

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 1 города Заозерного

«Согласовано» _____ Зам. директора по ВР «17» июня 2023 года	«Утверждаю» _____ Директор школы Крук И. В. Приказ № 01-10-180/1 от 31.07. 2023 года
--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
объединения дополнительного образования
по физкультурно-спортивному направлению

Легкая атлетика

Сафронова Татьяна Владимировна

Возраст	10-15 лет	2023-2024 учебный год
Уровень обучения	базовый	

1. Пояснительная записка

1.1. Нормативная база

Рабочая программа по легкой атлетике направлению разработана для учащихся 10-15 лет на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014г. № 1726-р.
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (действует с 01.01.2021)
- Проекта, разработанного Минобрнауки России и Департаментом государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ» (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015г. № 09-3242
- основной образовательной программы начального и среднего общего образования МБОУ СОШ №1 г. Заозерного
- Тимченко Е.С.

1.2. Краткая характеристика курса

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» относится к физкультурно-спортивной направленности, разработана с учётом возрастных, психологических и иных особенностей индивидуального развития обучающихся. Включает в себя разные формы ходьбы, бега, прыжков и метаний, легкоатлетическое многоборье.

Актуальность данной программы заключается в проведении системного отбора и подготовки учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и деятельности в области легкой атлетики в рамках проекта «Школьные спортивные игры».

Цель программы – создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике.

Программа подготовки решает следующие **задачи**:

- формирование интереса к занятиям легкой атлетикой;
- формирование специальных знаний, умений и навыков;

- создание необходимых условий для занятий;
- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- развития морально-волевых качеств;
- воспитание нравственных, эстетических качеств обучающихся.

1.3. Формы и режим занятий курса, объем и срок реализации программы.

Обучение в легкоатлетической секции предусматривает использование традиционных для этого направления форм организации занятия:

- традиционные теоретические занятия;
- традиционные практические занятия;
- соревнования

Формы организации деятельности обучающихся:

- индивидуальные;
- групповые занятия.

Место предмета в учебном плане 5 часов в неделю, 180 часов в год, на 36 учебных недели, срок реализации – 3 года;
 состав группы – 15 человек;
 режим занятий – 3 раза в неделю;
 продолжительность занятий- 1,5 ч

II. Результаты освоения курса

2.1. Личностные результаты:

- воспитание дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

2.2. Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

2.3. Предметные результаты:

- сформированы знания о последовательности обучения двигательным действиям, умению анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- созданы условия для освоения учащимися тестовых упражнений для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств; выполнению легкоатлетических упражнений в беге и в прыжках, метании.

2.4. Краткое изложение системы оценки достижений (формы аттестации)

Выполнение контрольных нормативов

Диагностика на начало обучения

Уровень	Прыжок в длину с места (см)		Бег 30м (сек)		Подтягивание (мальчики)	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30сек. (девочки)	Бег 1000м (мин. сек.)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Высокий	190	170	9	20	9	20	4.35	5.10
Средний	170	150	6	17	6	17	5.08	6.20
Низкий	150	130	2	11	2	11	6.30	7.05

Диагностика первого года обучения

№ п/п	дисциплина	мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 3x10 м	9,2	10,0	10,4	9,3	10,3	10,8
2	Бег 60 м.	10,5	11,0	11,5	10,5	11,0	11,5
3	Прыжок в длину с места	155	145	135	150	140	130

Диагностика второго года обучения

Дисциплина	Баллы	11 лет	12 лет	13 лет
------------	-------	--------	--------	--------

