- изучение техники бега по прямой.<br>Спортивная игра в баскетбол | 1            |          | Теоретическое занятие    | Беседа, опрос         |
| 2-3   |      | Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.<br>Спортивная игра в баскетбол                                                                                                                 |              | 2        | Комбинированное занятие  | Выполнение упражнений |
| 4-5   |      | Обучение технике спринтерского бега:<br>- изучение техники высокого старта,<br>- выполнение стартовых положений.<br>Спортивная игра в баскетбол                                                                      |              | 2        | Комбинированное занятие  | Выполнение упражнений |
| 6-7   |      | Обучение технике спринтерского бега:<br>- совершенствование техники высокого старта<br>- поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.<br>Спортивная игра в баскетбол                                        |              | 2        | Комбинированное занятие  | Выполнение упражнений |
| 8-9   |      | Обучение технике спринтерского бега:<br>- изучение техники низкого старта (варианты низкого старта).<br>- установление стартовых колодок,<br>- выполнение стартовых команд.                                          |              | 2        | Однонаправленное занятие | Выполнение упражнений |
| 10-11 |      | Обучение технике спринтерского бега:<br>-                                                                                                                                                                            |              | 2        | Комбинированное занятие  | Выполнение упражнений |

|       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |   |                         |                       |
|-------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---|-------------------------|-----------------------|
|       |  | совершенствование техники низкого старта (варианты низкого старта);<br>- установление стартовых колодок.<br>Спортивная игра в баскетбол                                                                                                                                   |  |   |                         |                       |
| 12-13 |  | Обучение технике спринтерского бега:<br>- выполнение стартовых команд,<br>- повторные старты без сигнала и по сигналу,<br>- изучение техники стартового разгона,<br>- изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.<br>Спортивная игра в баскетбол |  | 2 | Комбинированное занятие | Выполнение упражнений |
| 14-15 |  | Обучение технике спринтерского бега:<br>- изучение техники бега по повороту,<br>- изучение техники низкого старта на повороте,<br>- изучение техники финиширования<br>- совершенствование в технике бега.<br>Спортивная игра в баскетбол                                  |  | 2 | Комбинированное занятие | Выполнение упражнений |
| 16-17 |  | ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.<br>Спортивная игра в баскетбол                                                                                                                                                                             |  | 2 | Комбинированное занятие | Выполнение упражнений |
| 18-19 |  | ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры                                                                                                                                                                                                                        |  | 2 | Комбинированное занятие | Выполнение упражнений |

|       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                |   |   |                          |                       |
|-------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|--------------------------|-----------------------|
| 20    |  | Инструктаж по ТБ. Знакомство с правилами соревнований. ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги»:<br>- ознакомление с техникой,<br>- изучение отталкивания,<br>- изучение сочетания разбега с отталкиванием.<br>Спортивная игра в баскетбол. | 1 |   | Комбинированное занятие  | Выполнение упражнений |
| 21-22 |  | ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги»:<br>- изучение техники полетной фазы,<br>- изучение группировки и приземления.<br>Спортивная игра в баскетбол.                                                                                     |   | 2 | Комбинированное занятие  | Выполнение упражнений |
| 23-24 |  | ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с разбега:<br>- изучение прыжка в целом,<br>- совершенствование техники метания мяча на результат.                                                                                        |   | 2 | Однонаправленное занятие | Выполнение упражнений |
| 25-26 |  | ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.                                                                                                                                                                                            |   | 2 | Однонаправленное занятие | Контрольные нормативы |
| 27-28 |  | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.                                                                                                                                                                                      | 1 | 1 | Комбинированное занятие  | Выполнение упражнений |
| 29-30 |  | ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры                                                                                                                                                                                                                        |   | 2 | Комбинированное занятие  | Выполнение упражнений |
| 31-32 |  | ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.                                                                                                                                                                                               |   | 2 | Комбинированное занятие  | Выполнение упражнений |
| 33-34 |  | Контрольное занятие: эстафета 4 по 100 м.                                                                                                                                                                                                                      |   | 2 | Однонаправленное занятие | Контрольные нормативы |
| 35-36 |  | ОФП. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Спортивная игра в волейбол.                                                                                                                                                                          |   | 2 | Комбинированное занятие  | Выполнение упражнений |

