

Комитет по делам образования города Челябинска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 99 г. Челябинска»

ул. Пограничная, 21, г. Челябинск, 454108, тел/факс: (8-351) 251-57-94, e-mail: mou99@mail.ru

ПРИНЯТО
на заседании Педагогического совета
МБОУ «СОШ № 99 г. Челябинска»
Протокол № 1 от 26.08 2021г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ № 99 г.
Челябинска»
Е.Н. Чеканина
Приказ № 10-1 от 31.08 2021г.



ПРИНЯТО
решением Совета родителей
МБОУ «СОШ № 99 г. Челябинска»
Протокол № 29 от 28.09 2021
Председатель [Signature] С.Н. Ярковая

РАССМОТРЕНО
на Общем собрании работников
МБОУ «СОШ № 99 г. Челябинска»
Протокол № 16 от 31.08 2021 г.

ПРИНЯТО
решением Советом ученического
самоуправления
МБОУ «СОШ № 99 г. Челябинска»
Протокол № 1 от 09.09 2021

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
секции «Легкая атлетика»**

Направленность: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ.

Срок реализации: ЧЕТЫРЕ ГОДА.

Тип: АДАПТИРОВАННАЯ.

Возраст обучающихся: 12-16 ЛЕТ.

Составитель/ исполнитель:
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории
Горностаев Максим Витальевич

Информационная карта программы

1. **Тип программы** – адаптированная
2. **Образовательная область** – физическая культура
3. **Направленность деятельности** – физкультурно-спортивная
4. **Форма организации содержания и процесса педагогической деятельности** - комплексная
5. **Способ освоения содержания образования** – репродуктивный
6. **Уровень освоения содержания** – общеразвивающий
7. **Уровень реализации программы** – основное общее образование
8. **Форма реализации программы** – индивидуальная, групповая
9. **Продолжительность реализации программы** – 4 года

Пояснительная записка

Легкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, не зря называют «королевой спорта». По количеству разыгрываемых комплектов медалей, представительству стран-участниц всех континентов и числу зрителей, наблюдающих за соревнованиями на стотысячных стадионах, она не имеет себе равных. Образовательная программа «Легкая атлетика» имеет спортивно - оздоровительную направленность, подготовлена с учетом базовых требований и учебных программ для занятий во внеурочное время.

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).

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.

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

Целостная система подготовки решает следующие **основные 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.

Возраст детей: программа составлена для учащихся 5, 6-7, 8 и 9 классов

Сроки реализации: программа рассчитана на 9 час в неделю в каждой из указанных выше параллелей (306 часа в год).

Этапы:

первый этап - включает в себя развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники избранного вида спорта;

второй этап - дальнейшее развитие базовых основ техники и основных физических качеств и двигательных навыков;

Формы и режим занятия: групповые занятия, длительность занятия – 40 минут. Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- **образовательно-познавательной направленности** знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- **образовательно-предметной направленности** используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;
- **образовательно-тренировочной направленности** используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

Основными формами подведения итогов программы являются:

- тестирование;
 - умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжков и метаний, выполнять индивидуальные и коллективные действия.
 - знание основ техники легкоатлетических, специальных беговых упражнений и способность применения их на практике:
 - способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по легкой атлетике.
- Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля:**

- *вводный*, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;
- *итоговый*, проводимый после завершения всей учебной программы.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

- выполнение контрольных нормативов;
- овладение теоретическими знаниями;
- знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных беговых упражнений;
- способность применять основные приёмы самоконтроля;
- знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
- знание основ истории развития лёгкой атлетики

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

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.

Предметные результаты:

- 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.

