

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №2 «Образовательный центр» имени Героя Российской Федерации Немцова Павла Николаевича села Борское муниципального района Борский Самарской области

Программа рассмотрена на  
заседании методического  
объединения

Утверждаю  
Директор ГБОУ СОШ №2 «ОЦ»  
с.Борское  
\_\_\_\_\_Л.М.Жабина

Протокол №9 от «04»07.2025г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

«Лёгкая атлетика 5-17 лет»

Возраст обучающихся: 5 -17 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик:

Черкасская Е.К. методист, Игитян А.И. ст.методист

Пользователи:

Большакова М.И., Чекрыгин С.В., Кирста Е.В., Щеглова Н.Ю., Горлова Л.А.,  
Долгих А.А., Вшивков А.В., Черкацкий В.А., Данилевская Е.В., Мжельский

Р.С. ., Анохина Д.О., Массарова Л.Е.

Согласовано

Начальник ДЮСШ с.Борское

\_\_\_\_\_ Н.А. Бурлака

с. Борское 2025

## Оглавление

Пояснительная записка.....	7
Краткая аннотация. ....	7
Нормативными основаниями для разработки данной программы являются:.....	7
Направленность программы. ....	9
Актуальность.....	9
Новизна .....	9
Педагогическая целесообразностью. ....	10
Цель программы.....	10
Обучающие;.....	10
- закрепить системы специальных знаний, умений и навыков;.....	10
- привитие устойчивого интереса к занятиям; .....	10
- расширить знание об истории России и её вооружённых силах;.....	10
Воспитательные; .....	10
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности; .....	11
- содействовать воспитанию чувства товарищества и взаимопомощи;.....	11
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, инициативности;.....	11
- создать условия, обеспечивающие воспитание патриотизма, смелости, стойкости, решительности.11	
Коррекционные задачи:.....	11
Обучающие:.....	11
Развивающие: .....	11
Воспитывающие; .....	11
Возраст обучающихся: .....	11
Наполняемость групп: .....	11
Формы организации деятельности: .....	11
Формы обучения: .....	12
Режим занятий:.....	12
Ожидаемые результаты. ....	12
Личностные .....	12
Метапредметные: .....	12
Предметные .....	13
Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы.....	13
Оценка практической подготовки на итоговом контроле:.....	13
Критерии оценки достижения планируемых результатов .....	15
Формы аттестации .....	15

Формы промежуточной аттестации: .....	15
Оценочные мероприятия. ....	15
Учебно план программы «Лёгкая атлетика 5-17 лет» .....	16
Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий .....	16
по приказу учреждения обеспечение образовательного процесса с применением образовательных технологий .....	16
Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий .....	16
по приказу учреждения обеспечение образовательного процесса с применением образовательных технологий .....	16
Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий .....	16
по приказу учреждения обеспечение образовательного процесса с применением .....	16
образовательных технологий .....	16
1 год обучения .....	17
Цель: .....	17
Задачи: .....	17
Обучающие: .....	17
Развивающие: .....	17
Воспитательные: .....	17
Ожидаемые результаты. ....	17
Обучающийся должен знать: .....	17
Обучающийся должен уметь: .....	17
Учебный план 1 года «Введение в основы лёгкой атлетики» .....	18
Модуль 1 «Общая физическая подготовка. ....	18
Цель: .....	18
Задачи: .....	18
Развивающие: .....	18
Воспитательные: .....	19
Обучающие: .....	19
Учебно – тематический план 1 модуля «Общая физическая подготовка» .....	19
Содержание модуля 1 «Общая физическая подготовка» .....	19
Ожидаемые результаты .....	23
Модуль 2 «Специальная физическая подготовка». ....	24
Цель: .....	24
Задачи: .....	24
Развивающие: .....	24
Воспитательные: .....	24

Обучающие:.....	24
Учебно – тематический план модуля «Специальная физическая подготовка» .....	24
Содержание модуля 2 «Специальная физическая подготовка» .....	25
Ожидаемые результаты .....	29
Модуль 3 «Тактико-техническая подготовка».....	30
Цель: .....	30
Задачи:.....	30
Развивающие: .....	30
Обучающие:.....	30
Учебно – тематический план модуля «Тактико-техническая подготовка».....	30
Содержание модуля 3 «Тактико-техническая подготовка».....	31
Ожидаемые результаты .....	36
2 год обучения «Базовый этап» .....	36
Цель: .....	36
Задачи:.....	36
Обучающие:.....	36
Развивающие: .....	37
Воспитательные: .....	37
Учебный план 2 год обучения - Базовый этап .....	37
Модуль 1 «Общая физическая подготовка» .....	37
Цель: .....	37
Задачи:.....	37
Развивающие: .....	37
Воспитательные: .....	37
Ожидаемые результаты .....	38
Учебно-тематический план 1 модуля.....	38
Содержание 1 модуля «Общая физическая подготовка» .....	38
Ожидаемые результаты .....	43
Модуль 2 «Специальная физическая подготовка». ....	43
Цель: .....	43
Задачи:.....	43
Развивающие: .....	43
Воспитательные: .....	44
Обучающие:.....	44
Учебно – тематический план 2 модуля «Специальная физическая подготовка» .....	44
Содержание 2 модуля «Специальная физическая подготовка» .....	44

