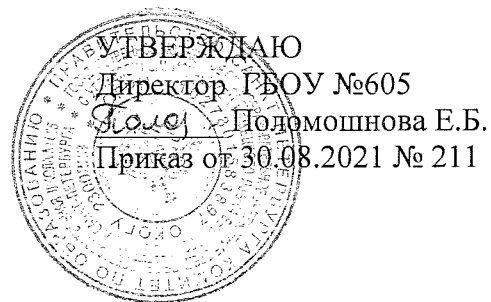


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 605
с углубленным изучением немецкого языка
Выборгского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
на заседании
Педагогического совета
Протокол от 30.08.2021 №1



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ОФП. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Возраст учащихся: 8-11 лет
Срок реализации: 3 года (504 часа)
Уровень освоения: базовый

Разработчик –
Богданова Анна Павловна
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка стр. 3-8
2. Рабочая программа 1 года обучениястр. 9-17
3. Рабочая программа 2 года обучения стр. 18-26
4. Рабочая программа 3 года обучения стр. 27-37
5. Оценочные и методические материалы..... стр. 38-40
6. Учебно-методические средства обучения.....стр. 41

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Направленность: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы: базовый.

1.2. Актуальность: Легкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта. Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества - выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности - в трудовой деятельности. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Все кто занимаются легкой атлетикой, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха. Кроме этого, легкая атлетика имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и тому подобное).

1.3. Отличительные особенности: Образовательная программа «Легкая атлетика» имеет спортивно - оздоровительную направленность, подготовлена с учетом базовых требований и учебных программ для занятий во внеурочное время. Легкоатлетические упражнения требуют от детей развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений.

1.4 Адресат программы: учащиеся в возрасте 10 - 14 лет, имеющие желание заниматься спортивными играми и по медицинским показаниям допущенные до занятий физической культурой и спортом.

1.5. Цель: заключается в содействии физическому развитию детей и подростков, воспитанию гармонично развитых личностей, обучении знаниям, умениям и навыкам игры, воспитание целеустремленности, взаимовыручки, самообладания, а также всесторонней подготовке учащихся к соревновательной деятельности.

(отражающая современные тенденции развития дополнительного образования. Согласно Приказу Министерства образования и науки РФ №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (п.3) образовательная деятельность по дополнительным общеобразовательным программам должна быть направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию учащихся;
- подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, в том числе из числа учащихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов и инвалидов;
- формирование общей культуры учащихся;

1.6. Задачи:

- Обучающие:
 - ✓ формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;
 - ✓ формирование специальных знаний, умений и навыков;
- Развивающие:
 - ✓ развитие физических способностей;
 - ✓ раскрытия потенциала каждого ребенка;

- ✓ развития морально-волевых качеств
- ✓ развития внимания, мышления.

- Воспитательные:

- ✓ воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям
- ✓ взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

1.7. Условия реализации программы:

- Количество учащихся в объединении первого года обучения составляет не менее 15 человек, второго года обучения не менее 12 человек, третьего и последующих годов обучения не менее 10 человек.
- При приеме в объединение необходимо представление медицинского заключения о состоянии здоровья учащегося.
- В группу второго и последующих годов обучения могут быть зачислены учащиеся не обучавшиеся в первый год и успешно прошедшие собеседование.
- Данная программа реализуется при взаимодействии следующих составляющих её обеспечение:

Общие требования к обстановке в зале:

- ✓ оформление и техническое обеспечение спортивного зала соответствует содержанию программы;
- ✓ чистота, освещённость, проветриваемость спортивного зала;
- ✓ свободный доступ.

Ресурсное обеспечение программы:

- ✓ программа физкультурно-спортивной секции пионербол;
- ✓ дидактические материалы для работы с учащимися;
- ✓ компьютер.

Кадровое обеспечение:

Инструктор по физическому воспитанию физкультурно – спортивной секции «Пионербола», реализующий данную программу владеет следующими профессиональными и личностными качествами:

- ✓ обладает специальным физкультурным образованием;
- ✓ владеет навыками и приёмами организации физкультурно – спортивных секций;
- ✓ знает физиологию и психологию детского возраста;
- ✓ умеет вызвать интерес к себе и преподаваемому предмету;
- ✓ умеет создать комфортные условия для успешного развития личности воспитанников;
- ✓ умеет видеть и раскрывать физические способности воспитанников;
- ✓ систематически повышает уровень своего педагогического мастерства и уровень квалификации по специальности.

Успехи реализации программы возможны:

- ✓ если будет реализована теоретическая и практическая часть программы на 100%;
- ✓ если учитываются возрастные и личностные особенности обучающихся, мотивация их деятельности;
- ✓ если используется разнообразный методический материал по программе учебного курса;
- ✓ если в спортивном зале есть необходимые технические средства и информационные ресурсы, отвечающие требованиям учебного процесса.

Результаты реализации программы отслеживаются через участие в школьных спортивных мероприятиях, товарищеских встречах, сдачу контрольных нормативов. Качество обучения прослеживаются в спортивных достижениях, в призовых местах. Свидетельством успешного обучения могут быть грамоты.

- Материально-технические условия реализации программы:
- ✓ для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24*12м;

- ✓ для проведения занятий в секции пионербола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1.	Щит баскетбольный игровой	2	
2.	Стенка гимнастическая	9	
3.	Скамейки гимнастические	8	
4.	Стойки волейбольные	2	
5.	Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола	2	
6.	Бревно гимнастическое напольное	1	
7.	Перекладина гимнастическая пристенная	1	
8.	Канат для лазания	3	
9.	Обручи гимнастические	15	
10.	Комплект матов гимнастических	15	
11.	Перекладина навесная универсальная	8	
12.	Набор для подвижных игр	2	
13.	Аптечка медицинская	1	
14.	Мячи футбольные	8	
15.	Мячи баскетбольные	15	
16.	Мячи волейбольные	20	
17.	Сетка волейбольная	2	
18.	Мячи набивные	10	
19.	Подкидной гимнастический мостик	1	
20.	Гимнастические маты	6	
21.	Планка для прыжков в высоту	8	
22.	Стойка для прыжков в высоту	4	
23.	Лена финишная	1	
24.	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	6	
25.	Рулетка измерительная (10-50 метров)	2	
26.	Мячи для метания	20	
27.	Секундомер	6	
28.	Шагомер электронный	2	

1.8. Планируемые результаты:

- Личностные:
- установка на здоровый образ жизни;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
 - умение оказывать помощь своим сверстникам.
- Метапредметные:
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- Предметные:
 - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
 - формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
 - умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
 - умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;
 - бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1-го года обучения

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	1			
2.	Бег на короткие дистанции	20	20		
	Техника выполнения высокого старта	7	7		зачет
	Техника выполнения низкого старта	8	8		зачет
	Стартовый разгон и бег по дистанции	4	4		зачет
	Правила соревнований	1	1		устный опрос
3.	Специальная физическая подготовка	37		37	
4.	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»	22	2	20	
	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги»	11	1	10	зачёт
	Техника приземления	11	1	10	зачёт
5.	Прыжки в высоту с разбега, способом «перешагивания»	22	2	20	
	Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании.	11	1	10	зачёт
	Постановка толчковой ноги на место отталкивания	11	1	10	зачёт
6.	Метание малого мяча	22	4	12	
	Техника выполнения хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии	6	1	5	зачёт
	Техника выхода в положение «натяжного лука» в финальном усилии	6	1	5	зачёт
	Метание малого мяча с одного шага	5	1	4	зачёт
	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8	5	1	4	зачёт

	метров				
7.	Подвижные игры с элементом легкой атлетики	20		20	
	Развитие физических способностей в подвижных играх с Л/А	20		20	
	Итого	144	28	116	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2-го года обучения

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	1			
2.	Бег на короткие дистанции	20	20		
	Техника выполнения высокого старта	7	7		зачет
	Техника выполнения низкого старта	8	8		зачет
	Стартовый разгон и бег по дистанции	4	4		зачет
	Правила соревнований	1	1		устный опрос
3.	Специальная физическая подготовка	37		37	
4.	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»	22	2	20	
	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги»	11	1	10	зачёт
	Техника приземления	11	1	10	зачёт
5.	Прыжки в высоту с разбега, способом «перешагивания»	22	2	20	
	Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании.	11	1	10	зачёт
	Постановка толчковой ноги на место отталкивания	11	1	10	зачёт
6.	Метание малого мяча	22	4	12	
	Техника выполнения хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии	6	1	5	зачёт
	Техника выхода в положение «натяжного лука» в финальном усилии	6	1	5	зачёт
	Метание малого мяча с одного шага	5	1	4	зачёт
	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 метров	5	1	4	зачёт
7.	Подвижные игры с элементом легкой атлетики	20		20	
	Развитие физических способностей в подвижных играх с Л/А	20		20	
	Итого	144	28	116	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3-го года обучения