1. Бег 30 м(сек).	5	5,6	5,4	5,2
	4	5,8	5,6	5,4
	3	6,0	5,8	5,6
	2	6,2	6,0	5,8
	1	6,4	6,2	6,0
2. Челночный бег 3x10 (сек).	5	8,2	8,0	7,8
	4	8,4	8,2	8,0
	3	8,6	8,4	8,2
	2	8,8	8,6	8,4
	1	9,0	8,8	8,6
3. Бег 5 мин.(м).	5	1350	1400	1450
	4	1126-1250	1100-1200	1250-1350
	3	1000-1125	1000-1050	1100-1200
	2	925-1000	950-1000	1050-1100
	1	925	900	1000
4. Прыжок в длину с места(см).	5	186	196	211
	4	171-185	181-195	196-210
	3	156-170	166-180	181-195
	2	141-155	151-165	165-180
	1	140-150	150	160
5.Метание набивного мяча снизу вперед (м)	5	11 (1кг)	11 (2кг)	12 (2кг)
	4	10	10	11
	3	9	9	10
6. Подтягивание, кол-во раз	5	11	13	15
	4	8-10	9-12	11-14
	3	5-7	5-8	7-10
	2	2-4	2-4	3-6
	1	1	1	2
7. Наклон вперед (см), (стоя на гимнастической скамейке)	5	11		
	4	0,5-10,5 от 0 до – 10,0		
	3	от –10,5 до – 20,5 от – 21 и больше		
	2			
	1			

Диагностика третьего года обучения

<i>Упражнение</i>	<i>Баллы</i>	<i>11 лет</i>	<i>12 лет</i>	<i>13 лет</i>
1. Бег 30 м (сек).	5	5,8	5,6	5,4
	4	6,0	5,8	5,6
	3	6,2	6,0	5,8
	2	6,4	6,2	6,0
	1	6,6	6,4	6,2
2. Челночный бег 3x10 м(сек).	5	8,4	8,2	8,0
	4	8,6	8,4	8,2
	3	8,7	8,5	8,3
	2	9,0	9,1	8,9
	1	9,9	9,7	9,5
3. Бег 5 мин.(м).	5	1251	1301	1351
	4	1126-1250	1176-1300	1226-1350
	3	1001-1125	1051-1175	1101-1225
	2	875-1000	926-1050	976-1100
	1	875	925	975
4. Прыжок в длину с места, (см).	5	167	176	186
	4	162	171	180
	3	158	166	175
	2	155	161	170
	1	140	156	165
5.Метание набивного мяча снизу вперед (м)	5	10 (1кг)	10 (2кг)	11 (2кг)
	4	9	9	10
	3	8	8	9
6. Отжимание (кол-во раз).	5	18	19	20
	4	8-13	10-14	11-15
	3	4	5	6
	2	3	4	5
	1	2	2	4
7. Наклон вперед (см), (стоя на гимнастической скамейке)	5	14	15	16
	4	7-10	8-10	9-11
	3	3	4	5
	2	2	3	4
	1	1	2	3

Диагностика на конец обучения

Уровень	Прыжок в длину с места (см)		Бег 30м (сек)		Подтягивание (мальчики)	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30сек. (девочки)	Бег 1000м (мин. сек.)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Высокий	208	185	4.7	4.9	10	22	4.05	4.55
Средний	190	170	5.4	5.5	8	19	5.15	5.30
Низкий	170	143	5.8	6.1	3	12	6.00	6.45

Контрольные нормативы на конец обучения (мальчики)

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка	возраст		
			11 лет	12 лет	13 лет
1	Бег 30м (с)	высокий средний низкий	5,5 5,6-5,7 5,8-5,9	5,4 5,5-5,6 5,7-5,8	5,1 5,2-

Контрольные нормативы на конец обучения (девочки)

№ п/п	Контрольные упражнения	уровень	возраст		
			11 лет	12 лет	13 лет
1	Бег 30м (с)	высокий	5,8	5,6	5,4
		средний	5,9-6,0	5,7-5,8	5,5-5,6
		низкий	6,1-6,2	5,9-6,0	5,7-5,8
2	Прыжок в длину с места (см)	высокий	155	165	175
		средний	154-144	164-154	174-164
		низкий	143-135	153-145	163-153
3	Челночный бег 3x10м (с)	высокий	8,8	8,7	8,6
		средний	8,9-9,4	8,8-9,3	8,7-9,2
		низкий	9,5-10,9	9,4-9,8	9,3-9,7
4	Метание набивного мяча снизу вперед (м)	высокий	10 (1кг)	10 (2кг)	11 (2кг)
		средний	9	9	10
		низкий	8	8	9

- формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы: выполнение комплекса норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ГТО), получение знаков отличия.