Ожидаемые результаты .....	50
Модуль 3 «Тактико-техническая подготовка» .....	50
Цель: .....	50
Задачи: .....	50
Развивающие: .....	50
Обучающие: .....	51
Учебно – тематический план модуля «Тактико-техническая подготовка» .....	51
Содержание модуля 3 «Тактико-техническая подготовка» .....	51
Ожидаемые результаты .....	56
3 год обучения .....	56
Цель: .....	56
Задачи: .....	56
Развивающие: .....	56
Воспитательные: .....	56
Обучающийся должен знать: .....	57
Обучающийся должен уметь: .....	57
Учебный план 3 года «Спортивное совершенство» .....	57
Учебно-тематический план 1 модуля .....	57
Содержание 1 модуля «Общая физическая подготовка» .....	58
Ожидаемые результаты .....	63
Модуль 2 «Специальная физическая подготовка». ....	64
Цель: .....	64
Задачи: .....	64
Развивающие: .....	64
Воспитательные: .....	64
Обучающие: .....	64
Учебно – тематический план 2 модуля «Специальная физическая подготовка» .....	64
Содержание 2 модуля «Специальная физическая подготовка» .....	65
Ожидаемые результаты .....	70
Модуль 3 «Тактико-техническая подготовка» .....	71
Цель: .....	71
Задачи: .....	71
Развивающие: .....	71
Обучающие: .....	71
Учебно – тематический план модуля «Тактико-техническая подготовка» .....	71
Содержание модуля 3 «Тактико-техническая подготовка» .....	72

Ожидаемые результаты .....	77
Воспитание .....	77
Задачами воспитания по программе являются:.....	77
Целевые ориентиры воспитания детей по программе:.....	78
Формы и методы воспитания.....	78
Условия воспитания, анализ результатов.....	79
Воспитательные средства:.....	80
Основные воспитательные мероприятия:.....	80
Воспитание волевых качеств.....	80
Трудовое воспитание.....	81
Патриотическое воспитание .....	81
Наставничество .....	81
Ресурсное обеспечение программы.....	82
Материально-техническая база .....	82
ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ .....	82
Кадровое обеспечение .....	83
Список литературы .....	84
Приложение №1 .....	85
Приложение № 2 .....	86
Приложение № 3 .....	87

## **Пояснительная записка.**

### **Краткая аннотация.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лёгкая атлетика 5-17 лет» предназначена для учащихся 5-17 летнего возраста, проявляющих интерес к занятиям видом спорта «Лёгкая атлетика».

Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетические многоборья - десятиборье, пятиборье и др. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

В результате обучения дети научатся взаимодействию в коллективе, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях лёгкой атлетики овладеют техническими приемами сдачи нормативов Всероссийского физкультурно спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики.

### **Нормативными основаниями для разработки данной программы являются:**

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;

Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

Указ Президента Российской Федерации от 7.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

ИЗМЕНЕНИЯ, которые вносятся в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р (утверждены распоряжением Правительства РФ от 15.05.2023 №1230-р);

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467»;

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

Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

Дополнительная общеобразовательная программа может реализовываться в смешанном (комбинированном) режиме; с использованием электронного



обучения (ЭО) и дистанционных образовательных технологий (ДОТ). ЭО и ДОТ обеспечиваются применением совокупности образовательных технологий, при которых частично опосредованное или полностью опосредованное взаимодействие обучающегося и педагога осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе педагогически организованных технологий обучения.

### **Направленность программы.**

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа направлена на создание условий для физического образования, воспитания и развития, формирование знаний, умений, навыков в области физкультуры и спорта, подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни сдачи нормативов Всероссийского физкультурно спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

### **Актуальность**

Актуальность программы заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации в сфере воспитания детей.

Программа нацелена на развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины и сдаче нормативов Всероссийского физкультурно спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

### **Новизна**

программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории, а так же интеграции программы с подготовкой обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО, который предусматривает не только единство теоретической и физической подготовки обучающихся, но и преследует решение воспитательных задач (в том числе патриотических), направленных на формирование целеустремленной и всесторонне развитой личности ребенка, практикующей здоровый образ жизни.