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	1			
2.	Бег на короткие дистанции	30	30		
	Техника выполнения высокого старта	10	10		зачет
	Техника выполнения низкого старта	11	11		зачет
	Стартовый разгон и бег по дистанции	7	7		зачет
	Правила соревнований	1	1		устный

					опрос
3.	Специальная физическая подготовка	59		59	
4.	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»	32	2	30	
	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги»	16	1	15	зачёт
	Техника приземления	16	1	15	зачёт
5.	Прыжки в высоту с разбега, способом «перешагивания»	32	2	30	
	Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании.	16	1	15	зачёт
	Постановка толчковой ноги на место отталкивания	16	1	15	зачёт
6.	Метание малого мяча	32	4	28	
	Техника выполнения хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии	8	1	7	зачёт
	Техника выхода в положение «натяжного лука» в финальном усилии	8	1	7	зачёт
	Метание малого мяча с одного шага	8	1	7	зачёт
	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 метров	8	1	7	зачёт
7.	Подвижные игры с элементом легкой атлетики	30		30	
	Развитие физических способностей в подвижных играх с Л/А	30		30	
	Итого	216	38	178	

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

год обучения	дата начала обучения по программе	дата окончания обучения по программе	всего учебных недель	количество учебных часов	режим занятий
1 год	01.09.2021	31.05.2022	36	144	4 часа в неделю (2 раза по 2 часа)
2 год	01.09.2022	31.05.2023	36	144	4 часа в неделю (2 раза по 2 часа)
3 год	01.09.2023	31.05.2024	36	216	6 часов в неделю (3 раза по 2 часа)

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 605
с углубленным изучением немецкого языка
Выборгского района Санкт-Петербурга**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«ОФП ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

1 год обучения

Возраст учащихся: 8-9 лет

Богданова Анна Павловна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2021-2022 учебный год

1. Характеристика первого года обучения:

Учащиеся 10-11 лет, обучаются по программе «ОФП легкая атлетика», посещают секцию 2 раза в неделю. Всего в объединении 15 человек (5 девочек и 10 мальчиков). Результаты диагностики и мониторинга показали, что по своему развитию учащиеся делятся на 3 группы: с высокими показателями, средними и низкими.

2. Задачи первого года обучения:

- Обучающие:
 - ✓ Формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой.
 - ✓ Формирование специальных знаний, умений и навыков.
- Развивающие:
 - ✓ Развитие физических способностей.
 - ✓ Раскрытие потенциала каждого ребенка
 - ✓ Развитие морально волевых качеств.
 - ✓ Развитие внимания, мышления.
- Воспитательные:
 - ✓ Воспитание нравственных, эстетических, личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения и уважения к людям.
 - ✓ Взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

3. Планируемые результаты первого года обучения:

- Личностные:
 - ✓ сформировать мотивацию к обучению и целенаправленной познавательной деятельности;
 - ✓ сформировать систему значимых социальных и межличностных отношений;
 - ✓ способность ставить цели и строить жизненные планы;
 - ✓ проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
- Метапредметные:
 - ✓ общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
 - ✓ организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
 - ✓ анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
 - ✓ технически правильно выполнять двигательные действия данного вида спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- Предметные:
 - ✓ планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств «Пионербола»;
 - ✓ представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
 - ✓ измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
 - ✓ бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

4. Календарно тематическое планирование.

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
			план(нед.)	факт(нед.)
1.	Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.	1ч	1 неделя	
2.	Активный отдых формы его организации средствами физической культуры.	1ч	1 неделя	
3.	История развития легкой атлетики.	1ч	1 неделя	
4.	Легкая атлетика в России. Мониторинг учащихся.	1ч	1 неделя	
5.	Анализ техники ходьбы и бега. Виды спортивного бега.	1ч	2 неделя	
6.	Особенности техники бега по повороту, старт, стартовый разгон, их разновидности.	1ч	2 неделя	
7.	Инструктаж по ТБ. ОФП.	1ч	2 неделя	
8.	Изучение техники бега.	1ч	2 неделя	
9.	ОФП, Низкий старт , стартовый разбег.	1ч	3 неделя	
10.	ОФП, Низкий старт , стартовый разбег.	1ч	3 неделя	
11.	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	1ч	3 неделя	
12.	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	1ч	3 неделя	
13.	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	1ч	4 неделя	
14.	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	1ч	4 неделя	
15.	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	1ч	4 неделя	
16.	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	1ч	4 неделя	
17.	Инструктаж по ТБ. ОФП Изучение техники бега на короткие дистанции.	1ч	5 неделя	
18.	Изучение техники бега на короткие дистанции.	1ч	5 неделя	
19.	Обучение техники спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.	1ч	5 неделя	
20.	Обучение техники спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.	1ч	5 неделя	
21.	Обучение техники спринтерского бега: изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений.	1ч	6 неделя	
22.	Обучение техники спринтерского бега: изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений.	1ч	6 неделя	
23.	Обучение техники спринтерского бега: совершенствование техники высокого старта, поворотные выходы со старта без сигнала.	1ч	6 неделя	
24.	Обучение техники спринтерского бега: совершенствование техники высокого старта, поворотные выходы со старта без сигнала.	1ч	6 неделя	
25.	Низкий старт: установка стартовых колодок, выполнение стартовых команд.	1ч	7 неделя	
26.	Низкий старт: установка стартовых колодок, выполнение стартовых команд.	1ч	7 неделя	

27.	Обучение техники спринтерского бега: совершенствование техники низкого старта, установление стартовых колодок.	1ч	7 неделя	
28.	Обучение техники спринтерского бега: совершенствование техники низкого старта, установление стартовых колодок.	1ч	7 неделя	
29.	Обучение техники спринтерского бега: выполнение стартовых команд, повторные старты без сигнала, по сигналу.	1ч	8 неделя	
30.	Техника стартового разгона: изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.	1ч	8 неделя	
31.	Изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте.	1ч	8 неделя	
32.	Изучение техники финиша, совершенствование в технике бега.	1ч	8 неделя	
33.	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	1ч	9 неделя	
34.	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	1ч	9 неделя	
35.	ОРУ. Контрольное занятие: 60 метров.	1ч	9 неделя	
36.	Подвижные игры.	1ч	9 неделя	
37.	Прыжки в длину с места. Общие основы техники прыжков. Понятие об отталкивании в прыжках. Суммарное измерение углов отталкивания.	1ч	10 неделя	
38.	Модельные характеристики прыгунов и роста – «весовой индекс». Анализ техники прыжков «согнув ноги» и «перешагивание». Сравнительный анализ отдельных фаз прыжков.	1ч	10 неделя	
39.	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение техники прыжка в длину с разбега.	1ч	10 неделя	
40.	Прыжки в длину на результат.	1ч	10 неделя	
41.	ОФП Изучение техники прыжка с разбега: ознакомление с техникой, изучение отталкивания, изучение сочетания работы с отталкиванием.	1ч	11 неделя	
42.	ОФП Изучение техники прыжка с разбега: ознакомление с техникой, изучение отталкивания, изучение сочетания работы с отталкиванием.	1ч	11 неделя	
43.	ОФП. Изучение техники полетной фазы, изучение группировки приземления.	1ч	11 неделя	
44.	ОФП. Изучение техники полетной фазы, изучение группировки приземления.	1ч	11 неделя	
45.	ОФП. Изучение прыжка в целом, совершенствование техники.	1ч	12 неделя	
46.	ОФП. Изучение прыжка в целом, совершенствование техники.	1ч	12 неделя	
47.	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.	1ч	12 неделя	
48.	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.	1ч	12 неделя	
49.	ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.	1ч	13 неделя	
50.	ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.	1ч	13 неделя	