				(девочки)				
Высокий	190	170	4.9	5.0	9	Высокий	190	170
Средний	170	150	5.4	5.6	6	Средний	170	150
Низкий	150	130	6.0	6.3	2	Низкий	150	130

7-9 класс

Оценка	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.)	Оценка	Прыжок в длину с места (см)	Бег 30м (сек)	
		мальчики	девочки						мальчики	девочки
Высокий	208	185	4.7	4.9	10	Высокий	208	185		
Средний	190	170	5.4	5.5	8	Средний	190	170		
Низкий	170	143	5.8	6.1	3	Низкий	170	143		

Учебно-тематический план (по годам обучения)

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	Из них			
			1 год	2 год	3 год	4 год
1	Бег на короткие дистанции	222	60	60	51	51
2	Метание малого мяча	240	60	60	60	60
3	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»	240	60	60	60	60
4	Прыжки в высоту «перешагиванием»	306	72	72	81	81
5.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	216	54	54	54	54
Итого часов:		1224	306	306	306	306

Содержание программы

1 год обучения

1 раздел: Беговые упражнения

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях 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 опорой 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. Приземления. 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).

- 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:

Знания о физической культуре:

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

Физическая культура человека

- значение 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 (1*1м) с расстояния 6-8м

5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой

Теоретическая часть:

Знания о 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-воробушки», « Прыжки по полоскам» ,«Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов»

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

2 год обучения

1 раздел: Беговые упражнения

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике

Физическая культура человека

- закаливание организма.

Практическая часть: низкий старт, стартовый разгон и бег по дистанции 40-60 м, 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. Приземления. Разбег в сочетании с отталкиванием. 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).

- физическая подготовка и её 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:

Знания о физической культуре:

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

Физическая культура человека:

- основные приёмы самоконтроля.

Практическая часть: Метание теннисного мяча, стоя боком в направлении метания, выход в положение "натянутого лука" в финальном усилии; выполнение хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии; метание малого мяча с двух – трех шагов разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 8-10м.

5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой

Теоретическая часть:

Знания о 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».

3 год обучения

1 раздел: Беговые упражнения

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике

Физическая культура человека

- влияние занятий легкой атлетикой на формирование положительных качеств личности.

Практическая часть: стартовый разгон и бег по дистанции 60 м; 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 атлетики.

- место и значение легкой атлетики 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:

Знания 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; метания малого мяча на дальность с трех бросковых шагов; Отведение руки с малым мячом на два шага при разбеге и метанию с четырех бросковых шагов; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 10-12м.

5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой

Теоретическая часть:

Знания о 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», «Метко в цель», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Лапта»

4 год обучения

1 раздел: Беговые упражнения

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике

Физическая культура человека

- проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Практическая часть: стартовый разгон и бег по дистанции 60 м; 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 атлетики.

- выдающиеся достижения отечественных спортсменов по легкой атлетике.

Практическая часть: прыжки в длину с места; движение в полете в прыжках в длину с разбега; подбор индивидуального разбега для каждого ученика; 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).

- здоровье и здоровый образ жизни.

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

4 раздел: Метание малого мяча

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

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

Физическая культура человека:

- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Практическая часть: выполнение «крестного» шага при разбеге; метания малого мяча на дальность с трех бросковых шагов; Отведение руки с малым мячом на два шага в ходьбе и медленном беге; метание малого мяча с полного разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 12-16м.

5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой

Теоретическая часть:

Знания о 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», «Метко в цель», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Лапта»

Методическое обеспечение программы

В учебных группах первого и второго года обучения.

В обучении детей основное внимание уделяется освоению знаний, средств, методов общей физической подготовки. Учебное занятие строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений (от 10 до 30 м), около половины времени занятий отводится спортивным и подвижным играм.

В учебных группах третьего и четвертого года обучения.