Программа также предусматривает реализацию с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ (слабовидящие, слабослышащие)).

### **Педагогическая целесообразность.**

Программа предусматривает получение знаний о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, ознакомление со способами спортивно-оздоровительной деятельности.

Программа позволяет занимающимся приобщиться к культуре «Лёгкой атлетики», как Самарской области, России, так и мировой.

Направлена на пропаганду здорового образа жизни и сдачи норм ВФСК ГТО средствами физической культуры.

### **Цель программы**

Гармоничное развитие личности посредством физического развития (занятиями Лёгкой атлетикой), а также воспитания патриотизма и готовности к защите Отечества.

### **Задачи программы:**

#### **Обучающие;**

- закрепить системы специальных знаний, умений и навыков;
- привитие устойчивого интереса к занятиям;
- расширить знание об истории России и её вооружённых силах;
- стимулировать обучающихся к нравственным критериям применения умений.

#### **Развивающие:**

- способствовать развитию морально-волевых качеств обучающихся (такие, как дисциплинированность, смелость, решительность, целеустремленность, упорство, выдержка, настойчивость, инициативность, воля и другие);
- формирование социальной и коммуникативной компетентности на основе систематических занятий лёгкой атлетикой;
- развитие физических качеств обучающихся.

#### **Воспитательные;**

- формировать ценностные ориентиры - чувства патриотизма, уважения к историческому и культурному прошлому России и Вооруженных Сил;
- воспитание трудолюбия, ответственности, самостоятельности;
- содействовать воспитанию выдержки и психологической устойчивости;
- формировать ценностные ориентиры и привитие системы взглядов, принципов, убеждений, нравственных ценностей, определяющих возложенные на гражданина обязанности по защите человека и государства;

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- содействовать воспитанию чувства товарищества и взаимопомощи;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, инициативности;
- создать условия, обеспечивающие воспитание патриотизма, смелости, стойкости, решительности.

### **Коррекционные задачи:**

#### **Обучающие:**

- формировать комплекс специальных знаний, жизненно необходимых двигательных умений и навыков;

#### **Развивающие:**

- развивать основные физические и психические качества, повышаются функциональные возможности различных органов и систем.

#### **Воспитывающие;**

- формировать у занимающихся осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок;

- формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни.

### **Возраст обучающихся:**

Дети 5-17 лет. Программа также актуальна для развития и воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья (слабовидящие, слабослышащие).

### **Наполняемость групп:**

Минимальная наполняемость групп составляет 15 обучающихся, максимальная – определена СанПиН, оптимальная – 18-20 обучающихся.

Группы формируются из вновь зачисляемых в учреждение детей, желающих заниматься физической культурой и спортом, имеющих основную медицинскую группу здоровья и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

### **Сроки реализации:**

Программа рассчитана на 3 года, в год (10 месяцев), объем - 154 часа.

### **Формы организации деятельности:**

- коллективные занятия (групповая);
- групповые занятия (работа в малых группах, парах);
- индивидуальные занятия.

## **Формы обучения:**

Очная с применением дистанционных технологий.

Используются теоретические, практические, комбинированные. Виды занятий по программе определяются содержанием программы и предусматривают, беседы, игры, соревнования, сдачу норм ГТО, самостоятельную работу.

Методы контроля: опрос, тестирование, учебная игра, сдача нормативов, участие в соревнованиях

## **Режим занятий:**

Занятия по программе «Лёгкая атлетика 5-17 лет» проводятся 2-3 занятия в неделю; 3,5 академических часа в неделю, с предусмотренным перерывом обучения не менее 5 минут между различными группами и 10 минут при парных занятиях в группах после каждых 45 минут обучения.

## **Ожидаемые результаты.**

### **Личностные**

У учащегося будут сформированы,

- мотивация к занятиям физической культурой и спортом;
- установка на развитие физических качеств;
- ориентация на здоровый образ жизни;
- чувства дружбы и товарищества;
- активная гражданская жизненная позиция.

### **Метапредметные:**

- регулятивные УУД Учащийся научиться:
  - организовывать учебную и тренировочную деятельность;
  - планировать режим дня;
  - определять цель на каждом этапе подготовки;
  - оценивать результаты учебно-тренировочного процесса.
- познавательные УУД Учащийся научиться:
  - предполагать дальнейший ход развития ситуации в игровых моментах;
  - анализировать свои действия и сравнивать с действиями товарищей в тренировочном и соревновательном процессах;
  - передавать содержание учебно-тренировочной деятельности.
- коммуникативные УУД Учащийся научиться:
  - участвовать в диалоге с тренером и партнерами по команде;
  - слушать и понимать поставленные тренером задачи;
  - участвовать в парной, групповой, командной работе в ходе учебно-тренировочного процесса.
- уметь обосновывать свои взгляды, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон.