III. Содержание курса

В программе отражены основные задачи на этапах годового цикла тренировки, построение учебно - тренировочного процесса на этапе начальной подготовки, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах; участие в соревнованиях по их значимости. Также особенностью представленного курса является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годового цикла тренировки.

IV. Тематическое планирование

1 год обучения

№	Модуль (глава)	Кол-во часов	Формы занятий	Виды деятельности
1.	Спортивная ходьба	15	Игра, эстафета, соревнование,	Игровая, двигательная,
2.	Бег на короткие дистанции	45		

3.	Эстафетный бег	25	круговая тренировка	коммуникативная
4.	Бег на средние дистанции	25		
5.	Прыжки	35		
6.	Метания	35		
ИТОГО:		180		

2 год обучения

№	Модуль (глава)	Кол-во часов	Формы занятий	Виды деятельности
1	Спортивная ходьба	15	Игра, эстафета, соревнование, круговая тренировка	Игровая, двигательная, коммуникативная
2	Бег на короткие дистанции	45		
3	Эстафетный бег	25		
4	Бег на средние дистанции	25		
5	Прыжки	35		
6	Метания	35		
ИТОГО:		180		

3 год обучения

№	Модуль (глава)	Кол-во часов	Формы занятий	Виды деятельности
1	Спортивная ходьба	15	Игра, эстафета, соревнование, круговая тренировка	Игровая, двигательная, коммуникативная
2	Бег на короткие дистанции	45		
3	Эстафетный бег	25		
4	Бег на средние дистанции	25		
5	Прыжки	35		
6	Метания	35		
ИТОГО:		180		

V. Методическое обеспечение программы

Практические занятия направлены на повышение физической подготовленности и подготовку обучающихся к соревнованиям по легкой атлетике «Шиповка юных», в рамках проекта «Школьная спортивная лига». На занятиях обучающиеся овладевают техникой

легкоатлетических видов, развивают до оптимальных возможностей физические качества, необходимые для конкретного вида легкой атлетики. По своей структуре групповые занятия направлены на подготовку организма к большим нагрузкам по объему и интенсивности. Индивидуальные занятия включают упражнения различной направленности, в зависимости от индивидуальных способностей организма. В игровой деятельности в большом объеме выполняются упражнения на закрепление двигательных навыков в нестандартных ситуациях. Соревнования в легкой атлетике являются показателем индивидуальных и командных действий. В них обучающиеся демонстрируют свои возможности, способности, получают соревновательный опыт, показывают, чего достигли за время подготовки к ним. Самостоятельные занятия обучающиеся могут организовывать в виде оздоровительного бега, ходьбы, кросса. Теоретические занятия предусматривает изучение техники безопасности всех спортивных дисциплин лёгкой атлетики, историю этого вида спорта и основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья.

Материально-техническое обеспечение программы

№	Вид занятий	Наименование помещения	Оборудование и программное обеспечение	Средства обучения (наглядные пособия, учебные средства, расходные материалы)
1	Теоретическая подготовка	Учебный кабинет	Компьютер, проектор	
2	ОФП	Школьный стадион, спортивный зал	Спортивный инвентарь	
3	СФП	Школьный стадион, спортивный зал	Спортивный, легкоатлетический инвентарь	
4	Соревнования	Школьный стадион, спортивный зал	Спортивный, легкоатлетический инвентарь	

VI. Список литературы.

1. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2018г.
2. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2020г.
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2017.

4. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М.: Дрофа, 2021г.
5. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2018г. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М.2018г
6. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2019г Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)
7. Пособия. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2021г.

Календарно-тематическое планирование (первый год обучения)

возраст 10-15 лет

учитель: Сафронова Т.В.