51.	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.	1ч	13 неделя	
52.	ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.	1ч	13 неделя	
53.	ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры.	1ч	14 неделя	
54.	ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры.	1ч	14 неделя	
55.	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	1ч	14 неделя	
56.	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	1ч	14 неделя	
57.	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	1ч	15 неделя	
58.	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	1ч	15 неделя	
59.	Контрольное занятие. Эстафета 4 x 100 (Веселые старты).	1ч	15 неделя	
60.	Контрольное занятие. Эстафета 4 x 100 (Веселые старты).	1ч	15 неделя	
61.	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение техники прыжка в высоту способом «перешагивания». Спринтерский бег.	1ч	16 неделя	
62.	ОРУ. Обучение техники прыжка в высоту способом «перешагивания». Спринтерский бег.	1ч	16 неделя	
63.	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»: изучение техники отталкивания.	1ч	16 неделя	
64.	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»: изучение ритма последних шагов разбега и техники подготовки к отталкиванию.	1ч	16 неделя	
65.	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»: изучение техники перехода через планку	1ч	17 неделя	
66.	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»: изучение техники перехода через планку.	1ч	17 неделя	
67.	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»: изучение техники приземления.	1ч	17 неделя	
68.	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»: изучение техники приземления.	1ч	17 неделя	
69.	Изучение техники прыжка в целом.	1ч	18 неделя	
70.	Изучение техники прыжка в целом.	1ч	18 неделя	
71.	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту.	1ч	18 неделя	
72.	Встречная эстафета. Бег 10 кругов по залу на результат.	1ч	18 неделя	
73.	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Подвижные игры	1ч	19 неделя	
74.	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Подвижные игры	1ч	19 неделя	
75.	Контрольное занятие прыжки в высоту способом «перешагивания». Подвижная игра.	1ч	19 неделя	
76.	Подвижные игры.	1ч	19 неделя	
77.	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	1ч	20 неделя	

78.	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	1ч	20 неделя	
79.	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м.	1ч	20 неделя	
80.	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м.	1ч	20 неделя	
81.	Инструктаж по ТБ ОФП Бег с ускорением. Метание набивных мячей. 1 кг	1ч	21 неделя	
82.	Подтягивание, пресс, отжимания на результат.	1ч	21 неделя	
83.	СПОФП Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.	1ч	21 неделя	
84.	СПОФП Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.	1ч	21 неделя	
85.	Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в длину с места (совершенствование техники)	1ч	22 неделя	
86.	Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в длину с места (совершенствование техники)	1ч	22 неделя	
87.	СПОФП Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки	1ч	22 неделя	
88.	Бег в медленном темпе (2-2,5 мин) Прыжки в длину с места.	1ч	22 неделя	
89.	Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.	1ч	23 неделя	
90.	Контрольное занятие: бег 60 м. Прыжки в длину с места.	1ч	23 неделя	
91.	СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон.	1ч	23 неделя	
92.	Челночный бег 3х 10 м и 6х10 м. Встречная эстафета.	1ч	23 неделя	
93.	СП. Повторный бег 2х60 м.	1ч	24 неделя	
94.	Контрольное занятие: метание мяча в цель. 1х1 м с расстояния 8 м.	1ч	24 неделя	
95.	ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.	1ч	24 неделя	
96.	ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.	1ч	24 неделя	
97.	ОФП. Кросс с сочетанием с ходьбой до 800-1000 м.	1ч	25 неделя	
98.	ОФП. Кросс с сочетанием с ходьбой до 800-1000 м.	1ч	25 неделя	
99.	ОФП. Кроссовый бег 1000 м.	1ч	25 неделя	
100.	ОФП. Кроссовый бег 1000 м.	1ч	25 неделя	
101.	ОФП с набивными мячами. Контрольное занятие: кросс в равномерном темпе 1000 м.	1ч	26 неделя	
102.	ОФП с набивными мячами. Контрольное занятие: кросс в равномерном темпе 1000 м.	1ч	26 неделя	
103.	ОРУ. Челночный бег 3х10 м. Подвижная игра.	1ч	26 неделя	
104.	ОРУ. Челночный бег 3х10 м. Подвижная игра.	1ч	26 неделя	
105.	ОРУ. Ходьба и бег в течении 7-8 минут. Подвижная игра.	1ч	27 неделя	
106.	ОРУ. Ходьба и бег в течении 7-8 минут. Подвижная игра.	1ч	27 неделя	
107.	ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с	1ч	27 неделя	

	ходьбой.			
108.	Контрольное занятие - полоса препятствий.	1ч	27 неделя	
109.	Соревнование по бегу на длинные дистанции.	1ч	28 неделя	
110.	Подвижные игры.	1ч	28 неделя	
111.	Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	1ч	28 неделя	
112.	Бег по прямой. Подвижные игры.	1ч	28 неделя	
113.	Совершенствование техники спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.	1ч	29 неделя	
114.	Совершенствование техники спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.	1ч	29 неделя	
115.	Совершенствование техники спринтерского бега: бег с высокого старта, выполнение стартовых положений.	1ч	29 неделя	
116.	Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.	1ч	29 неделя	
117.	Совершенствование техники спринтерского бега: бег с низкого старта (варианты низкого старта)	1ч	30 неделя	
118.	Установление стартовых колодок. Выполнение стартовых команд.	1ч	30 неделя	
119.	Совершенствование техники спринтерского бега: выполнение стартовых команд, повторные старты без сигнала и по сигналу.	1ч	30 неделя	
120.	Изучение техники от стартового разгона, изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.	1ч	30 неделя	
121.	Совершенствование техники спринтерского бега.	1ч	31 неделя	
122.	Совершенствование техники спринтерского бега.	1ч	31 неделя	
123.	ОФП. Высокий старт с последующем ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	1ч	31 неделя	
124.	ОФП. Высокий старт с последующем ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	1ч	31 неделя	
125.	ОРУ. Контрольное занятие 60 м. Подвижные игры.	1ч	32 неделя	
126.	Мониторинг (2).	1ч	32 неделя	
127.	Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1ч	32 неделя	
128.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1ч	32 неделя	
129.	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: отталкивание, сочетание разбега с отталкиванием.	1ч	33 неделя	
130.	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: отталкивание, сочетание разбега с отталкиванием.	1ч	33 неделя	
131.	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: техника полетной фазы, группировка и приземление.	1ч	33 неделя	
132.	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: техника полетной фазы, группировка и приземление.	1ч	33 неделя	
133.	Метание мяча на результат.	1ч	34 неделя	
134.	Соревнование по прыжкам в длину с разбега. Бег в медленном темпе.	1ч	34 неделя	
135.	СПОФП Бег 30,60 м. Метание набивных мячей 1 кг.	1ч	34 неделя	

136.	СПОФП Бег 30,60 м. Метание набивных мячей 1 кг.	1ч	34 неделя	
137	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800 - 1000 м.	1ч	35 неделя	
138	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800 - 1000 м.	1ч	35 неделя	
139	ОФП. Кроссовый бег 1000 м.	1ч	35 неделя	
140	ОФП. Кроссовый бег 1000 м.	1ч	35 неделя	
141	Соревнование по бегу на различные дистанции. (до 2 км.)	1ч	36 неделя	
142	Соревнование по бегу на различные дистанции. (до 2 км.)	1ч	36 неделя	
143	Эстафеты и подвижные игры.	1ч	36 неделя	
144	Эстафеты и подвижные игры.	1ч	36 неделя	

5. Содержание обучения

1. Раздел: Беговые упражнения

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по легкой атлетике.

Физическая культура человека

- режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Практическая часть: высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением, высокий старт. Бег с высокого старта. Бег с на одну руку.

2. Раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега

- история развития легкой атлетики

Практическая часть:

Прыжки в длину с места. Отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземление. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

3. Раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания»

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.

Физическая культура (основные понятия)

- физическое развитие человека

Практическая часть: Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании. Постановка толчковой ноги на место отталкивания. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

4. Раздел. Метание малого мяча

Теоретическая часть:

Знание о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

Физическая культура человека

- знание правильного питания при занятиях спортом.

Практическая часть: Метание теннисного мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 метр) с расстояния 6-8 метров.

5. Раздел. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.

Теоретическая часть:

Занятия по физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

Способы двигательной деятельности

- подготовка к занятиям легкой атлетикой.

Практическая часть:

Игры с бегом: «Волк во рву», «Жмурки», «Ловушки», «Картошка», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.

Игры с прыжками: «Попрыгунчики-воробьишки», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов»

Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу».

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 605
с углубленным изучением немецкого языка
Выборгского района Санкт-Петербурга**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«ОФП. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

2 год обучения

Возраст учащихся: 9-10 лет

Богданова Анна Павловна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2022-2023 учебный год

Характеристика второго года обучения:

Учащиеся 11-12 лет, обучаются по программе «ОФП легкая атлетика», посещают секцию 2 раза в неделю. Всего в объединении 15 человек (5 девочек и 10 мальчиков). Результаты диагностики и мониторинга показали, что по своему развитию учащиеся делятся на 3 группы: с высокими показателями, средними и низкими.