## **Предметные**

Учащийся будет:

- знать историю развития Лёгкой атлетики, основы здорового образа жизни, гигиены, технику безопасности во время и вне проведения занятий, правила соревнований, технику и тактику норм ВФСК ГТО, правила соревнований;

- уметь правильно выполнять технические элементы;

- иметь представление об анатомии и физиологии человека;

- понимать значение физического воспитания;

- применять полученные знания и навыки в практической деятельности и повседневной жизни.

## **Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы**

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по трем уровням: высокий (от 90 до 100% освоения программного материала), выше среднего (от 80 до 89% освоения программного материала) средний (от 51 до 79% освоения программного материала), низкий (менее 50% освоения программного материала).

Оценочные материалы — пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов представлен в *Приложении 2* к программе.

## **Оценка практической подготовки на итоговом контроле:**

уровень по общей физической подготовке, специальной и технико-тактической подготовке определяется на основании контрольных испытаний.

Формы подведения итогов реализации программы:

- соревнования;

- открытые и контрольные занятия;

- сдача норм ГТО.

Средства оценки результативности и эффективности реализации программы:

- наблюдения;

- опрос;

- анкетирование;

- контрольные нормативы

**Дети с ОВЗ оцениваются на основе личных достижений от стартовой диагностики**

Уровни	Результат
--------	-----------

освоения	
Высокий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют высокую заинтересованность в содержании программы. На итоговом тестировании показывают отличное знание теоретического материала, умеют применять знания на практике. Выполняют нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) соответствующие золотому знаку отличия.
Уровень освоения программы выше среднего	Учащиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в содержании Программы. На итоговом тестировании показывают хорошее знание теоретического материала, имеют незначительные затруднения при применении знаний на практике. Выполняют нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) соответствующие серебряному знаку отличия.
Средний уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в содержании Программы. На итоговом тестировании показывают хорошее знание теоретического материала, имеют затруднения при применении знаний на практике. Выполняют нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) соответствующие бронзовому знаку отличия.
Низкий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают недостаточное знание теоретического материала, не умеют применять полученные знания на практике. Нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) выполняет ниже соответствующих бронзовому знаку отличия.

Оценить успешность обучающихся можно, если знать их уровень в начале года, в середине года и в конце года. В начале учебного года (сентябрь) проводится входной контроль, середине года (январь) проводится текущий контроль, это позволит педагогу увидеть имеющиеся недоработки и вовремя скорректировать работу с обучающимися, в конце года (май) проводится итоговый контроль. Проверяется уровень усвоения программы за год обучения.

Тренер-преподаватель самостоятельно разрабатывает содержание тестирования по основам теоретической подготовки, из тем, которые были изучены за весь период обучения.

## **Критерии оценки достижения планируемых результатов**

### **Формы аттестации**

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта творческой деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

### **Формы промежуточной аттестации:**

педагогическое наблюдение, опрос или практическая работа. Контроль усвоенных знаний и навыков осуществляется в каждом модуле во время проведения контрольно-проверочных мероприятий. На усмотрение педагога контроль может также осуществляться по каждой теме модуля.

### **Оценочные мероприятия.**

Учащийся на контрольно-проверочном мероприятии оценивается одной из следующих оценок: «зачтено» и «не зачтено».

#### **Критерии выставления оценки «зачтено»:**

- Оценки «зачтено» заслуживает учащийся, показавший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой.
- Оценка «зачтено» выставляется учащимся, показавшим полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, демонстрирующие систематический характер знаний по предмету.
- Оценкой «зачтено» оцениваются учащиеся, показавшие знание основного учебного материала в минимально необходимом объеме, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности при выполнении контрольных заданий, не носящие принципиального характера, когда установлено, что учащийся обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством тренера.

#### **Критерии выставления оценки «не зачтено»:**

- Оценка «не зачтено» выставляется учащимся, показавшим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают результаты учащихся, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер.