|       |  |                                                                                                                                                                         |   |   |                          |                       |
|-------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|--------------------------|-----------------------|
| 37-38 |  | ОФП. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Метание набивных мячей 1 кг. Спортивная игра в волейбол.                                                      |   | 2 | Комбинированное занятие  | Выполнение упражнений |
| 39-40 |  | ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе                                                                           |   | 2 | Комбинированное занятие  | Выполнение упражнений |
| 41-42 |  | Соревнования по метанию мяча на дальность. Спортивная игра в волейбол.                                                                                                  |   | 2 | Комбинированное занятие  | Выполнение упражнений |
| 43-44 |  | Инструктаж по ТБ. ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. Спортивная игра в волейбол.                                                            | 1 | 1 | Комбинированное занятие  | Выполнение упражнений |
| 45-46 |  | ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.                                                                                          |   | 2 | Комбинированное занятие  | Выполнение упражнений |
| 47-48 |  | СФП, ОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг. Волейбол.                                                                                                          |   | 2 | Комбинированное занятие  | Выполнение упражнений |
| 49-50 |  | Бег на средние учебные дистанции. Волейбол.                                                                                                                             |   | 2 | Комбинированное занятие  | Выполнение упражнений |
| 51-52 |  | СФП, ОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки, бег в медленном темпе(2-2,5мин) Контрольный урок: бег 60 м. Подвижная игра. |   | 2 | Комбинированное занятие  | Выполнение упражнений |
| 53-54 |  | ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Спортивная игра в волейбол.                                                                                             |   | 2 | Комбинированное занятие  | Выполнение упражнений |
| 55-56 |  | ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м. Спортивная игра в волейбол.                                                                 |   | 2 | Однонаправленное занятие | Контрольные нормативы |

|       |  |                                                                                                                                                                                                       |  |   |                          |                       |
|-------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---|--------------------------|-----------------------|
| 57-58 |  | СФП, ОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета. |  | 2 | Комбинированное занятие  | Выполнение упражнений |
| 59-60 |  | ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.                                                                                                                                                  |  | 2 | Комбинированное занятие  | Выполнение упражнений |
| 61-62 |  | Соревнования по бегу на длинные дистанции.                                                                                                                                                            |  | 2 | Однонаправленное занятие | Контрольные нормативы |
| 63-64 |  | Бег 700м. Спортивная игра в волейбол.                                                                                                                                                                 |  | 2 | Комбинированное занятие  | Выполнение упражнений |
| 65-66 |  | Метание гранаты. Встречная эстафета. Подвижные игры                                                                                                                                                   |  | 2 | Целостно-игровое занятие | Командная игра        |
| 67-68 |  | Кросс 900м. Подвижные игры                                                                                                                                                                            |  | 2 | Однонаправленное занятие | Выполнение упражнений |
| 69-70 |  | Челночный бег 3 * 10м и 4 * 9 м, Спортивная игра баскетбол.                                                                                                                                           |  | 2 | Целостно-игровое занятие | Командная игра        |
| 71-72 |  | ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. Спортивная игра в баскетбол                                                                                                            |  | 2 | Однонаправленное занятие | Выполнение упражнений |
| 73-74 |  | Бег 60, 100м. Спортивная игра в баскетбол.                                                                                                                                                            |  | 2 | Комбинированное занятие  | Выполнение упражнений |
| 75-76 |  | ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.                                                                                                                                      |  | 2 | Комбинированное занятие  | Выполнение упражнений |
| 77-78 |  | Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка                                                                                                                                 |  | 2 | Комбинированное занятие  | Выполнение упражнений |
| 79-80 |  | Кросс 1500м                                                                                                                                                                                           |  | 2 | Однонаправленное занятие | Контрольные нормативы |
| 81-82 |  | Совершенствование техники метания мяча на дальность. Метание набивных мячей 1 кг. Спортивная игра в волейбол.                                                                                         |  | 2 | Комбинированное занятие  | Выполнение упражнений |
| 83-84 |  | Кросс 2000м                                                                                                                                                                                           |  | 2 | Однонаправленное занятие | Контрольные нормативы |

|         |  |                                                                                |   |    |                          |                       |
|---------|--|--------------------------------------------------------------------------------|---|----|--------------------------|-----------------------|
| 85-86   |  | Встречная эстафета. Стартовый разгон                                           |   | 2  | Целостно-игровое занятие | Командная игра        |
| 87-88   |  | ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.<br>Спортивная игра в волейбол. |   | 2  | Комбинированное занятие  | Выполнение упражнений |
| 89-90   |  | Развитие силы. ОФП с набивными мячами. Подвижные игры                          |   | 2  | Комбинированное занятие  | Выполнение упражнений |
| 91-92   |  | Специальные беговые упражнения. ОФП                                            |   | 2  | Комбинированное занятие  | Выполнение упражнений |
| 93-94   |  | Эстафетный бег по повороту, 4x50 м, 4x100м                                     |   | 2  | Целостно-игровое занятие | Командная игра        |
| 95-96   |  | Правила соревнований. Бег 60 м., 100м                                          |   | 2  | Однонаправленное занятие | Контрольные нормативы |
| 97-98   |  | Бег 500-800м в равномерном темпе. Игра в волейбол                              |   | 2  | Комбинированное занятие  | Выполнение упражнений |
| 99-100  |  | ОФП – прыжковые упражнения, техника тройного прыжка                            |   | 2  | Однонаправленное занятие | Контрольные нормативы |
| 101-102 |  | Круговая эстафета. Передача эстафетной палочки, Подвижные игры                 |   | 2  | Целостно-игровое занятие | Командная игра        |
|         |  | Итого                                                                          | 4 | 98 |                          |                       |