

УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 21»
(МБОУ «СШ № 21»)

ПРИНЯТА

на заседании методического совета
от «31» августа 2021г.
протокол № 1



УТВЕРЖДЕНА

приказом директора МБОУ «СШ № 21»
№ 01-05-378 от «01» сентября 2021г.

В.В. Решетняк

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Направленность: физкультурно – спортивная;
Уровень – базовый;
Возраст обучающихся – 8-9 лет;
Срок реализации – 4 года.

Программу составила: Пипия Диляра Ростевановна, инструктор по физической культуре

Норильск
2021

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	5
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	10
ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ.....	12
УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....	13
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	17

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа составлена в соответствии с:

1. Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральным законом Российской Федерации от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 года № 1008, «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации» от 29.09.2006г. № 06-1479 министерства образования и науки Российской Федерации.
5. Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Цель - формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи и преимущественная направленность:

- привлечение максимально возможного числа детей и к занятиям, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- обучение основам техники легкой атлетики и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

На обучение по данной программе зачисляются дети с 6-7 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача.

Срок реализации программы

Режим занятий

Продолжительность занятий составляет по 45 минут 2 -6 раза в неделю. 2020 – 2024 гг.

Учебный план программы рассчитан на 36 учебных недель в условиях учреждения «СШ № 21».

Наполняемость групп

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не менее 12 человек.

Формы организации занятий

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия.

Формы проведения занятий

Основными формами проведения занятий являются, овладение основных физических качеств посредством подвижных игр.

Режим учебно-тренировочной работы

Периоды обучения	Минимальный возраст зачисления	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав групп (чел.)	Максимальный объём учебно-тренировочной нагрузки (час./нед.)	Физические качества
1 год	6,5-7 лет	12	15	2	Выполнение нормативов ОФП
2 год	8-9 лет	12	15	2-4	Выполнение нормативов ОФП
3 год	9-10 лет	12	15	2-6	Выполнение нормативов ОФП. Участие в городских соревнованиях.
4 год	10-11 лет	12	15	2-6	Выполнение нормативов ОФП. Участие в городских соревнованиях.

Учебный план 3 года обучения (139 часов)

№	Разделы подготовки	Часы
1	Теоретическая подготовка	4
2	Общая физическая подготовка	64
3	Специальная физическая подготовка	44
4	Технико-тактическая подготовка	18
5	Участие в соревнованиях (кол-во)	2
6	Контрольные и переводные испытания	5
7	Воспитательная работа	2
Итого часов		139

В первом году обучения осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основам подвижных игр, выполнение контрольных нормативов.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Лёгкая атлетика

Теоретические знания. Правила поведения и меры безопасности на занятиях. Простейшие упражнения на освоение техники. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий легкой атлетикой. Причины травм и их профилактика. Техника безопасности. Простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике.

Практические умения. Закрепление навыка правильной осанки. Закрепление навыка правильного положения головы, туловища, постановки стоп и движений ног и рук в медленном беге. Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах. Ходьба и бег с различными положениями и движениями рук, туловища и головы. Ходьба и бег с изменением темпа, направления движения, быстрым и точным реагированием на сигналы, овладением пространственных и временных ориентиров. Ходьба и бег в различных формах коллективного передвижения. Ходьба и бег с изменением уклона рельефа местности, преодолением различных препятствий. Ходьба в чередовании с бегом и регулированием физиологической нагрузки по интенсивности и продолжительности на дистанции, соответствующей возрасту. Обучение основам техники легкоатлетических упражнений. Специальные беговые легкоатлетические упражнения. Обучение технике высокого старта.

Прыжки. Пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Спрыгивания и разнообразные прыжки в глубину. Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом. Перепрыгивания с предмета на предмет через горизонтальные и вертикальные препятствия с места и с разбега. Прыжки с поворотом вокруг вертикальной оси, прыжки с движениями рук и ног в полёте, с ловлей и бросанием мячей. Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой. Упражнения с

длинной скакалкой: про бегания через вращающуюся скакалку в разных направлениях, перепрыгивания через качающуюся скакалку, одиночные и групповые прыжки различными способами. Упражнения с короткой скакалкой: разнообразные прыжки на месте и в движении.

Метание и ловля. Подбрасывание и перепрыгивание мячей: различного веса и размера, изменяя исходные положения, а также способы бросков и ловли. Упражнения в жонглировании мячами. Метание мяча с разных дистанций и исходных положений в горизонтальную и вертикальную цели удобной и неудобной рукой. Метание малого мяча способом «из-за спины» через плечо с трех шагов разбега; с пяти; с семи.