### Учебно план программы «Лёгкая атлетика 5-17 лет»

№	Наименование модуля	Количество часов		
		теория	практика	всего
1 год обучения - Введение в основы лёгкой атлетики				
1	Общая физическая подготовка. Меры безопасности и правила поведения на занятиях ЛА	16	40	56
2	Специальная физическая подготовка	10	40	50
3	Тактико-техническая подготовка	10	38	48
4	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий	по приказу учреждения обеспечение образовательного процесса с применением образовательных технологий		
5	Всего часов	36	118	154
2 год обучения - Базовый этап				
1	Общая физическая подготовка. Меры безопасности и правила поведения на занятиях ЛА	12	30	42
2	Специальная физическая подготовка	8	50	58
3	Тактико-техническая подготовка	8	46	54
4	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий	по приказу учреждения обеспечение образовательного процесса с применением образовательных технологий		
5	Всего часов	28	126	154
3 год обучения – Спортивное совершенство				
1	Общая физическая подготовка. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.	8	20	28
2	Специальная физическая подготовка	8	50	58
3	Тактико-техническая подготовка	10	58	68
	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий	по приказу учреждения обеспечение образовательного процесса с применением образовательных технологий		
4	Всего часов	26	128	154



## **1 год обучения**

### **Цель:**

Содействие разностороннему, гармоничному развитию личности, воспитание патриотизма и готовности к защите Отечества, формирование умения определить свое призвание в сложных экономических условиях жизни, подготовка учащихся к трудовой деятельности посредством занятий лёгкой атлетикой.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- сформировать устойчивый интерес, воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- направленное формирование личности в процессе физического и духовного воспитания;
- формирование системы взглядов, принципов, убеждений, нравственных ценностей, определяющих возложенные на гражданина обязанности по вооруженной защите государства;
- содействовать овладению социальной и коммуникативной компетентности на основе систематических занятий лёгкой атлетикой;

#### **Развивающие:**

- способствовать формированию дисциплины, прививать навыки умения решать многочисленные ситуационные задачи в экстремальных условиях;
- продолжать развивать положительную динамику уровня физической подготовленности;

#### **Воспитательные:**

- воспитание физически здорового, духовно нравственного гражданина, любящего свою Родину и способного ее защитить;
- вовлечение подростков в занятия физической культурой и спортом;

### **Ожидаемые результаты.**

#### **Обучающийся должен знать:**

- полное представление о физической культуре и ее возможностях;
- возрастные особенности физического развития;
- факторы ограничивающие физическую нагрузку;

#### **Обучающийся должен уметь:**

- выполнять элементы акробатики и страховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
- выполнять скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);

Обучающийся должен приобрести навыки:

- повышения работоспособности и улучшения состояния здоровья, посредством систематических занятий по программе лёгкая атлетика;

### **Учебный план 1 года «Введение в основы лёгкой атлетики»**

№ п/п	Название модулей	теория	практика	всего	форма контроля
1	<b>Общая физическая подготовка.</b> Вводное занятие. Меры безопасности и правила поведения на занятиях УБ. Акробатическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости. Комплекс игр-заданий по освоению ВФСК ГТО. Контрольные мероприятия.	16	40	56	наблюдение, тесты, опрос
2	<b>Специальная физическая подготовка.</b> Вводное занятие. Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Комплекс игр-заданий по освоению ВФСК ГТО. Контрольные мероприятия.	10	40	50	наблюдение, опрос, тесты
3	<b>Тактико-техническая подготовка:</b> Вводное занятие. Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Комплекс игр-заданий по освоению ВФСК ГТО. Контрольные мероприятия. Участие в соревнованиях	10	38	48	наблюдение, тесты, опрос
Итого:		36	118	154	

#### **Модуль 1 «Общая физическая подготовка.**

Реализация этого модуля направлена на развитие основным физическим качествам силы, гибкости, быстроте, ловкости и выносливости.

#### **Цель:**

развивать основные физические качества.

#### **Задачи:**

#### **Развивающие:**

- развитие двигательных умений и навыков (техника и тактика);
- развитие кондиционных и координационных способностей.

**Воспитательные:**

- воспитание интереса к занятиям;
- воспитание коммуникативных навыков.

**Обучающие:**

- обучение правилам поведения на занятиях;
- обучение двигательным умениям и навыкам.

**Учебно – тематический план 1 модуля «Общая физическая подготовка»**

№ п/п	Название тем	теория	практика	всего	форма контроля
1.	<b>Общая физическая подготовка.</b> Вводное занятие. Меры безопасности и правила поведения на занятиях Л.А.	2	2	4	наблюдение, тесты, опрос
2.	Акробатическая подготовка.	2	6	8	Наблюдение, тестирование
3.	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	2	4	6	Наблюдение, тестирование
4.	Упражнения на развитие силы	2	4	6	Наблюдение, тестирование
5.	Упражнения на развитие быстроты	2	4	6	Наблюдение, тестирование
6.	Упражнения на развитие выносливости	2	4	6	Наблюдение, тестирование
7.	Комплекс игр-заданий по освоению ВФСК ГТО.	1	4	5	Наблюдение, тестирование
8.	Контрольные мероприятия, соревнования	1	4	5	Наблюдение, тестирование
9.	Участие в соревнованиях	2	8	10	
Итого:		16	40	56	

**Содержание модуля 1«Общая физическая подготовка»**

Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина - основа безопасности во время занятий лёгкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения. Возникновение легкоатлетических упражнений. Лёгкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

Тема 1. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. История развития легкоатлетического спорта

Теория: Организационные требования на занятиях лёгкой атлетикой. Виды легкой атлетики, исторические сведения.