Обучение на занятиях направлено на изучение разнообразных спортивных упражнений легкой атлетики, на освоение умений правильно оценивать свои возможности в соревновательной, игровой ситуации, распределять свои усилия, действовать рационально и целесообразно планируемому результату, освоению знаний средств и методов специальной физической подготовки.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество
1.	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)	
1.1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2.	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы	
1.3.	Рабочие программы по физической культуре	
1.4.	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха Физическая культура. 5-7 классы / Под редакцией М.Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура. 8-9 классы / Под общ. ред. В.И. Ляха. Пособие для учителя/ на сайте издательства по адресу: <a href="http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-
ra_5-7kl/index.html">http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz- ra_5-7kl/index.html В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 10-11	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд. Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд

	<p>классы. Базовый уровень/ на сайте издательства «Просвещение» по адресу: http://www.prosv.ru/ebooks/Lah_Fiz-ra_10-11/index.html.</p> <p>Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p><i>Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В.</i></p>	
1.5.	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	В составе библиотечного фонда
1.6.	Методические издания по физической культуре для учителей	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
1.7.	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»	В составе библиотечного фонда
2	Демонстрационные учебные пособия	
2.1.	Плакаты методические	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
2.2.	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	
4	Технические средства обучения	
4.5.	Мегафон	1
4.6.	Мультимедийный компьютер	Возможность входа в Интернет. 1
4.7.	Сканер	1
4.8.	Принтер лазерный	1
4.9.	Копировальный аппарат	1
5.	Учебно-практическое оборудование	
5.1.	Стенка гимнастическая	10
5.2.	Бревно гимнастическое напольное	1
5.3.	Бревно гимнастическое высокое	1
5.4.	Козел гимнастический	2
5.5.	Конь гимнастический	2
5.6.	Перекладина гимнастическая	2
5.7.	Канат для лазанья с механизмом крепления	1
5.8.	Мост гимнастический подкидной	2
5.9.	Скамейка гимнастическая жесткая	
5.10.	Маты гимнастические	10
5.11.	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	15
5.12.	Мяч малый (теннисный)	25
5.13.	Скакалка гимнастическая	30
5.14.	Палка гимнастическая	15
5.15.	Обруч гимнастический	15
Легкая атлетика		
5.16.	Планка для прыжков в высоту	8

5.17	Стойка для прыжков в высоту	4
5.18.	Лента финишная	1
5.19.	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	6
5.20.	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	2
5.21	Мячи для метания	20
Подвижные и спортивные игры		
5.22.	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	2
5.23.	Щиты баскетбольные тренировочные кольцами и сеткой	4
5.24.	Мячи баскетбольные	50
5.25.	Сетка для переноса и хранения мячей	1
5.26	Жилетки игровые с номерами	15
5.27.	Стойки волейбольные	2
5.28.	Сетка волейбольная	2
5.29.	Мячи волейбольные	25
5.30.	Табло перекидное	1
5.31.	Ворота для мини футбола	2
5.32.	Сетка для ворот мини-футбола	2
5.33.	Мяч футбольный	15
5.34	Насос для накачивания мячей	2
Измерительные приборы		
5.35.	Секундомер	7
5.36.	Шагомер электронный	2
Средства первой помощи		
5.37	Аптечка медицинская	1
6.	Спортивные сооружения	
6.1.	Спортивный зал игровой	С раздевалками для мальчиков и девочек, душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
6.2.	Кабинет учителя	Включает в себя рабочий стол, стулья, книжные шкафы (полки).
6.4.	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	Включает в себя стеллажи.
7.	Пришкольный стадион (площадка)	
7.1.	Легкоатлетическая дорожка	3
7.2.	Сектор для прыжков в длину	1
7.3.	Игровое поле для футбола	1
7.4.	Площадка игровая баскетбольная	2
7.5.	Площадка игровая волейбольная	2
7.6.	Гимнастический городок	2

Календарно-тематическое планирование на 2020-2021 учебный год

Первый год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них		Дата
			теория	практика	
1.	Бег на короткие дистанции	60	В процессе обучения	60	
1.1	Техника выполнения высокого старта	20	-	20	
1.2	Техника выполнения низкого старта	20	-	20	
1.3	Стартовый разгон и бег по дистанции	20	-	20	
2	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»	60	В процессе обучения	60	
2.1	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги»	30	-	30	
2.2	Техника приземления	30	-	30	
3.	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	60	В процессе обучения	60	
3.1	Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании	30	-	30	
3.2	Постановка толчковой ноги на место отталкивания	30	-	30	
4.	Метание малого мяча	72	В процессе обучения	72	
4.1	Техника выполнения хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии	9	-	9	
4.2	Техника выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии	9	-	9	
4.3	Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания.	36	-	36	
4.4	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м.	18	-	18	
5.	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	54	В процессе обучения	54	