6. **Задачи** первого года обучения:

- Обучающие:
 - ✓ Формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой.
 - ✓ Формирование специальных знаний, умений и навыков.
- Развивающие:
 - ✓ Развитие физических способностей.
 - ✓ Раскрытие потенциала каждого ребенка
 - ✓ Развитие морально волевых качеств.
 - ✓ Развитие внимания, мышления.
- Воспитательные:
 - ✓ Воспитание нравственных, эстетических, личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения и уважения к людям.
 - ✓ Взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

3. **Планируемые результаты** второго года обучения:

- Личностные:
 - ✓ активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
 - ✓ проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
 - ✓ проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
 - ✓ оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- Метапредметные:
 - ✓ характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
 - ✓ находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
 - ✓ общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
 - ✓ организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
 - ✓ анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- Предметные:
 - ✓ бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
 - ✓ взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игры пионербол;
 - ✓ в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
 - ✓ находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
 - ✓ выполнять технические приемы игры «Пионербол»;
 - ✓ выполнять тактические приемы нападения и защиты;
 - ✓ обладать навыками приема мяча, передач мяча, подачи одной рукой, нападающим ударом.

5. Календарно тематическое планирование.

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
			план(нед.)	факт(нед.)
1.	Легкая атлетика, как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья. Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.	1ч	1 неделя	
2.	Активный отдых формы его организации средствами физической культуры.	1ч	1 неделя	
3.	История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России.	1ч	1 неделя	
4.	Мониторинг учащихся.	1ч	1 неделя	
5.	Виды спортивного бега. Основные кинематические и динамические параметры. Понятие о темпе и ритме. Изменение основных параметров в зависимости от длины и дистанции.	1ч	2 неделя	
6.	Особенности техники бега по повороту, старт, стартовый разгон, их разновидности. Стартовые колодки и их расстановка.	1ч	2 неделя	
7.	Инструктаж по ТБ. ОФП	1ч	2 неделя	
8.	Изучение техники бега: ознакомление с техникой, изучение движения ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движением ног.	1ч	2 неделя	
9.	ОФП, Низкий старт, стартовый разбег.	1ч	3 неделя	
10.	ОФП, Низкий старт, стартовый разбег.	1ч	3 неделя	
11.	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	1ч	3 неделя	
12.	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	1ч	3 неделя	
13.	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	1ч	4 неделя	
14.	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	1ч	4 неделя	
15.	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	1ч	4 неделя	
16.	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	1ч	4 неделя	
17.	Инструктаж по ТБ. ОФП.	1ч	5 неделя	
18.	Изучение техники бега на короткие дистанции: ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой.	1ч	5 неделя	
19.	Высокий старт, стартовый разгон.	1ч	5 неделя	
20.	Высокий старт, стартовый разгон.	1ч	5 неделя	
21.	Высокий старт, выполнение стартовых положений.	1ч	6 неделя	
22.	Высокий старт, выполнение стартовых положений.	1ч	6 неделя	
23.	Высокий старт, поворотные выходы со старта без сигнала.	1ч	6 неделя	

24.	Высокий старт, поворотные выходы со старта без сигнала.	1ч	6 неделя	
25.	Изучение техники низкого старта: установка стартовых колодок, выполнение стартовых команд.	1ч	7 неделя	
26.	Изучение техники низкого старта: установка стартовых колодок, выполнение стартовых команд.	1ч	7 неделя	
27.	Низкий старт, установление стартовых колодок.	1ч	7 неделя	
28.	Низкий старт, установление стартовых колодок.	1ч	7 неделя	
29.	Выполнение стартовых команд: повторные старты без сигнала, по сигналу, изучение техники стартового разгона.	1ч	8 неделя	
30.	Изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.	1ч	8 неделя	
31.	Изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте.	1ч	8 неделя	
32.	Изучение техники финиша, совершенствование в технике бега.	1ч	8 неделя	
33.	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	1ч	9 неделя	
34.	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	1ч	9 неделя	
35.	ОРУ. Контрольное занятие: 60 метров. Подвижные игры	1ч	9 неделя	
36.	ОРУ. Контрольное занятие: 60 метров. Подвижные игры	1ч	9 неделя	
37.	Прыжки в длину с места. Общие основы техники прыжков.	1ч	10 неделя	
38.	Анализ техники прыжков «согнув ноги» и «перешагивание». Сравнительный анализ отдельных фаз прыжков.	1ч	10 неделя	
39.	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение техники прыжка в длину с разбега.	1ч	10 неделя	
40.	ОРУ. Обучение техники прыжка в длину с разбега.	1ч	10 неделя	
41.	ОФП. Изучение техники прыжка с разбега: ознакомление с техникой, изучение отталкивания, изучение сочетания работы с отталкиванием.	1ч	11 неделя	
42.	ОФП. Изучение техники прыжка с разбега: ознакомление с техникой, изучение отталкивания, изучение сочетания работы с отталкиванием.	1ч	11 неделя	
43.	ОФП. Изучение техники полетной фазы, группировки приземления.	1ч	11 неделя	
44.	ОФП. Изучение техники полетной фазы, группировки приземления.	1ч	11 неделя	
45.	ОФП. Изучение прыжка в целом, совершенствование техники.	1ч	12 неделя	
46.	ОФП. Изучение прыжка в целом,	1ч	12 неделя	

	совершенствование техники.			
47.	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.	1ч	12 неделя	
48.	ОФП. Метание мяча на результат.	1ч	12 неделя	
49.	ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину.	1ч	13 неделя	
50.	ОФП. Бег в медленном темпе.	1ч	13 неделя	
51.	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега.	1ч	13 неделя	
52.	Подвижные игры.	1ч	13 неделя	
53.	ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры.	1ч	14 неделя	
54.	ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры.	1ч	14 неделя	
55.	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	1ч	14 неделя	
56.	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	1ч	14 неделя	
57.	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	1ч	15 неделя	
58.	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	1ч	15 неделя	
59.	Контрольное занятие. Эстафета 4 x 100	1ч	15 неделя	
60.	Контрольное занятие. Эстафета 4 x 100	1ч	15 неделя	
61.	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение техники прыжка в высоту способом «перешагивания».	1ч	16 неделя	
62.	Спринтерский бег.	1ч	16 неделя	
63.	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»: изучение техники отталкивания.	1ч	16 неделя	
64.	Изучение ритма последних шагов разбега и техники подготовки к отталкиванию.	1ч	16 неделя	
65.	Изучение техники перехода через планку.	1ч	17 неделя	
66.	Изучение техники перехода через планку.	1ч	17 неделя	
67.	Изучение техники приземления.	1ч	17 неделя	
68.	Изучение техники приземления.	1ч	17 неделя	
69.	Изучение техники прыжка в целом	1ч	18 неделя	
70.	Изучение техники прыжка в целом	1ч	18 неделя	
71.	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту.	1ч	18 неделя	
72.	Встречная эстафета.	1ч	18 неделя	
73.	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту.	1ч	19 неделя	
74.	Подвижные игры.	1ч	19 неделя	
75.	Контрольное занятие прыжки в высоту способом «перешагивания».	1ч	19 неделя	
76.	Подвижные игры.	1ч	19 неделя	
77.	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	1ч	20 неделя	
78.	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	1ч	20 неделя	
79.	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м.	1ч	20 неделя	
80.	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м.	1ч	20 неделя	

81.	Инструктаж по ТБ ОФП Бег с ускорением.	1ч	21 неделя	
82.	Метание набивных мячей 1 кг.	1ч	21 неделя	
83.	СПОФП Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.	1ч	21 неделя	
84.	СПОФП Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.	1ч	21 неделя	
85.	Бег на средние учебные дистанции.	1ч	22 неделя	
86.	Прыжки в длину с места (совершенствование техники).	1ч	22 неделя	
87.	СПОФП Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.	1ч	22 неделя	
88.	Бег в медленном темпе (2-2,5 мин) Прыжки в длину с места.	1ч	22 неделя	
89.	СПОФП Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.	1ч	23 неделя	
90.	Контрольный урок : бег 60 м. Прыжки в длину с места.	1ч	23 неделя	
91.	СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий.	1ч	23 неделя	
92.	Стартовый разгон. Челночный бег 3х 10 м и 6х10 м. Встречная эстафета.	1ч	23 неделя	
93.	СП. Повторный бег 2х60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель. 1х1 м .с расстояния 8 м.	1ч	24 неделя	
94.	СП. Повторный бег 2х60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель. 1х1 м .с расстояния 8 м.	1ч	24 неделя	
95.	ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.	1ч	24 неделя	
96.	ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.	1ч	24 неделя	
97.	ОФП. Кросс с сочетанием с ходьбой до 800-1000 м.	1ч	25 неделя	
98.	ОФП. Кросс с сочетанием с ходьбой до 800-1000 м.	1ч	25 неделя	
99.	ОФП. Кроссовый бег до 1000 м.	1ч	25 неделя	
100.	ОФП. Кроссовый бег до 1000 м.	1ч	25 неделя	
101.	ОФП с набивными мячами.	1ч	26 неделя	
102.	Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.	1ч	26 неделя	
103.	ОРУ. Челночный бег 3х10 м.	1ч	26 неделя	
104.	Подвижные игры.	1ч	26 неделя	
105.	ОРУ. Ходьба и бег в течении 7-8 минут. Подвижные игры.	1ч	27 неделя	
106.	Ходьба и бег в течении 10-12 минут. Подвижные игры.	1ч	27 неделя	
107.	ОФП. Кросс в умеренном темпе.	1ч	27 неделя	
108.	Контрольное занятие бег до 1000 м.	1ч	27 неделя	
109.	Соревнование по бегу на длинные дистанции.	1ч	28 неделя	
110.	Соревнование по бегу на длинные дистанции.	1ч	28 неделя	
111.	Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	1ч	28 неделя	
112.	Бег по прямой. Подвижные игры.	1ч	28 неделя	