Упражнения на развитие физических качеств:

Выносливость. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500 м. Чередование ходьбы и бега до 300 м., 500 м. Равномерный бег до 1000 км в режиме умеренной интенсивности.

Быстрота. Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, «челночный бег» (3x10м). Повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции до 20 метров.

Скоростно-силовые способности. Повторное выполнение «много скоков» на дистанции 8-10 м. Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (15-20 см) на дистанции 8-10 м.

Ловкость. Бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре. Прыжки через скакалку; про бегание коротких отрезков из различных исходных положений.

Скоростно-силовые качества. Бег по наклонной плоскости. Много скоки с преодолением препятствий высотой до 10-15 см. Броски набивных мячей массой до 1 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди).

Гимнастика с элементами акробатики

Теоретические знания: Правила поведения и меры безопасности на занятиях гимнастикой. Простейшие упражнения на освоение техники. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий гимнастикой. Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.

Практические умения:

Прикладные упражнения. Простейшие виды построений и перестроений. Основные положения и движения рук, ног и туловища без предметов и с предметами. Упражнения разностороннего воздействия для плечевого пояса, туловища и ног, проводимые с музыкальным сопровождением и без него. Доступные упражнения в смешанных и простых висах с различными хватами. Смешанные упоры и различные передвижения в них на полу, гимнастических матах, скамейках. Лазание в различных направлениях в смешанных и простых висах на гимнастической стенке. Лазание по канату и шесту. Перелезания через препятствия. Упражнения в равновесии на мате и в движении с уменьшением площади опоры, увеличением высоты опоры, изменением исходного положения, выполнением движений руками, ногами, туловищем, поворотом, изменением скорости передвижения. Преодоление полос препятствий с использованием навыков прикладных гимнастических видов движений.

Общеразвивающие и оздоровительные упражнения:

Упражнения на развитие гибкости: Ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахов ногами. Наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах. Выпады и полу шпагаты на месте. «Выкруты» со скакалкой. Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях. Полушпагат и широкие стойки на ногах.

Упражнения на развитие ловкости и координации: Произвольное преодоление простых препятствий. Передвижения с резко изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе. Ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями, воспроизведение заданной игровой позы по заданию. Упражнения на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление в стойках на ногах для рук, головы, туловища, в седах и положениях лёжа. Жонглирование малыми предметами. Преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелазания через горку матов и т. д. Комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями ногами и руками. Равновесие типа «ласточка» на широкой и ограниченной опоре с фиксацией равновесия положений; воспроизведение поз по заказу и словесному описанию. Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие. Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; «выключение» и «включение» звеньев, полное расслабление всех мышц.

Упражнения на формирование осанки: Упражнения на проверку осанки, ходьба на носках, ходьба с заданной осанкой, виды стилизованной ходьбы. Комплексы корригирующих упражнений; на контроль ощущений в постановке головы, плеч, позвоночного столба.

Упражнения для развития силовых способностей: Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги. Упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 гр, гимнастические палки) с включением в работу основных мышечных групп. Лазание по гимнастической стенке (комплексы упражнений с различной направленностью передвижений); по наклонной гимнастической скамейке (в упоре на коленях и в упоре присев). Перелазания через препятствия с опорой на руки. Подтягивание в висе лёжа. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с опорой на гимнастическую скамейку. Прыжковые упражнения; многоскоки; прыжки с продвижением поочерёдно на правой и левой; прыжки вверх и вперёд толчком одной и двумя о гимнастический мостик.

Элементы акробатических упражнений: Группировка, перекаты вперёд и назад из различных исходных положений. Кувырок вперёд и назад в группировке. Кувырок назад в стойку на одно колено. Кувырок назад в полушапагат (девочки). Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики). Длинный кувырок вперёд (мальчики). Стойка на лопатках (с поддержкой, с опорой прямыми руками). Кувырок назад в упор присев из стойки на лопатках. Мост из положения, лежа с помощью. Комбинации из изученных элементов. Сгибание и разгибание рук в упоре: на гимнастической скамейке (девочки), на полу (мальчики). Равновесия: повороты на опоре. Равновесие, стоя на одной ноге, другая согнута или поднята вперёд. Ходьба вперёд и назад с полу приседом на одной ноге. Приставные шаги, переменные, быстрые шаги. Ходьба вдвоем, втроем, взявшись за руки. Расхождение вдвоем при встрече. Преодоление полосы препятствий с включением бега, лазания, гимнастических скамеек, снарядов, каната, элементов акробатики и т. д. на усмотрение педагога.