Практика: Общеразвивающие упражнения в круге. Подвижная игра «Салки».

Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать организационные требования на занятиях легкой атлетикой, строевые упражнения, правила подвижных игр. Формировать знания о легкой атлетике и ее роли в укреплении

здоровья. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой или парной работы. Формы оценивания: Беседа, ответы на вопросы. Наблюдение, инструктаж.

Тема 2. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья. Теория: Значение лёгкой атлетики для человека

Практика: Общеразвивающие упражнения в круге. Подвижная игра «Салки с домиком».

Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать организационные требования на занятиях легкой атлетикой, строевые упражнения, правила подвижных игр. Формировать знания о легкой атлетике и ее роли в укреплении здоровья. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой или парной работы. Формы оценивания: Беседа, ответы на вопросы. Наблюдение, инструктаж.

Тема 3. Сведения о строении человеческого организма и его функциях. Теория: Строение человека.

Практика: Общеразвивающие упражнения в круге. Подвижные игры «Салки с домиком», «Гуси - лебеди»

Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать основные понятия «техника выполнения упражнения». Формировать знания о строении человека. Представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой или парной работы. Формы оценивания: Беседа, ответы на вопросы. Наблюдение, инструктаж.

Тема 4. Понятие «техника выполнения упражнения» Теория: Знакомство с понятием «техника выполнения упражнения». Практика: Медленный бег 1 мин. Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Пятнашки

Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать основные понятия «техника выполнения упражнения». Формировать знания о строении человека. Представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой или парной работы.

Тема 5. Ходьба. Разновидности ходьбы.

Теория: Основы техники ходьбы, правила организации и проведения подвижных игр.

Практика: Медленный бег 1 мин. Общеразвивающие упражнения. Обучение основам техники ходьбы: работа рук, постановка стопы, согласование. Подвижная игра «Удочка».

Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать основы техники ходьбы, правила организации и проведения подвижных игр. Осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. Активно включаться в процесс по

выполнению заданий. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы  
Формы оценивания: Наблюдение, инструктаж.

Тема 6. Бег. Разновидности бега. Теория: Основы техники бега, правила организации и проведения подвижных игр

Практика: Медленный бег 1 мин. Общеразвивающие упражнения. Обучение основам техники бега: работа рук, работа ног, согласование. Подвижная игра «Пустое место».

Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать основы техники бега, правила организации и проведения подвижных игр. Осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы. Формы оценивания: Наблюдение, инструктаж.

Тема 7. Высокий старт. Понятие скорость бега Теория: Правила выполнения высокого старта, правила организации и проведения подвижных игр.

Практика: Медленный бег 1 мин. Общеразвивающие упражнения. Обучение высокому старту: постанова рук, постановка ног, согласование. Подвижная игра «Пятнашки».

Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать правила выполнения высокого старта, правила организации и проведения подвижных игр. Осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы. Формы оценивания: Наблюдение, инструктаж.

Тема 8. Бег по прямой. Понятие короткая дистанция. Теория: Правила выполнения бега по прямой, правила организации и проведения подвижных игр.

Практика: Медленный бег 1 мин. Общеразвивающие упражнения. Обучение бега по прямой: постанова рук, постановка ног, согласование. Подвижная игра «Второй лишний».

Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать правила выполнения бега по прямой, правила организации и проведения подвижных игр. Осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы. Формы оценивания: Наблюдение, инструктаж.

Тема 9. Тактика бега на короткие дистанции. Понятие тактика. Теория: Правила выполнения бега по короткие дистанции, правила организации и проведения подвижных игр.

Практика: Медленный бег 1 мин. ОРУ. Понятие «тактика». Пробегание 3 - 4 раза по 20-30 метров. Подвижная игра «Пустое место».

Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать правила выполнения бега по короткие дистанции, правила организации и проведения подвижных игр. Осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Формы оценивания: Наблюдение, инструктаж.

Тема 10. Прыжки в длину с места. Теория: Правила выполнения прыжков в длину с места, правила организации и проведения подвижных игр.

Практика: Медленный бег 1,5 мин. Общеразвивающие упражнения. Обучение основам техники прыжков в длину с места. Подвижная игра «Конники-спортсмены».

Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать правила выполнения прыжков в длину с места, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.

Формы оценивания: Наблюдение, инструктаж.