113.	Совершенствование техники спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.	1ч	29 неделя	
114.	Совершенствование техники спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.	1ч	29 неделя	
115.	Совершенствование техники спринтерского бега. Выполнение стартовых положений.	1ч	29 неделя	
116.	Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.	1ч	29 неделя	
117.	Бег с высокого старта. Выполнение стартовых положений. Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.	1ч	30 неделя	
118.	Бег с высокого старта. Выполнение стартовых положений. Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.	1ч	30 неделя	
119.	Бег с низкого старта (варианты низкого старта) Установление стартовых колодок.	1ч	30 неделя	
120.	Выполнение стартовых команд. Изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции	1ч	30 неделя	
121.	Бег по повороту, низкий старт на повороте, техника финиширования, совершенствование в технике бега.	1ч	31 неделя	
122.	Бег по повороту, низкий старт на повороте, техника финиширования, совершенствование в технике бега.	1ч	31 неделя	
123.	ОФП. Высокий старт с последующем ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	1ч	31 неделя	
124.	ОФП. Высокий старт с последующем ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	1ч	31 неделя	
125.	ОРУ. Контрольное занятие 60 м.	1ч	32 неделя	
126.	Подвижные игры.	1ч	32 неделя	
127.	Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1ч	32 неделя	
128.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1ч	32 неделя	
129.	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: отталкивание, сочетание разбега с отталкиванием.	1ч	33 неделя	
130.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: отталкивание, сочетание разбега с отталкиванием.	1ч	33 неделя	
131.	Техника полетной фазы, группировка и приземление.	1ч	33 неделя	
132.	Прыжки на скакалке.	1ч	33 неделя	
133.	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1ч	34 неделя	
134.	Метание мяча на результат.	1ч	34 неделя	
135.	Соревнование по прыжкам в длину с разбега.	1ч	34 неделя	
136.	Соревнование по прыжкам в длину с разбега. Бег в медленном темпе.	1ч	34 неделя	
137.	СПОФП Бег 30,60 м.	1ч	35 неделя	
138.	Метание набивных мячей 1 кг.	1ч	35 неделя	
139.	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800 - 1000 м.	1ч	35 неделя	

140	Подвижные игры.	1ч	35 неделя	
141	ОФП. Кроссовый бег 1000 м.	1ч	36 неделя	
142	Подвижные игры.	1ч	36 неделя	
143	Соревнование по бегу на различные дистанции.	1ч	36 неделя	
144	Подвижные игры.	1ч	36 неделя	

5. Содержание обучения

1. Раздел: Беговые упражнения

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по легкой атлетике.

Физическая культура человека

- закаливание организма.

Практическая часть: низкий старт, стартовый разгон и бег по дистанции 4-60 метров, движение рук в беге, бег с ускорением.

2. Раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега

История развития легкой атлетики

- легкая атлетика как вид спорта

Практическая часть:

Прыжки в длину с места. Отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземление. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

3. Раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания»

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.

Физическая культура (основные понятия)

- физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитие физических качеств.

Практическая часть: Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному приземлению. Разбег в сочетании с отталкиванием. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

4. Раздел. Метание малого мяча

Теоретическая часть:

Знание о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

Физическая культура человека

- основные приемы самоконтроля

Практическая часть: Метание теннисного мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания, выход в положение «натянутого лука» в финальном усилии; метание малого мяча с двух – трех шагов разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 метр) с расстояния 8-10 метров.

5. Раздел. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.

Теоретическая часть:

Занятия по физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

Способы двигательной деятельности

- проведение самостоятельных занятий прикладной физической культурой.

Практическая часть:

Игры с бегом: «Знамя», «Жмурки», «Ловушки», «Выручай», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.

Игры с прыжками: «Кузнечики», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов»

Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему»

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 605
с углубленным изучением немецкого языка
Выборгского района Санкт-Петербурга**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«ОФП легкая атлетика»

3 год обучения
Возраст учащихся: 10-11 лет

Богданова Анна Павловна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2023-2024 учебный год

1. Характеристика третьего года обучения:

Учащиеся 12-13 лет, обучаются по программе «ОФП легкая атлетика», посещают секцию 3 раза в неделю, успешно освоившие программу 2 года обучения и сдавшие все переводные нормативы. Всего в объединении 15 человек. Результаты диагностики и мониторинга показали, что по своему развитию учащиеся делятся на 3 группы: с высокими показателями, средними и низкими.

2. Задачи третьего года обучения:

- Обучающие:
 - ✓ Формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой.
 - ✓ Формирование специальных знаний, умений и навыков.

- Развивающие:
 - ✓ Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.
 - ✓ Развитие способности управлять эмоциями.
 - ✓ Развитие волевых качеств.
 - ✓ Развитие стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями.
- Воспитательные:
 - ✓ Формирование спортивного коллектива.
 - ✓ Воспитание чувства товарищества, взаимопомощи.
 - ✓ Воспитание умения соревноваться индивидуально и коллективно.
 - ✓ Привитие учащимся спортивной этики.
 - ✓ Воспитание чувства патриотизма и ценностного отношения к труду и здоровью.

3. Планируемые результаты второго года обучения:

- Личностные:
 - ✓ активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
 - ✓ проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
 - ✓ проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
- Метапредметные:
 - ✓ характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
 - ✓ находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
 - ✓ общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
 - ✓ организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
 - ✓ анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
 - ✓ технически правильно выполнять двигательные действия из выбранного вида спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- Предметные:
 - ✓ взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игры пионербол;
 - ✓ в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
 - ✓ находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
 - ✓ выполнять технические приемы игры «Пионербол»;
 - ✓ выполнять тактические приемы нападения и защиты;

- ✓ обладать навыками приема мяча, передач мяча, подачи одной рукой, нападающим ударом;
- ✓ применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

4. Календарно-тематическое планирование:

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
			план(нед.)	факт(нед.)
1.	Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.	1ч	1 неделя	
2.	Активный отдых формы его организации средствами физической культуры.	1ч	1 неделя	
3.	История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России.	1ч	1 неделя	
4.	Мониторинг учащихся.	1ч	1 неделя	
5.	<i>Виды спортивного бега (спринт, бег на выносливость). Основные кинематические и динамические параметры.</i>	1ч	1 неделя	
6.	<i>Особенности техники бега по повороту. Кривая изменения скорости в спринтерском беге, средних и длинных дистанциях.</i>	1ч	1 неделя	
7.	<i>Инструктаж по ТБ. ОФП Изучение техники бега: ознакомление с техникой, изучение движения ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движением ног.</i>	1ч	2 неделя	
8.	<i>Изучение техники бега: ознакомление с техникой, изучение движения ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движением ног.</i>	1ч	2 неделя	
9.	<i>ОФП, Низкий старт, стартовый разбег.</i>	1ч	2 неделя	
10.	<i>ОФП, Низкий старт, стартовый разбег.</i>	1ч	2 неделя	
11.	<i>ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.</i>	1ч	2 неделя	
12.	<i>ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.</i>	1ч	2 неделя	
13.	<i>ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.</i>	1ч	3 неделя	
14.	<i>ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.</i>	1ч	3 неделя	
15.	<i>ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.</i>	1ч	3 неделя	
16.	<i>ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.</i>	1ч	3 неделя	
17.	<i>Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега на короткие дистанции: ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой.</i>	1ч	3 неделя	
18.	<i>Изучение техники бега на короткие дистанции: ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой.</i>	1ч	3 неделя	
19.	<i>Обучение техники спринтерского бега : высокий старт, стартовый разгон.</i>	1ч	4 неделя	
20.	<i>Обучение техники спринтерского бега :</i>	1ч	4 неделя	