Подвижные игры. Преподаватель выбирает самостоятельно: Индивидуальные, парные, коллективные игры. Игры с использованием гимнастических, легкоатлетических (бег, прыжки, метания) видов движений. Подготовительные игры к баскетболу, футболу и другие. Эстафеты. Упражнения при горизонтальном положении туловища. Упражнения в положении туловища ниже горизонтального.

Примерный перечень подвижных игр для 6-8 лет

Игры-соревнования (эстафеты). Игровые задания: «Кто быстрее перенесёт кегли?», «Ходьба и бег с препятствиями» (по шнуру, по гимнастической скамейке), «Кто быстрее докатит обруч до флажка?», «Не намочи ног» (пройти по кубам), «Построение и перестроение

команд», «Найди, где спрятано», «Кто дольше?» (стойка на бревне на одной ноге), «Пройди и не урони» (пройти расстояние с мешочком на голове), «Покрути обруч», «Кто быстрее соберёт овощи?», «Переход через болото» (по дощечкам, кубам, бревну), «Кто быстрее?» (перетянуть шнур), «Кто первым доставит флажок?» (преодолевая препятствия), «Кто самый ловкий?» (проползти под дугой, пролезть в два обруча, перепрыгнуть «ручеек» и доставить пакет). «Чья команда быстрее соберётся?», «Медведь и пчёлы», «У медведя во бору», «Ловишки», «Хитрая лиса», «Море волнуется», «Сделай фигуру», «Сторож», «Два Мороза».

Игры со скакалками. Выполнить упражнения: «Кто быстрее?» (прыжки через скакалку, продвигаясь вперёд до условного места), «Кто дольше?» (прыжки через скакалку на месте), «Кто как умеет?» (каждый играющий показывает движения).

Примерный перечень подвижных игр для 8-11 лет

«Игры-соревнования (эстафеты). Игровые задания: «Пройди и не урони» (ходьба по доске или скамейке с мешочком на голове), «Не сходи со шнура» (прыжки на одной ноге по расположенному на полу шнуру), «Попади мячом в цель» (метание в горизонтальную цель), «Кто ловкий?» (бежать и нести шарик в ложке), «Канатоходец» (пройти по канату, положенному на полу, на четвереньках, опираясь руками о канат), «Кто дальше прыгнет?» (прыгнуть в длину с места через положенный на полу канат), «Чья команда сильнее?» (перетягивание каната), «Кто бросит дальше?» (метать правой и левой рукой вдаль), «Передай мяч» (передавать мяч над головой от первого члена команды к последнему - кто быстрее?), «Пронести мяч» (пройти определённое расстояние, ударя мяч о пол), «Мяч о стенку» (ударять мяч о стенку и ловить его), «Попади мячом в кольцо» (с расстояния 2-3 м), «Перепрыгнули ручеек» (перепрыгнуть через две положенные на расстоянии палки), «Бросаю-ловлю» (посчитаем вместе, сколько раз ты поймал мяч), «Кто быстрее?» (прыжки вперёд с мячом, зажатым между коленями), «Трудные препятствия» (пронести два ведёрка, наполненных водой; быстро перенести картошку в ложке). Охотник и звери», «Рыбак и рыбки», «Бездомный заяц», «Кто быстрее?», «Ровным кругом» (сделай фигуру), «Совушка», «Карусель», «Зайцы и волк», «Кошка и мыши», «Пятнашки», «Не мочи ног», «Мышеловка», «Ловишки с мячом», «Не оставайся на полу» (земле), «Кого называли, тот ловит мяч», «Пожарные», «Кегли», «Пустое место».

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей спортивной тренировки. Она во многом определяет качество реализации на практике методического принципа физического воспитания – сознательности и активности, позволяет тренеру в ходе многолетних занятий приобрести в лице занимающихся не исполнителей, а единомышленников в достижении намеченных целей, рациональном использовании тренировочных методов и средств.

Занятия по теоретической подготовке могут быть наполнены следующим содержанием:

Личная и общественная гигиена. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Поддержание чистоты, гигиены в транспорте, школе, на улице, в спортивных сооружениях.

Режим для школьников, занимающихся спортом. Рекомендации по построению режима дня. Рациональная последовательность выполнения домашних заданий по предметам с учетом их трудности и режима дня.