№ занятия	План дата занятия	Факт дата занятия	Вид занятия	Тема занятия
Спортивная ходьба				
1-2			занятие	Изучение техники спортивной ходьбы. Требования к безопасности и профилактике травматизма.
3-4			занятие	Спортивная ходьба. Изучение движений ног и таза
5			викторина	Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья.
6-7			занятие	Спортивная ходьба. Изучение работы рук в сочетании с движениями ног.
8-9			занятие	Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.
10			тестирование	История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России. Комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО)
11-12			занятие	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра
13-14			занятие	Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Упражнения на тренажерах.
15			соревнование	ОФП. Мини-соревнования по спортивной ходьбе.
Бег на короткие дистанции				
16-17			занятие	Изучение техники бега. Требования к безопасности и профилактике травматизма.
18-19			занятие	Ознакомление с техникой бега.
20			соревнование	Изучение движений ног и таза в беге
21-22			занятие	Изучение работы рук в сочетании с движениями ног в беге
23-24			занятие	ОФП. Низкий старт, стартовый разбег.
25			игра	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.
26-27			занятие	Особенности техники бега по повороту
28-29			занятие	Общие представления об оздоровительном беге
30			соревнование	Понятие о темпе и ритме.

31-32			занятие	Старт, стартовый разгон, их разновидности.
33-34			занятие	Изучение техники бега на короткие дистанции
35			соревнование	Бег на короткие дистанции.
36-37			занятие	Изучение техники бега по прямой
38-39			занятие	Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.
40			соревнование	Изучение техники высокого старта
41-42			занятие	Выполнение стартовых положений
43-44			занятие	Совершенствование техники высокого старта
45			соревнование	Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.
46-47			занятие	Изучение техники низкого старта (варианты низкого старта).
48-49			занятие	Установление стартовых колодок
50			соревнование	Выполнение стартовых команд
51-52			занятие	Изучение техники стартового разгона
53-54			занятие	Изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции
55			соревнование	Изучение техники бега по повороту
56-57			занятие	Изучение техники низкого старта на повороте
58-59			занятие	Изучение техники финиширования
60			соревнование	Совершенствование техники низкого старта (варианты низкого старта)
Эстафетный бег				
61-62			занятие	Обучение технике эстафетного бега. Инструктаж по ТБ.
63-64			занятие	ОРУ. Встречная эстафета.
5			игра	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.
66-67			занятие	ОРУ. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Подвижные игры.
68-69			занятие	Совершенствование в технике бега
70			соревнование	Контрольное занятие: эстафета 4 x 100м.
71-72			занятие	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.
73-74			занятие	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.
75			соревнование	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры. Выполнение нормативов ГТО.
76-77			занятие	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.
78-79			занятие	ОФП. Бег с ускорением по ходу.
80			эстафета	Челночный бег 3 x 10м, 6 x 10 м. Встречная эстафета.
84-82			занятие	СФП. Бег 30, 60 м
83-84			занятие	Повторный бег 2x60 м.
85			игра	ОРУ. Челночный бег 3x10 м. Подвижная игра.

Бег на средние дистанции				
86-87			занятие	Бег на средние учебные дистанции. Выполнение нормативов ГТО.
88-89			занятие	СФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий.
90			соревнование	СФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин).
91-92			занятие	Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.
93-94			занятие	ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.
95			соревнование	ОФП. Кроссовый бег 1000 м. Выполнение нормативов ГТО.
96-97			занятие	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.
98-99			занятие	ОФП с набивными мячами. Кросс в равномерном темпе 1000 м.
100			игра	ОРУ. Бег в течение 15 мин. Подвижная игра.
101-102			занятие	ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.
103-104			занятие	Забег на длинные дистанции
105			соревнование	Соревнования по бегу на средние дистанции. Выполнение нормативов ГТО.
106-107			занятие	ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.
108-109			занятие	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.
110			соревнование	ОФП. Кроссовый бег 1000 м. Выполнение нормативов ГТО.
Прыжки				
111-112			занятие	Общие основы техники прыжков. Понятие об отталкивании в прыжках. Инструктаж по ТБ.
113-114			занятие	Инструктаж по ТБ. Обучение технике прыжка в длину с разбега.
115			соревнование	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись». Выполнение нормативов ГТО.
116-117			занятие	Изучение отталкивания
118-119			занятие	Изучение сочетания разбега с отталкиванием. Механизм отталкивания.
120			соревнование	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»
121-122			занятие	Изучение техники полетной фазы
123-124			занятие	Изучение группировки и приземления
125			игра	Изучение прыжка в целом. Подвижные игры
126-127			занятие	Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись»
128-129			занятие	Сравнительный анализ отдельных фаз прыжков.
130			игра	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Подвижная игра.
131-132			занятие	ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину.
133-134			занятие	Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание».
135			соревнование	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание».