	высокий старт, стартовый разгон.			
21.	Высокий старт. Выполнение стартовых положений.	1ч	4 неделя	
22.	Высокий старт. Выполнение стартовых положений.	1ч	4 неделя	
23.	Совершенствование техники высокого старта, поворотные выходы со старта без сигнала.	1ч	4 неделя	
24.	Совершенствование техники высокого старта, поворотные выходы со старта без сигнала.	1ч	4 неделя	
25.	Изучение техники низкого старта, установка стартовых колодок, выполнение стартовых команд.	1ч	5 неделя	
26.	Изучение техники низкого старта, установка стартовых колодок, выполнение стартовых команд.	1ч	5 неделя	
27.	Совершенствование техники низкого старта, установление стартовых колодок.	1ч	5 неделя	
28.	Совершенствование техники низкого старта, установление стартовых колодок.	1ч	5 неделя	
29.	Повторные старты без сигнала, по сигналу, изучение техники стартового разгона.	1ч	5 неделя	
30.	Изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.	1ч	5 неделя	
31.	Изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте.	1ч	6 неделя	
32.	Изучение техники финиша, совершенствование в технике бега.	1ч	6 неделя	
33.	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	1ч	6 неделя	
34.	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	1ч	6 неделя	
35.	ОРУ. Контрольное занятие: 60 метров. Подвижные игры	1ч	6 неделя	
36.	ОРУ. Контрольное занятие: 60 метров. Подвижные игры	1ч	6 неделя	
37.	Прыжки в длину с места. Общие основы техники прыжков. Понятие об отталкивании в прыжках. Суммарное измерение углов отталкивания.	1ч	7 неделя	
38.	Анализ техники прыжков «согнув ноги» и «перешагивание».	1ч	7 неделя	
39.	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение техники прыжка в длину с разбега.	1ч	7 неделя	
40.	ОРУ. Обучение техники прыжка в длину с разбега.	1ч	7 неделя	
41.	ОФП Изучение техники прыжка с разбега, ознакомление с техникой.	1ч	7 неделя	
42.	Изучение отталкивания, изучение сочетания работы с отталкиванием.	1ч	7 неделя	
43.	ОФП. Изучение техники прыжка в длину с разбега, изучение техники полетной фазы, изучение группировки приземления.	1ч	8 неделя	
44.	ОФП. Изучение техники прыжка в длину с разбега, изучение техники полетной фазы, изучение группировки приземления.	1ч	8 неделя	
45.	ОФП. Изучение техники прыжка в длину с разбега: изучение прыжка в целом, совершенствование техники.	1ч	8 неделя	
46.	ОФП. Изучение техники прыжка в длину с	1ч	8 неделя	

	разбега: изучение прыжка в целом, совершенствование техники.			
47.	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1ч	8 неделя	
48.	Метание мяча на результат.	1ч	8 неделя	
49.	ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.	1ч	9 неделя	
50.	ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.	1ч	9 неделя	
51.	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.	1ч	9 неделя	
52.	ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.	1ч	9 неделя	
53.	ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры.	1ч	9 неделя	
54.	ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры.	1ч	9 неделя	
55.	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	1ч	10 неделя	
56.	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	1ч	10 неделя	
57.	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	1ч	10 неделя	
58.	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	1ч	10 неделя	
59.	Контрольное занятие. Эстафета 4 x 100	1ч	10 неделя	
60.	Контрольное занятие. Эстафета 4 x 100	1ч	10 неделя	
61.	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение техники прыжка в высоту способом «перешагивания». Спринтерский бег.	1ч	11 неделя	
62.	ОРУ. Обучение техники прыжка в высоту способом «перешагивания». Спринтерский бег.	1ч	11 неделя	
63.	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»: изучение техники отталкивания.	1ч	11 неделя	
64.	Изучение ритма последних шагов разбега и техники подготовки к отталкиванию.	1ч	11 неделя	
65.	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»: изучение техники перехода через планку.	1ч	11 неделя	
66.	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»: изучение техники перехода через планку.	1ч	11 неделя	
67.	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»: изучение техники приземления.	1ч	12 неделя	
68.	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»: изучение техники приземления.	1ч	12 неделя	
69.	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»: изучение техники прыжка в целом.	1ч	12 неделя	
70.	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»: изучение техники прыжка в целом.	1ч	12 неделя	
71.	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета	1ч	12 неделя	
72.	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета	1ч	12 неделя	
73.	ОРУ со скакалками. Совершенствование	1ч	13 неделя	

	техники прыжка в высоту. Подвижные игры			
74.	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Подвижные игры	1ч	13 неделя	
75.	Контрольное занятие прыжки в высоту способом «перешагивания». Подвижная игра.	1ч	13неделя	
76.	Контрольное занятие прыжки в высоту способом «перешагивания». Подвижная игра.	1ч	13 неделя	
77.	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	1ч	13 неделя	
78.	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	1ч	13 неделя	
79.	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м.	1ч	14 неделя	
80.	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м.	1ч	14 неделя	
81.	Инструктаж по ТБ ОФП Бег с ускорением. Метание набивных мячей. 1 кг.	1ч	14 неделя	
82.	ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей. 1 кг.	1ч	14 неделя	
83.	СПОФП Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.	1ч	14 неделя	
84.	СПОФП Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.	1ч	14 неделя	
85.	Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в длину с места (совершенствование техники).	1ч	15 неделя	
86.	Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в длину с места (совершенствование техники).	1ч	15 неделя	
87.	СПОФП Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин)	1ч	15 неделя	
88.	Прыжки в длину с места.	1ч	15 неделя	
89.	Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.	1ч	15 неделя	
90.	Контрольный урок : бег 60 м. Прыжки в длину с места.	1ч	15 неделя	
91.	Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон.	1ч	16 неделя	
92.	Челночный бег 3х 10 м и 6х10 м. Встречная эстафета.	1ч	16 неделя	
93.	СП. Повторный бег 2х60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель. 1х1 м .с расстояния 8 м.	1ч	16 неделя	
94.	Контрольный урок: метание мяча в цель. 1х1 м с расстояния 8 м.	1ч	16 неделя	
95.	ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.	1ч	16 неделя	
96.	ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.	1ч	16 неделя	
97.	ОФП. Кросс с сочетанием с ходьбой до 800-1000 м.	1ч	17 неделя	
98.	ОФП. Кросс с сочетанием с ходьбой до 800-1000 м.	1ч	17 неделя	
99.	ОФП. Кроссовый бег 1000 м.	1ч	17 неделя	
100.	ОФП. Кроссовый бег 1000 м.	1ч	17 неделя	
101.	ОФП с набивными мячами.	1ч	17 неделя	

102.	Контрольное занятие: кросс в равномерном темпе 1000 м.	1ч	17 неделя	
103.	ОРУ. Челночный бег 3x10 м. Подвижная игра.	1ч	18 неделя	
104.	ОРУ. Челночный бег 3x10 м. Подвижная игра.	1ч	18 неделя	
105.	ОРУ. Ходьба и бег в течении 7-8 минут. Подвижная игра	1ч	18 неделя	
106.	ОРУ. Ходьба и бег в течении 7-8 минут. Подвижная игра	1ч	18 неделя	
107.	ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой.	1ч	18 неделя	
108.	ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой.	1ч	18 неделя	
109.	Соревнование по бегу на длинные дистанции.	1ч	19 неделя	
110.	Соревнование по бегу на длинные дистанции.	1ч	19 неделя	
111.	Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	1ч	19 неделя	
112.	Бег по прямой. Подвижные игры.	1ч	19 неделя	
113.	Совершенствование техники спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.	1ч	19 неделя	
114.	Совершенствование техники спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.	1ч	19 неделя	
115.	Совершенствование техники спринтерского бега: бег с высокого старта, выполнение стартовых положений.	1ч	20 неделя	
116.	Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.	1ч	20 неделя	
117.	Совершенствование техники спринтерского бега: бег с низкого старта (варианты низкого старта).	1ч	20 неделя	
118.	Установление стартовых колодок. Выполнение стартовых команд.	1ч	20 неделя	
119.	Совершенствование техники спринтерского бега: выполнение стартовых команд: повторные старты без сигнала и по сигналу.	1ч	20 неделя	
120.	Изучение техники от стартового разгона, изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.	1ч	20 неделя	
121.	Совершенствование техники спринтерского бега: бег по повороту, низкий старт на повороте, техника финиширования, совершенствование в технике бега.	1ч	21 неделя	
122.	Совершенствование техники спринтерского бега: бег по повороту, низкий старт на повороте, техника финиширования, совершенствование в технике бега.	1ч	21 неделя	
123.	Совершенствование техники спринтерского бега: бег по повороту, низкий старт на повороте, техника финиширования.	1ч	21 неделя	
124.	Совершенствование в технике бега.	1ч	21 неделя	
125.	ОФП. Высокий старт с последующем ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	1ч	21 неделя	
126.	ОФП. Высокий старт с последующем ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	1ч	21 неделя	
127.	ОРУ. Контрольное занятие 60 м. Подвижные игры.	1ч	22 неделя	
128.	ОРУ. Контрольное занятие 60 м. Подвижные игры.	1ч	22 неделя	