Режим питания. Рекомендации по режиму питания. Характеристика продуктов питания по их калорийности, наличию жиров, углеводов, белков, витаминов, минеральных веществ, времени усвоения. Рекомендации по рациону питания.

Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия. Основные сведения о функциональном состоянии организма в период вработывания, основной и заключительной частей занятия, подборе общеразвивающих, специально-подготовительных и специальных упражнений и их дозировке в соответствии с задачами занятия. Самоконтроль степени утомления во время тренировки.

Контроль пульса во время тренировочного занятия. Частота сердечных сокращений - интегральный показатель функционального состояния организма спортсмена. История развития и современное состояние легкой атлетики. Истоки легкой атлетики. История развития на международной арене и в России. Анализ результатов крупнейших всероссийских и международных соревнований. Достижения российских спортсменов. Задачи, тенденции и перспективы развития легкой атлетики.

Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц, и сухожилий; вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний. Средства закаливания и методика их применения.

Воспитательная работа (гражданско – патриотическое направление).

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребёнка способности выстраивать жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Воспитательная работа в спортивно-оздоровительных группах направлена на создание условий для развития свободной и ответственной личности, условий, в которых мог бы сформироваться человек, ориентированный на добро и активное социальное взаимодействие, на здоровый образ жизни и на умение организовать свой досуг посредством занятий физкультурой и спортом, на получение достойного места в жизни.

Специфика воспитательной работы в спортивно-оздоровительных группах состоит в том, что весь процесс воспитания строится на тесном сотрудничестве тренера-преподавателя, классного руководителя в школе и родителей.

На протяжении всей работы они формируют у своих воспитанников чувство патриотизма и такие нравственные качества, как честность, доброжелательность, толерантность, упорство и дисциплинированность, чувство прекрасного, аккуратность и трудолюбие. Основными воспитательными средствами являются: личный пример тренера-преподавателя (дисциплинированность, трудолюбие, объективность, здоровый образ жизни, справедливость) и его педагогическое мастерство, атмосфера дружелюбия, взаимопомощи, творчества в коллективе.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

За 4 года обучения в секции «Подвижные игры с элементами легкой атлетики» обучающиеся смогут достичь следующих результатов:

Личностные результаты

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр. Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России. Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура». Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни. Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части культуры.

Метапредметные результаты

Включают освоенные обучающимися меж предметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, деятельности, поиск средств ее осуществления; планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах

Организация и проведение нормативов общефизической подготовки

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований нормативов и техники безопасности для всех обучающихся. Тестирование нормативов проводят в установленные сроки (сентябрь, декабрь, февраль, май ежегодно). Результаты нормативов хранятся в электронном виде, и фиксируется в общий мониторинг физических качеств. При переходе обучающегося на следующий год подготовки она служит основанием для его включения в списки групп и дальнейшей спортивной тренировки.

Ниже дана краткая инструкция по принятию спортивных нормативов юных спортсменов по указанной программе.

- 1. Бег 30 м с высокого старта (сек).** Проводится в спортивном зале без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-15 мин. разминки дается старт.
- 2. Непрерывный бег 5 мин (м).** Условия проведения те же. Учитывают расстояние, которое преодолевает спортсмен в течение бега на 5 мин.
- 3. Челночный бег 3 x 10 м (сек).** Тест проводят в спортивном зале, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой - два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полукруг за финишной чертой кладут деревянный кубик (5 см³). Спортсмен становится за ближней чертой на линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; обегает

полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии бежит к дальней финишной черте, пробегая ее. Учитывают время выполнения задания от команды «марш» и до пересечения линии финиша.

5. Прыжок в длину с места (см) выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляют рулеткой.

6. Бросок набивного мяча весом 1 кг вперед из-за головы (см). Выполняют из положения сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. Перед броском спортсмен занимает у линии старта, положение, при котором тазовый угол, образуемый при разведении ног, не выходит за стартовую линию. Дальность броска измеряют рулеткой.

Уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	2 год	3 год	4 год
	Результат							
	Мальчики				Девочки			
Бросок набивного мяча весом 1 кг вперед из-за головы (см).	120	140	160	200	100	130	150	180
Прыжок в длину с места (см).	100	120	130	150	90	100	120	140
Бег 30 м с высокого старта (с)	6,5 и выше	6,3	6,0	5,5	6,7 и выше	6,5	6,2	5,7
Непрерывный бег 5 мин (м).	500	550	600	800	450	500	550	700
Челночный бег 3 x 10 м (сек).	10,5	10,0	9,8	9,0	10,8	10,5	10,0	9,5

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ

1. Спортивный зал расположен на третьем этаже.
2. Общая площадь - 306 квадратных метров, 24,5 м. длина, 12,5 м. ширина.
3. Имеется склад, совместно с местом для хранения спортивного инвентаря, две раздевалки (для девочек и мальчиков) с туалетами и душевыми.
4. Спортивный зал имеет четыре выхода. Один центральный, два через раздевалки, один через актовый зал.
5. Пол имеет специальное покрытие, с разметкой для игры в баскетбол и в волейбол, а также для бросков мяча и прыжков в длину с места.
6. Стены покрыты краской.
7. Окна пластиковые, закрыты специальной сеткой.
8. Освещение ЛБ 40. Светильники расположены в восемь рядов и закрыты решетками.
9. Температурный режим в зале составляет 19 – 20 градуса.
10. Относительная влажность воздуха 32%.

11.Пропускная способность зала 35 человек.

Инвентарь и оборудование для использования в тренировочном процессе

1. Гимнастические маты
2. Гимнастические скамейки
3. Мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные, надувные, набивные)
- 4.Обручи
- 5.Скакалки
6. Резиновые эспандеры
7. Утяжелители
8. Манишки

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН НА 2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД

Второй год обучения

№ п/п	Дата	Тема	Кол-во часов	Форма контроля ЗУН	Примечание
Раздел 1. Общая физическая подготовка. Беговые упражнения.					
1	02.09.2021	Теория. Техника безопасности на занятиях.	1	Текущий.	
2	04.09.2021	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	17	Текущий.	
3	04.09.2021			Текущий	
4	06.09.2021			Текущий.	
5	09.09.2021			Текущий.	
6	11.09.2021			Текущий.	
7	11.09.2021			Текущий.	
8	13.09.2021			Текущий.	
9	16.09.2021			Текущий.	
10	18.09.2021			Текущий.	
11	18.09.2021			Текущий.	
12	20.09.2021			Текущий.	
13	23.09.2021			Текущий.	
14	25.09.2021			Текущий.	
15	25.09.2021			Текущий.	
16	27.09.2021			Текущий.	
17	30.09.2021			Текущий.	
Раздел 2. Техничко – тактическая подготовка. Беговые упражнения.					
18	02.10.2021	Освоение навыков бега и развитие скоростных и координационных способностей.	18	Текущий.	
19	02.10.2021			Текущий.	
20	04.10.2021			Текущий.	
21	07.10.2021			Текущий	
22	09.10.2021			Текущий.	

23	09.10.2021			Текущий.	
24	11.10.2021			Текущий	
25	14.10.2021			Текущий	
26	16.10.2021			Текущий	
27	16.10.2021			Текущий	
28	18.10.2021			Текущий.	
29	21.10.2021			Текущий.	
30	23.10.2021			Текущий.	
31	25.10.2021			Текущий.	
32	25.10.2021			Текущий.	
33	28.10.2021			Текущий.	
34	30.10.2021			Текущий.	
35	01.11.2021			Текущий.	
36	04.11.2021			Текущий.	
37	06.11.2021	Контрольные нормативы.	2	Сдача нормативов.	
38	06.11.2021				
Раздел 3. Специальная физическая подготовка. Выносливость.					
39	08.11.2021	Теория. Техника безопасности на занятиях.	1	Текущий.	
40	11.11.2021	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	9	Текущий.	
41	13.11.2021			Текущий.	
42	13.11.2021			Текущий.	
43	15.11.2021			Текущий.	
44	18.11.2021			Текущий.	
45	20.11.2021			Текущий.	
46	20.11.2021			Текущий.	
47	22.11.2021			Текущий.	
48	25.11.2021			Текущий.	
49	27.11.2021	Совершенствование бега и развитие координационных и скоростных способностей.	16	Текущий.	
50	27.11.2021			Текущий.	
51	29.11.2021			Текущий.	
52	02.12.2021			Текущий.	
53	04.12.2021			Текущий.	
54	04.12.2021			Текущий.	
55	06.12.2021			Текущий.	