136-137			занятие	Изучение техники отталкивания
138-149			занятие	Изучение ритма последних шагов разбега и техники
140			эстафета	Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.
141-142			занятие	ОРУ со скакалками.
143-144			занятие	Совершенствование техники прыжка в высоту. Подвижная игра.
145			соревнование	Контрольное занятие: прыжки в высоту способом «перешагивание».
Метания				
146-147			занятие	ОФП. Изучение техники метания мяча на дальность.
148-149			занятие	ОФП. Изучение техники разбега с 3-5 шагов.
150			соревнование	ОФП. Изучение техники замаха и метания
151-152			занятие	ОФП. Изучение техники метания мяча на дальность в целом.
153-154			занятие	Метание мяча на дальность на заданное расстояние
155			игра	ОФП. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Подвижная игра.
156-157			занятие	ОФП. Совершенствование техники метания мяча с укороченного разбега.
158-159			занятие	ОФП. Изучение техники разбега с 3-5 шагов.
160			занятие	Техника выполнения скрестного шага
161-162			занятие	Техника выполнения скачка
163-164			соревнование	Выполнение финального усилия
165			соревнование	Метание малого мяча из-за плеча
166-167			занятие	Метание малого мяча из-за головы
168-169			занятие	Метание малых мячей 150гр.
170			соревнование	Совершенствование техники метания мяча на дальность в коридор 10 м.
171-172			занятие	ОФП. Изучение техники метания мяча в цель
173-174			занятие	Метание мяча в горизонтальную цель 1х1м
175			соревнование	ОФП. Метание мяча в горизонтальную цель с 10-12 метров
176-177			занятие	Метание мяча в мишень
178-179			занятие	Контрольный урок: метание мяча в цель 1х1 м с расстояния 8 м.
180			соревнование	Сдача норм ВФСК ГТО.

Календарно-тематическое планирование (второй год обучения)

возраст 10-15 лет

учитель: Сафронова Т.В.

№ занятия	План дата занятия	Факт дата занятия	Вид занятия	Тема занятия
Спортивная ходьба				
1-2			занятие	Изучение техники спортивной ходьбы. Требования к безопасности и профилактике травматизма.
3-4			занятие	Спортивная ходьба. Изучение движений ног и таза
5			викторина	Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья.
6-7			занятие	Спортивная ходьба. Изучение работы рук в сочетании с движениями ног.
8-9			занятие	Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.
10			тестирование	История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России. Комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО)
11-12			занятие	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра
13-14			занятие	Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Упражнения на тренажерах.
15			соревнование	ОФП. Мини-соревнования по спортивной ходьбе.
Бег на короткие дистанции				
16-17			занятие	Изучение техники бега. Требования к безопасности и профилактике травматизма.
18-19			занятие	Ознакомление с техникой бега.
20			соревнование	Изучение движений ног и таза в беге
21-22			занятие	Изучение работы рук в сочетании с движениями ног в беге
23-24			занятие	ОФП. Низкий старт, стартовый разбег.
25			игра	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.
26-27			занятие	Особенности техники бега по повороту
28-29			занятие	Общие представления об оздоровительном беге
30			соревнование	Понятие о темпе и ритме.