129.	Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1ч	22 неделя	
130.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1ч	22 неделя	
131.	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: отталкивание, сочетание разбега с отталкиванием.	1ч	22 неделя	
132.	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: отталкивание, сочетание разбега с отталкиванием.	1ч	22 неделя	
133.	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: техника полетной фазы, группировка и приземление.	1ч	23 неделя	
134.	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: техника полетной фазы, группировка и приземление.	1ч	23 неделя	
135.	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.	1ч	23 неделя	
136.	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.	1ч	23 неделя	
137	Соревнование по прыжкам в длину с разбега. Бег в медленном темпе.	1ч	23 неделя	
138	Соревнование по прыжкам в длину с разбега. Бег в медленном темпе.	1ч	23 неделя	
139	ОФП. Совершенствование техники метания мяча	1ч	24 неделя	
140	ОФП. Совершенствование техники метания мяча	1ч	24 неделя	
141	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг.	1ч	24 неделя	
142	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг.	1ч	24 неделя	
143	ОФП. Совершенствование техники метания мяча.	1ч	24 неделя	
144	Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе. Соревнования. Метание мяча на дальность.	1ч	24 неделя	
145	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижная игра.	1ч	25 неделя	
146	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижная игра.	1ч	25 неделя	
147	ОРУ. Встречная эстафета 4x100 м. Подвижные игры.	1ч	25 неделя	
148	ОРУ. Встречная эстафета 4x100 м. Подвижные игры.	1ч	25 неделя	
149	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	1ч	25 неделя	
150	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.	1ч	25 неделя	
151	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивания»: техника отталкивания, ритм последних шагов разбега и техника подготовки к отталкиванию.	1ч	26 неделя	
152	Подвижные игры.	1ч	26 неделя	

153	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивания». Переход через планку.	1ч	26 неделя	
154	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивания». Бег в медленном темпе.	1ч	26 неделя	
155	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивания». Техника приземления.	1ч	26 неделя	
156	Подвижные игры.	1ч	26 неделя	
157	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивания» Изучение техники прыжка в целом.	1ч	27 неделя	
158	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивания» Изучение техники прыжка в целом.	1ч	27 неделя	
159	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.	1ч	27 неделя	
160	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.	1ч	27 неделя	
161	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Подвижная игра.	1ч	27 неделя	
162	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Подвижная игра.	1ч	27 неделя	
163	Соревнование по прыжкам в высоту.	1ч	28 неделя	
164	Подвижные игры.	1ч	28 неделя	
165	Инструктаж по ТБ. ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500м.	1ч	28 неделя	
166	ОФП. Бег на средние дистанции 300-500м.	1ч	28 неделя	
167	ОФП Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500м. Подвижная игра.	1ч	28 неделя	
168	Бег на средние дистанции 400-500м. Подвижная игра.	1ч	28 неделя	
169	Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей.	1ч	29 неделя	
170	Бег с ускорением. Метание набивных мячей.	1ч	29 неделя	
171	СПОФП. Бег на 30,60 м. Метание набивных мячей 1 кг.	1ч	29 неделя	
172	СПОФП. Бег на 30,60 м. Метание набивных мячей 1 кг.	1ч	29 неделя	
173	Бег на средние дистанции. Прыжки в высоту. (совершенствование техники).	1ч	29 неделя	
174	Бег на средние дистанции. Прыжки в высоту. (совершенствование техники).	1ч	29 неделя	
175	СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.	1ч	30 неделя	
176	Бег в медленном темпе (2-2,5 мин.). Прыжки в высоту.	1ч	30 неделя	
177	Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Контрольный урок: бег 60 метров.	1ч	30 неделя	
178	Прыжки в высоту.» Перешагивание» 5-7 шагов. Подвижная игра	1ч	30 неделя	
179	СПОФП Составление и проведение самостоятельных занятий по	1ч	30 неделя	

	совершенствованию индивидуальных двигательных действий.			
180	Стартовый разгон. Челночный бег 3x10 м. и 6x10 м. Встречная эстафета.	1ч	30 неделя	
181	СП. Повторный бег 2x60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1x1 м с расстояния 8м.	1ч	31 неделя	
182	СП. Повторный бег 2x60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1x1 м с расстояния 8м.	1ч	31 неделя	
183	ОФП. Равномерный бег 1000 -1200 м.	1ч	31 неделя	
184	ОФП. Равномерный бег 1000 -1200 м.	1ч	31 неделя	
185	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой 800 -1000 м.	1ч	31 неделя	
186	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой 800 -1000 м.	1ч	31 неделя	
187	ОФП. Кроссовый бег 1000 м.	1ч	32 неделя	
188	ОФП. Кроссовый бег 1000 м.	1ч	32 неделя	
189	ОФП с набивными мячами.	1ч	32 неделя	
190	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 .	1ч	32 неделя	
191	ОРУ. Челночный бег 3x10 м.	1ч	32 неделя	
192	ОРУ. Челночный бег 3x10 м.	1ч	32 неделя	
193	ОРУ. Ходьба и бег в течении 7-8 мин. Подвижная игра.	1ч	33 неделя	
194	ОРУ. Ходьба и бег в течении 7-8 мин. Подвижная игра.	1ч	33 неделя	
195	ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой.	1ч	33 неделя	
196	ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.	1ч	33 неделя	
197	Соревнование по бегу на длинные дистанции	1ч	33 неделя	
198	Соревнование по бегу на длинные дистанции	1ч	33 неделя	
199	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение техники эстафетного бега. Подвижная игра.	1ч	34 неделя	
200	ОРУ. Обучение техники эстафетного бега. Подвижная игра.	1ч	34 неделя	
201	ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры.	1ч	34 неделя	
202	ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры.	1ч	34 неделя	
203	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	1ч	34 неделя	
204	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	1ч	34 неделя	
205	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	1ч	35 неделя	
206	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	1ч	35 неделя	
207	Контрольное занятие 4x100 м.	1ч	35 неделя	
208	Контрольное занятие 4x100 м.	1ч	35 неделя	
209	СПОФП Бег 30,60 м. Метание набивных мячей 1 кг.	1ч	35 неделя	
210	СПОФП Бег 30,60 м. Метание набивных мячей 1 кг.	1ч	35 неделя	
211	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800 - 1000 м.	1ч	36 неделя	

212	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800 - 1000 м.	1ч	36 неделя	
213	ОФП. Кроссовый бег 1000 м.	1ч	36 неделя	
214	ОФП. Кроссовый бег 1000 м.	1ч	36 неделя	
215	Соревнование по бегу на различные дистанции.	1ч	36 неделя	
216	Соревнование по бегу на различные дистанции.	1ч	36 неделя	

5. Содержание обучения

1. Раздел: Беговые упражнения

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по легкой атлетике.

Физическая культура человека

- влияние занятий легкой атлетикой на формирование положительных качеств личности.

Практическая часть: стартовый разгон и бег по дистанции 60 метров; стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью.

2. Раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега

История развития легкой атлетикой

- место и значение легкой атлетикой в системе физического воспитания.

Практическая часть:

Прыжки в длину с места; движение в полете в прыжках в длину с разбега; ритм последних шагов в отталкивании в прыжках в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

3. Раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.

Физическая культура (основные понятия)

- организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Практическая часть: Разбег в сочетании с отталкиванием; переход через планку. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

4. Раздел. Метание малого мяча

Теоретическая часть:

Знание о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

Физическая культура человека

- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

Практическая часть: выполнение «крестного» шага при разбеге; метание малого мяча на дальность с трех бросковых прыжков; Отведение руки с малым мячом на два шага при разбеге и метанию с четырех бросковых шагов; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 метр) с расстояния 10 – 12 метров.

5. Раздел. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.