5.1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	54	-	54	
-----	---	----	---	----	--

2 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них		Дата
			теория	практика	
1.	Бег на короткие дистанции	60	В процессе обучения	60	
1.1	Техника выполнения низкого старта	20	-	20	
1.2	Стартовый разгон и бег по дистанции	20	-	20	
1.3	Техника движения рук в беге	20	-	20	
2	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»	60	В процессе обучения	60	
2.1	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги»	30	-	30	
2.2	Техника приземления	30	-	30	
3.	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	60	В процессе обучения	60	
3.1	Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному приземлению в прыжках в высоту	30	-	30	
3.2	Техника разбега в сочетании отталкиванием	30	-	30	
4.	Метание малого мяча	72	В процессе обучения	72	
4.1	Техника выполнения хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии	9	-	9	
4.2	Техника выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии	9	-	9	
	Техника выполнения скрестного шага	9	-	9	
4.3	Метание малого мяча с двух – трех шагов разбега	27	-	27	
4.4	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 8 - 10м.	18	-	18	

5.	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	54	В процессе обучения	54	
5.1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	54	-	54	

Третий год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них		Дата
			теория	практика	
1.	Бег на короткие дистанции	51	В процессе обучения	51	
1.1	Техника выполнения низкого старта и стартового разгона	24	-	24	
1.2	Стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью	27	-	27	
2	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	60	В процессе обучения	60	
2.1	Техники движения в полете в прыжках в длину с разбега	30	-	30	
2.2	Ритм последних шагов	30	-	30	
3.	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"	60	В процессе обучения	60	
3.1	Техника разбега в сочетании с отталкиванием	30	-	30	
3.2	Техника перехода через планку	30	-	30	
4.	Метание малого мяча	81	В процессе обучения	7	
4.1	Техника выполнения скрестного шага	20	-	20	
4.2	Техника метания малого мяча на дальность с трех бросковых шагов	20	-	20	
4.3	Отведение руки с малым мячом на два шага и метанию с четырех бросковых шагов.	20	-	20	
4.4	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 10-12м.	21	-	21	
5.	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	54	В процессе обучения	54	

5.1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	54	-	54	
-----	---	----	---	----	--

Четвертый год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них		Дата
			теория	практика	
1.	Бег на короткие дистанции	51	В процессе обучения	51	
1.1	Техника бега с максимальной скорости по прямой дистанции	24	-	24	
	Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.	27	-	27	
2	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	60	В процессе обучения	60	
2.1	Отработка отдельных элементов прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	20	-	20	
2.2	Подбор индивидуального разбега для каждого ученика	20	-	20	
2.3	Прыжок в длину с полного разбега.	20	-	20	
3.	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"	60	В процессе обучения	60	
3.1	Отработка отдельных элементов прыжка в высоту способом «перешагивания»	20	-	20	
3.2	Подбор индивидуального разбега для каждого ученика	20	-	20	
3.3	Прыжок в высоту с полного разбега.	20		20	
4.	Метание малого мяча	81	В процессе обучения	81	
4.1	Техника отведения руки с малым мячом на два шага в ходьбе и медленном беге.	27	-	27	
4.2	Технике разбега и метанию малого мяча с полного разбега	27	-	27	
4.3	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 12-16 м.	27	-	27	
5.	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	54	В процессе обучения	54	

5.1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	54	-	54	
-----	---	----	---	----	--

Список литературы

Для педагога:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012 Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)
2. Пособия Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011г.

Для обучающегося:

1. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2008г.
2. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2009г
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2007.
4. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М. :Дрофа, 2008. С. – 3312003.
5. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М.2011г