Тема 11. Соревнования по прыжкам в длину с места Теория: Правила проведения соревнований по прыжкам в длину с места, правила организации и проведения подвижных игр. Практика: Медленный бег 1,5 мин. ОРУ, Прыжки в длину с места на максимальный результат. Подвижная игра «Конники-спортсмены».

Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать правила проведения соревнований по прыжкам в длину с места, правила организации и проведения подвижных игр. Адекватно воспринимать оценку преподавателя и сверстников, сохранять заданную цель. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.

Формы оценивания: Инструктаж. Анализ выполненной работы

Тема 12. Челночный бег. Развитие скоростных качеств. Теория: Правила выполнения челночного бега, правила организации и проведения подвижных игр.

Практика: Медленный бег 1,5 мин. Общеразвивающие упражнения. Обучение выполнению челночного бега: старт, бег с максимальной скоростью, торможение, поворот, финиш. Подвижная игра «Волк во рву». Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать правила выполнения

челночного бега, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Формы оценивания: Наблюдение, инструктаж

Тема 13. Соревнования по челночному бегу. Теория: Правила проведения соревнований по челночному бегу, правила организации и проведения подвижных игр.

Практика: Медленный бег 1,5 мин. Общеразвивающие упражнения. Челночный бег на максимальный результат. Подвижная игра «Охотники и утки».

Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать правила проведения соревнований по челночному бегу, правила организации и проведения подвижных игр. Адекватно воспринимать оценку преподавателя и сверстников, сохранять заданную цель. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Формы оценивания: Инструктаж. Анализ выполненной работы

Тема 14. Метание мяча с места. Теория: Техника выполнения метания мяча с места, правила организации и проведения подвижных игр.

Практика: Медленный бег 1,5 мин. Общеразвивающие упражнения. Обучение основам техники метание мяча с места: исходное положение, удержание мяча, работа рук. Подвижная игра «У медведя во бору». Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать технику выполнения метания мяча с места, правила организации и проведения подвижных игр.

Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Формы оценивания: Наблюдение, инструктаж

### Ожидаемые результаты

модуль 1 «Общая физическая подготовка»			
Личностные	Предметные	Метапредметные	Средства индивидуальной диагностики
<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества;</li> <li>- развитие у ребенка уверенности в себе, умения ставить и</li> </ul>	<p><b>Учащиеся должны знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-основные правила личной гигиены.</li> <li>-правила поведение в спортивном зале.</li> <li>-правила и историю Лёгкой атлетики.</li> <li>-Правила сдачи норм ВФСК ГТО.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-приобретение общей физической базы.</li> <li>-формирование основных физических качеств – быстрота, сила, выносливость, гибкость и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- тестирование в виде «Теста Купера»</li> <li>-внутренние соревнования: отжимание за 1 минуту, подъём туловища за 1 минуту, приседание-выпрыгивание за одну минуту.</li> </ul>

решать двигательные задачи.	<b>Учащиеся должны уметь:</b> -выполнение простейших упражнений, таких как отжимание, подъём туловища, приседание, выпрыгивание. -основные акробатические упражнения; - психологически подготовится к соревнованиям - правильно технико-тактически бега по дистанции.	ловкость.	
-----------------------------	---	-----------	--

## Модуль 2 «Специальная физическая подготовка».

Реализация этого модуля направлена на развитие специальной физической подготовке в лёгкой атлетике. Упражнения включают в себя элементы общей физической подготовке и специальной, которые помогут учащемуся быстрее освоить данный вид спорта и подготовится к выполнению упражнений на технику. В специальной физической подготовке делается акцент на специальные группы мышц, которые будут чаще всего задействованы во время поединка, на специальную выносливость, которая поможет выдерживать нагрузки как во время тренировок, так и во время соревнований.

### Цель:

подготовить учащихся к соревновательной деятельности, при помощи специальных физических упражнений, применяемых именно в лёгкой атлетике.

### Задачи:

#### Развивающие:

- формирование устойчивого интереса к данному виду спорта;
- развитие психофизических качеств и способностей обучающихся.

#### Воспитательные:

- воспитание культуры здорового образа жизни;
- воспитание волевых и нравственных качества личности.

#### Обучающие:

- обучение техническим приемам;
- обучение разнообразным комбинациям, а также тренировки в паре.