56	09.12.2021			Текущий.	
57	11.12.2021		1	Текущий.	
58	11.12.2021		1	Текущий.	
59	13.12.2021		1	Текущий.	
60	16.12.2021		1	Текущий.	
61	18.12.2021		1	Текущий.	
62	18.12.2021		1	Текущий.	
63	20.12.2021		1	Текущий.	
64	23.12.2021		1	Текущий.	
65	25.12.2021	Контрольные нормативы.	1	Сдача нормативов.	
66	25.12.2021	Теория. Техника безопасности на занятиях.	1		
67	27.12.2021	Гражданско-патриотическое воспитание.	1		
Раздел 4. Общая физическая подготовка. Прыжковые упражнения.					
68	30.12.2021	Первенство школы по ОФП среди 2-3 классов.	1	Участие в соревнованиях.	
Итого часов за 1 полугодие			68		
69	10.01.2022	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно – силовых и координационных способностей.	26	Текущий.	
70	13.01.2022			Текущий.	
71	15.01.2022			Текущий.	
72	15.01.2022			Текущий.	
73	17.01.2022			Текущий.	
74	20.01.2022			Текущий.	
75	22.01.2022			Текущий.	
76	22.01.2022			Текущий.	
77	24.01.2022			Текущий.	
78	27.01.2022			Текущий.	
79	29.01.2022			Текущий.	
80	29.01.2022			Текущий.	
81	31.01.2022			Текущий.	
82	03.02.2022			Текущий.	
83	05.02.2022			Текущий.	
84	05.02.2022			Текущий.	
85	07.02.2022			Текущий.	

86	10.02.2022			Текущий.	
87	12.02.2022			Текущий.	
88	12.02.2022				
89	14.02.2022			Текущий.	
90	17.02.2022			Текущий	
91	19.02.2022			Текущий.	
92	19.02.2022			Текущий.	
93	24.02.2022			Текущий.	
94	26.02.2022			Текущий.	
95	26.02.2022	Контрольные нормативы.	1	Текущий.	
96	28.02.2022	Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно – силовых и координационных способностей.	22	Текущий.	
97	03.03.2022			Текущий.	
98	05.03.2022			Текущий.	
99	05.03.2022			Текущий.	
100	07.03.2022			Текущий.	
101	10.03.2022			Текущий.	
102	12.03.2022			Текущий.	
103	12.03.2022			Текущий.	
104	14.03.2022			Текущий.	
105	17.03.2022			Текущий.	
106	19.03.2022			Текущий.	
107	19.03.2022			Текущий.	
108	21.03.2022			Текущий.	
109	24.03.2022			Текущий.	
110	26.03.2022			Текущий.	
111	26.03.2022			Текущий.	
112	28.03.2022			Текущий.	
113	02.04.2022	Текущий.			
114	02.04.2022	Текущий.			
115	04.04.2022	Текущий.			
116	07.04.2022	Текущий.			
117	09.04.2022	Текущий.			
118	09.04.2022	Контрольные нормативы.	1	Сдача нормативов.	

119	11.04.2022	Теория. Техника безопасности на занятиях.	1	Текущий.	
2Раздел 5. Общая физическая подготовка. Упражнения с метаниями.					
120	14.04.2022	Овладение навыками метания, развитие скоростно – силовых и координационных способностей.	16	Текущий.	
121	16.04.2022			Текущий.	
122	16.04.2022			Текущий.	
123	18.04.2022			Текущий.	
124	21.04.2022			Текущий.	
125	23.04.2022			Текущий.	
126	23.04.2022			Текущий.	
127	25.04.2022			Сдача нормативов.	
128	28.04.2022			Текущий.	
129	30.04.2022			Текущий.	
130	05.05.2022			Текущий.	
131	07.05.2022			Текущий.	
132	12.05.2022			Текущий.	
133	14.05.2022			Текущий.	
134	14.05.2022			Текущий.	
135	16.05.2022			Текущий.	
136	19.05.2022	Текущий.			
137	21.05.2022	Контрольно-переводные нормативы.	1	Сдача нормативов.	
138	21.05.2022	Гражданско – патриотическое воспитание.	1	Текущий.	
139	23.05.2022	Первенство школы по ОФП среди 1-2 классов.	1	Участие в соревнованиях.	
Итого часов за 2 полугодие			70		
Итого часов за год			139		

По программе -139 часов

Фактически дано ____ ч.

Сокращено _____ч.

Праздничные дни (05,09.05.22)2ч.

Больничный лист _____ч.

Активированный день _____ ч.

Другое _____ ч.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Государственная программа Министерства образования и науки РФ по физической культуре для профильного обучения. Москва. Просвещение. 2010 г.
2. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов, «Внеурочная деятельность учащихся (легкая атлетика)», Москва. 2011г.
3. В. Н. Курьсь. В.М. Баршай, В. Ф. Стрельченко, «Подвижные игры»,2012 г.