31-32			занятие	Старт, стартовый разгон, их разновидности.
33-34			занятие	Изучение техники бега на короткие дистанции
35			соревнование	Бег на короткие дистанции.
36-37			занятие	Изучение техники бега по прямой
38-39			занятие	Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.
40			соревнование	Изучение техники высокого старта
41-42			занятие	Выполнение стартовых положений
43-44			занятие	Совершенствование техники высокого старта
45			соревнование	Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.
46-47			занятие	Изучение техники низкого старта (варианты низкого старта).
48-49			занятие	Установление стартовых колодок
50			соревнование	Выполнение стартовых команд
51-52			занятие	Изучение техники стартового разгона
53-54			занятие	Изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции
55			соревнование	Изучение техники бега по повороту
56-57			занятие	Изучение техники низкого старта на повороте
58-59			занятие	Изучение техники финиширования
60			соревнование	Совершенствование техники низкого старта (варианты низкого старта)
Эстафетный бег				
61-62			занятие	Обучение технике эстафетного бега. Инструктаж по ТБ.
63-64			занятие	ОРУ. Встречная эстафета.
5			игра	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.
66-67			занятие	ОРУ. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Подвижные игры.
68-69			занятие	Совершенствование в технике бега
70			соревнование	Контрольное занятие: эстафета 4 x 100м.
71-72			занятие	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.
73-74			занятие	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.
75			соревнование	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры. Выполнение нормативов ГТО.
76-77			занятие	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.
78-79			занятие	ОФП. Бег с ускорением по ходу.
80			эстафета	Челночный бег 3 x 10м, 6 x 10 м. Встречная эстафета.
84-82			занятие	СФП. Бег 30, 60 м
83-84			занятие	Повторный бег 2x60 м.
85			игра	ОРУ. Челночный бег 3x10 м. Подвижная игра.

Бег на средние дистанции				
86-87			занятие	Бег на средние учебные дистанции. Выполнение нормативов ГТО.
88-89			занятие	СФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий.
90			соревнование	СФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин).
91-92			занятие	Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.
93-94			занятие	ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.
95			соревнование	ОФП. Кроссовый бег 1000 м. Выполнение нормативов ГТО.
96-97			занятие	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.
98-99			занятие	ОФП с набивными мячами. Кросс в равномерном темпе 1000 м.
100			игра	ОРУ. Бег в течение 15 мин. Подвижная игра.
101-102			занятие	ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.
103-104			занятие	Забег на длинные дистанции
105			соревнование	Соревнования по бегу на средние дистанции. Выполнение нормативов ГТО.
106-107			занятие	ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.
108-109			занятие	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.
110			соревнование	ОФП. Кроссовый бег 1000 м. Выполнение нормативов ГТО.
Прыжки				
111-112			занятие	Общие основы техники прыжков. Понятие об отталкивании в прыжках. Инструктаж по ТБ.
113-114			занятие	Инструктаж по ТБ. Обучение технике прыжка в длину с разбега.
115			соревнование	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись». Выполнение нормативов ГТО.
116-117			занятие	Изучение отталкивания
118-119			занятие	Изучение сочетания разбега с отталкиванием. Механизм отталкивания.
120			соревнование	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»
121-122			занятие	Изучение техники полетной фазы
123-124			занятие	Изучение группировки и приземления
125			игра	Изучение прыжка в целом. Подвижные игры
126-127			занятие	Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись»
128-129			занятие	Сравнительный анализ отдельных фаз прыжков.
130			игра	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Подвижная игра.
131-132			занятие	ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину.
133-134			занятие	Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание».
135			соревнование	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание».