Теоретическая часть:

Занятия по физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

Способы двигательной деятельности

- организация досуга средствами физической культуры.

Практическая часть:

Игры с бегом: «Футбол», «Баскетбол», «Русская лапта», легкоатлетические эстафеты.

Игры с прыжками: «Кузнечики», «Прыжок за прыжком», «Выше ноги от земли», «Удочка», «Бой петухов», прыжки со скакалкой.

Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Гонка мячей по кругу», «Метко в цель», «Мяч среднему», «Лапта».

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Оценочные материалы.

Уровень физического развития и функциональных возможностей организма определяется с помощью антропометрических измерений и функциональных проб в начале и в конце сезона. Оценка: результативности освоения программы проводится в начале и в конце года в форме зачётов (мониторинг) и спортивных соревнований, демонстрирующих сформированность специальных двигательных умений. В качестве оценочных материалов используются турнирные таблицы результатов соревнований.

Вид контроля	1-е полугодие	2-е полугодие	Год
1-ый год обучения			
Контрольные испытания (ОФП, СФП)	1	1	2
Соревнования	4	3	7
2-ой год обучения			
Контрольные испытания (ОФП, СФП)	1	1	2
Соревнования	4	4	8
3-ой год обучения			
Контрольные испытания (ОФП, СФП)	1	1	2
Соревнования	5	5	10

- **Общезащитная подготовка (7-10 лет)**
-

Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
		Мальчики			Девочки		
		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Бег 30м, сек.	7	7,5 и выше	7,6-6,2	5,6 и ниже	7,6 и выше	7,5-6,4	5,8 и ниже
	8	7,1 -	7,0-6,0	5,4 - "-	7,3 - "-	7,2-6,2	5,6 - "-
	9	6,8 -	6,7-5,7	5,1 - "-	7,0 - "-	6,9-6,0	5,3 - "-
	10	6,6 -	6,5-5,6	5,0 - "-	6,6 - "-	6,5-5,6	5,2 - "-
Челночный бег 3x10м, сек.	7	11,2 и	10,8-10,3	9,9 и ниже	11,7 и	11,3-10,6	10,2 и ниже
	8	10,4 - "-	10,0-9,5	9,1 - "-	11,2 - "-	10,7-10,1	9,7 - "-
	9	10,2 - "-	9,9-9,3	8,8 - "-	10,8 - "-	10,3-9,7	9,3 - "-
	10	9,9 - "-	9,5-9,0	8,6 - "-	10,4 - "-	10,0-9,5	9,1 - "-
Прыжок в длину с места, см	7	100 и выше	115-135	155 и выше	85 и ниже	110-130	150 и выше
	8	110 - "-	125-145	165 - "-	100 - "-	125-140	155 - "-
	9	120 - "-	130-150	175 - "-	110 - "-	135-150	160 - "-
	10	130 - "-	140-160	185 - "-	120 - "-	140-155	170 - "-
6-минутный бег, м	7	700 и	730-900	1100 и выше	500 и менее	600-800	900 и выше
	8	750 - "-	800-950	1150 - "-	550 - "-	650-850	950 - "-
	9	800 - "-	850-1000	1200 - "-	600 - "-	700-900	1000 - "-
	10	850 - "-	900-1050	1250 - "-	650 - "-	750-930	1050 - "-

Наклон вперед из положения стоя, см	7 8 9 10	1 и ниже 1 -" 1 -" 2 -"	3-5 3-5 3-5 4-6	9 и выше 7,5 -" 7,5 -" 8,5 -"	2 и ниже 2 -" 2 -" 3 -"	5-8 6-9 6-9 7-10	12,5 и выше 11,5 -" 13,0 -" 14,0 -"
Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	7 8 9 10	1 и ниже 1 -" 1 -" 1 -"	2-3 2-3 3-4 3-4	4 и выше 4 -" 5 -" 5 -"	- - - -	- - - -	- - - -
На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	7 8 9 10	- - - -	- - - -	- - - -	2 и ниже 3 -" 3 -" 4 -"	4-8 6-10 7-11 8-13	12 и выше 14 -" 16 -" 18 -"

• **Общездоровья подготовка (11-15 лет)**

Контрольные испытания (тесты)	Возраст, лет	Уровень					
		Мальчики			Девочки		
		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Бег 30м, сек.	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и выше	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
	12	6 -"	5,8-5,4	4,9 -"	6,3 -"	6,0-5,4	5 -"
	13	5,9 -"	5,6-5,2	4,8 -"	6,2 -"	6,2-5,5	5 -"
	14	5,8 -"	5,5-5,1	4,7 -"	6,1 -"	5,9-5,4	4,9 -"
	15	5,5 -"	5,3-4,9	4,5 -"	6 -"	5,8-5,3	4,9 -"
Челночный бег 3x10м, сек.	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
	12	9,3 -"	9,0-8,6	8,3 -"	10 -"	9,6-9,1	8,8 -"
	13	9,3 -"	9,0-8,6	8,3 -"	10 -"	9,5-9,0	8,7 -"
	14	9 -"	8,7-8,3	8 -"	9,9 -"	9,4-9,0	8,6 -"
	15	8,6 -"	8,4-8,0	7,7 -"	9,7 -"	9,3-8,8	8,5 -"
Прыжок в длину с места, см	11	140 и выше	160-180	195 и выше	130 и выше	150-175	185 и выше
	12	145 -"	165-180	200 -"	135 -"	155-175	190 -"
	13	150 -"	170-190	205 -"	140 -"	160-180	200 -"
	14	160 -"	180-195	210 -"	145 -"	160-180	200 -"
	15	175 -"	190-205	220 -"	155 -"	165-185	205 -"
6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000-1100	1300 и выше	700 и выше	850-1000	1100 и выше
	12	950 -"	1100-1200	1350 -"	750 -"	900-1050	1150 -"
	13	1000 -"	1150-1250	1400 -"	800 -"	950-1100	1200 -"
	14	1050 -"	1200-1300	1450 -"	850 -"	1000-1150	1250 -"
	15	1100 -"	1250-1350	1500 -"	900 -"	1050-1200	1300 -"
Наклон вперед из положения стоя, см	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
	12	2 -"	6-8	10 -"	5 -"	9-11	16 -"
	13	2 -"	5-7	9 -"	6 -"	10-12	18 -"
	14	3 -"	7-9	11 -"	7 -"	12-14	20 -"
	15	4 -"	8-10	12 -"	7 -"	12-14	20 -"
Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11	1	4-5	6 и выше	-	-	-
	12	1	4-6	7 -"	-	-	-
	13	1	5-6	8 -"	-	-	-
	14	2	6-7	9 -"	-	-	-
	15	3	7-8	10 -"	-	-	-

На низкой перекладине	11	-	-	-	4 и ниже	10-14	19 и выше
из виса лежа,	12	-	-	-	4 - "-	11-15	20 - "-
кол-во раз	13	-	-	-	5 - "-	12-15	19 - "-
(девочки)	14	-	-	-	5 - "-	13-15	17 - "-
	15	-	-	-	5 - "-	12-13	16 - "-

2. Методические материалы

- **Учебники:**

№ п/п	Автор	Название, класс	Год издательства	Издательство
1	В.И. Лях	Физическая культура 1-4 класс	2019	М.: Просвещение.

- **Методические пособия для учителя:**

№ п/п	Автор	Название, класс	Год издательства	Издательство
1	А.И Жилкин, В.С.Кузьмин Е.В.Сидорчук	Легкая атлетика	2016	М.: Просвещение
2	В.И. Лях. А.А. Зданевич	Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (ФГОС)	2015	М.: Просвещение.
3	Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М.В. Маслов	Внеурочная деятельность учащихся (ФГОС)	2015	
4	Григорьев Д.В.	Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор	2016	М.: Просвещение

- **Литература для учащихся:**

№ п/п	Автор	Название, класс	Год издательства	Издательство
1	И. Н. Крайнева	В часы досуга	2016	СПб: «Кристалл»
2	Т.Н.Барышникова	Игры на воздухе	2015	СПб: «Кристалл»

3. Дистанционная поддержка

Раздел программы, темы	Учебно - методические материалы	Проверочные задания	Срок (период)	Форма обратной связи
Основы знаний	пособия, презентации	вопросы, тест	6 ч	Сайт
Специальная физическая подготовка	видеоряд, фильмы	Логические задания Ситуативные задачи	10 ч	Сайт Форум
Технические и тактические приемы	видеоряд, фильмы	Логические задания Ситуативные задачи	18 ч	Сайт

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868576047

Владелец Поломошнова Елена Борисовна

Действителен с 10.03.2022 по 10.03.2023