136-137			занятие	Изучение техники отталкивания
138-149			занятие	Изучение ритма последних шагов разбега и техники
140			эстафета	Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.
141-142			занятие	ОРУ со скакалками.
143-144			занятие	Совершенствование техники прыжка в высоту. Подвижная игра.
145			соревнование	Контрольное занятие: прыжки в высоту способом «перешагивание».
Метания				
146-147			занятие	ОФП. Изучение техники метания мяча на дальность.
148-149			занятие	ОФП. Изучение техники разбега с 3-5 шагов.
150			соревнование	ОФП. Изучение техники замаха и метания
151-152			занятие	ОФП. Изучение техники метания мяча на дальность в целом.
153-154			занятие	Метание мяча на дальность на заданное расстояние
155			игра	ОФП. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Подвижная игра.
156-157			занятие	ОФП. Совершенствование техники метания мяча с укороченного разбега.
158-159			занятие	ОФП. Изучение техники разбега с 3-5 шагов.
160			занятие	Техника выполнения скрестного шага
161-162			занятие	Техника выполнения скачка
163-164			соревнование	Выполнение финального усилия
165			соревнование	Метание малого мяча из-за плеча
166-167			занятие	Метание малого мяча из-за головы
168-169			занятие	Метание малых мячей 150гр.
170			соревнование	Совершенствование техники метания мяча на дальность в коридор 10 м.
171-172			занятие	ОФП. Изучение техники метания мяча в цель
173-174			занятие	Метание мяча в горизонтальную цель 1х1м
175			соревнование	ОФП. Метание мяча в горизонтальную цель с 10-12 метров
176-177			занятие	Метание мяча в мишень
178-179			занятие	Контрольный урок: метание мяча в цель 1х1 м с расстояния 8 м.
180			соревнование	Сдача норм ВФСК ГТО.

Календарно-тематическое планирование (третий год обучения)

возраст 10-15 лет

учитель: Сафронова Т.В.

№ занятия	План дата занятия	Факт дата занятия	Вид занятия	Тема занятия
Спортивная ходьба				
1-2			занятие	Изучение техники спортивной ходьбы. Требования к безопасности и профилактике травматизма.
3-4			занятие	Спортивная ходьба. Изучение движений ног и таза
5			викторина	Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья.
6-7			занятие	Спортивная ходьба. Изучение работы рук в сочетании с движениями ног.
8-9			занятие	Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.
10			тестирование	История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России. Комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО)
11-12			занятие	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра
13-14			занятие	Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Упражнения на тренажерах.
15			соревнование	ОФП. Мини-соревнования по спортивной ходьбе.
Бег на короткие дистанции				
16-17			занятие	Изучение техники бега. Требования к безопасности и профилактике травматизма.
18-19			занятие	Ознакомление с техникой бега.
20			соревнование	Изучение движений ног и таза в беге
21-22			занятие	Изучение работы рук в сочетании с движениями ног в беге
23-24			занятие	ОФП. Низкий старт, стартовый разбег.
25			игра	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.
26-27			занятие	Особенности техники бега по повороту
28-29			занятие	Общие представления об оздоровительном беге
30			соревнование	Понятие о темпе и ритме.

31-32			занятие	Старт, стартовый разгон, их разновидности.
33-34			занятие	Изучение техники бега на короткие дистанции
35			соревнование	Бег на короткие дистанции.
36-37			занятие	Изучение техники бега по прямой
38-39			занятие	Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.
40			соревнование	Изучение техники высокого старта
41-42			занятие	Выполнение стартовых положений
43-44			занятие	Совершенствование техники высокого старта
45			соревнование	Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.
46-47			занятие	Изучение техники низкого старта (варианты низкого старта).
48-49			занятие	Установление стартовых колодок
50			соревнование	Выполнение стартовых команд
51-52			занятие	Изучение техники стартового разгона
53-54			занятие	Изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции
55			соревнование	Изучение техники бега по повороту
56-57			занятие	Изучение техники низкого старта на повороте
58-59			занятие	Изучение техники финиширования
60			соревнование	Совершенствование техники низкого старта (варианты низкого старта)
Эстафетный бег				
61-62			занятие	Обучение технике эстафетного бега. Инструктаж по ТБ.
63-64			занятие	ОРУ. Встречная эстафета.
5			игра	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.
66-67			занятие	ОРУ. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Подвижные игры.
68-69			занятие	Совершенствование в технике бега
70			соревнование	Контрольное занятие: эстафета 4 x 100м.
71-72			занятие	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.
73-74			занятие	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.
75			соревнование	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры. Выполнение нормативов ГТО.
76-77			занятие	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.
78-79			занятие	ОФП. Бег с ускорением по ходу.
80			эстафета	Челночный бег 3 x 10м, 6 x 10 м. Встречная эстафета.
84-82			занятие	СФП. Бег 30, 60 м
83-84			занятие	Повторный бег 2x60 м.
85			игра	ОРУ. Челночный бег 3x10 м. Подвижная игра.

Бег на средние дистанции				
86-87			занятие	Бег на средние учебные дистанции. Выполнение нормативов ГТО.
88-89			занятие	СФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий.
90			соревнование	СФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин).
91-92			занятие	Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.
93-94			занятие	ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.
95			соревнование	ОФП. Кроссовый бег 1000 м. Выполнение нормативов ГТО.
96-97			занятие	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.
98-99			занятие	ОФП с набивными мячами. Кросс в равномерном темпе 1000 м.
100			игра	ОРУ. Бег в течение 15 мин. Подвижная игра.
101-102			занятие	ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.
103-104			занятие	Забег на длинные дистанции
105			соревнование	Соревнования по бегу на средние дистанции. Выполнение нормативов ГТО.
106-107			занятие	ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.
108-109			занятие	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.
110			соревнование	ОФП. Кроссовый бег 1000 м. Выполнение нормативов ГТО.
Прыжки				
111-112			занятие	Общие основы техники прыжков. Понятие об отталкивании в прыжках. Инструктаж по ТБ.
113-114			занятие	Инструктаж по ТБ. Обучение технике прыжка в длину с разбега.
115			соревнование	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись». Выполнение нормативов ГТО.
116-117			занятие	Изучение отталкивания
118-119			занятие	Изучение сочетания разбега с отталкиванием. Механизм отталкивания.
120			соревнование	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»
121-122			занятие	Изучение техники полетной фазы
123-124			занятие	Изучение группировки и приземления
125			игра	Изучение прыжка в целом. Подвижные игры
126-127			занятие	Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись»
128-129			занятие	Сравнительный анализ отдельных фаз прыжков.
130			игра	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Подвижная игра.
131-132			занятие	ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину.
133-134			занятие	Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание».
135			соревнование	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание».

136-137			занятие	Изучение техники отталкивания
138-149			занятие	Изучение ритма последних шагов разбега и техники
140			эстафета	Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.
141-142			занятие	ОРУ со скакалками.
143-144			занятие	Совершенствование техники прыжка в высоту. Подвижная игра.
145			соревнование	Контрольное занятие: прыжки в высоту способом «перешагивание».
Метания				
146-147			занятие	ОФП. Изучение техники метания мяча на дальность.
148-149			занятие	ОФП. Изучение техники разбега с 3-5 шагов.
150			соревнование	ОФП. Изучение техники замаха и метания
151-152			занятие	ОФП. Изучение техники метания мяча на дальность в целом.
153-154			занятие	Метание мяча на дальность на заданное расстояние
155			игра	ОФП. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Подвижная игра.
156-157			занятие	ОФП. Совершенствование техники метания мяча с укороченного разбега.
158-159			занятие	ОФП. Изучение техники разбега с 3-5 шагов.
160			занятие	Техника выполнения скрестного шага
161-162			занятие	Техника выполнения скачка
163-164			соревнование	Выполнение финального усилия
165			соревнование	Метание малого мяча из-за плеча
166-167			занятие	Метание малого мяча из-за головы
168-169			занятие	Метание малых мячей 150гр.
170			соревнование	Совершенствование техники метания мяча на дальность в коридор 10 м.
171-172			занятие	ОФП. Изучение техники метания мяча в цель
173-174			занятие	Метание мяча в горизонтальную цель 1х1м
175			соревнование	ОФП. Метание мяча в горизонтальную цель с 10-12 метров
176-177			занятие	Метание мяча в мишень
178-179			занятие	Контрольный урок: метание мяча в цель 1х1 м с расстояния 8 м.
180			соревнование	Сдача норм ВФСК ГТО.