### Учебно – тематический план модуля «Специальная физическая подготовка»

№ п/п	Название тем	теория	практика	всего	форма контроля
1.	Вводное занятие. Меры безопасности и правила поведения на занятиях Л.А.	1	0	1	наблюдение, тесты, опрос
2.	Упражнения на развитие гибкости,	1	7	8	Наблюдение,



	подвижности в суставах и ловкости.				тестирование
3.	Упражнения на развитие силы	1	7	8	Наблюдение, тестирование
4.	Упражнения на развитие быстроты	2	7	9	Наблюдение, тестирование
5.	Упражнения на развитие выносливости	2	7	9	Наблюдение, тестирование
6.	Комплекс игр-заданий по освоению ВФСК ГТО.	2	7	9	
7.	Контрольные мероприятия, соревнования	1	5	6	Наблюдение, тестирование
Итого:		10	40	50	

## Содержание модуля 2 «Специальная физическая подготовка»

Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина - основа безопасности во время занятий лёгкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения. Возникновение легкоатлетических упражнений. Лёгкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

Тема 1. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. История развития лёгкоатлетического спорта

Теория: Организационные требования на занятиях лёгкой атлетикой. Виды легкой атлетики, исторические сведения.

Практика: Общеразвивающие упражнения в круге. Подвижная игра «Салки».

Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать организационные требования на занятиях легкой атлетикой, строевые упражнения, правила подвижных игр. Формировать знания о легкой атлетике и ее роли в укреплении здоровья. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой или парной работы. Формы оценивания: Беседа, ответы на вопросы. Наблюдение, инструктаж.

Тема 2. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья. Теория: Значение лёгкой атлетики для человека

Практика: Общеразвивающие упражнения в круге. Подвижная игра «Салки с домиком».

Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать организационные требования на занятиях легкой атлетикой, строевые упражнения, правила подвижных игр. Формировать знания о легкой атлетике и ее роли в укреплении здоровья. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой или парной работы. Формы оценивания: Беседа, ответы на вопросы. Наблюдение, инструктаж.

Тема 3. Сведения о строении человеческого организма и его функциях. Теория: Строение человека.

Практика: Общеразвивающие упражнения в круге. Подвижные игры «Салки с домиком», «Гуси - лебеди»

Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать основные понятия «техника выполнения упражнения». Формировать знания о строении человека. Представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой или парной работы. Формы оценивания: Беседа, ответы на вопросы. Наблюдение, инструктаж.

Тема 4. Понятие «техника выполнения упражнения» Теория: Знакомство с понятием «техника выполнения упражнения». Практика: Медленный бег 1 мин. Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Пятнашки

Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать основные понятия «техника выполнения упражнения». Формировать знания о строении человека. Представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой или парной работы.

Тема 5. Ходьба. Разновидности ходьбы.

Теория: Основы техники ходьбы, правила организации и проведения подвижных игр.

Практика: Медленный бег 1 мин. Общеразвивающие упражнения. Обучение основам техники ходьбы: работа рук, постановка стопы, согласование. Подвижная игра «Удочка».

Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать основы техники ходьбы, правила организации и проведения подвижных игр. Осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы. Формы оценивания: Наблюдение, инструктаж.

Тема 6. Бег. Разновидности бега. Теория: Основы техники бега, правила организации и проведения подвижных игр

Практика: Медленный бег 1 мин. Общеразвивающие упражнения. Обучение основам техники бега: работа рук, работа ног, согласование. Подвижная игра «Пустое место».

Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать основы техники бега, правила организации и проведения подвижных игр. Осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы. Формы оценивания: Наблюдение, инструктаж.

Тема 7. Высокий старт. Понятие скорость бега Теория: Правила выполнения высокого старта, правила организации и проведения подвижных игр.

Практика: Медленный бег 1 мин. Общеразвивающие упражнения. Обучение высокому старту: постанова рук, постановка ног, согласование. Подвижная игра «Пятнашки».

Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать правила выполнения высокого старта, правила организации и проведения подвижных игр. Осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы. Формы оценивания: Наблюдение, инструктаж.

Тема 8. Бег по прямой. Понятие короткая дистанция. Теория: Правила выполнения бега по прямой, правила организации и проведения подвижных игр.

Практика: Медленный бег 1 мин. Общеразвивающие упражнения. Обучение бега по прямой: постанова рук, постановка ног, согласование. Подвижная игра «Второй лишний».

Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать правила выполнения бега по прямой, правила организации и проведения подвижных игр. Осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы. Формы оценивания: Наблюдение, инструктаж.

Тема 9. Тактика бега на короткие дистанции. Понятие тактика. Теория: Правила выполнения бега по короткие дистанции, правила организации и проведения подвижных игр.

Практика: Медленный бег 1 мин. ОРУ. Понятие «тактика». Пробегание 3 - 4 раза по 20-30 метров. Подвижная игра «Пустое место».

Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать правила выполнения бега по короткие дистанции, правила организации и проведения подвижных игр. Осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Формы оценивания: Наблюдение, инструктаж.

Тема 10. Прыжки в длину с места. Теория: Правила выполнения прыжков в длину с места, правила организации и проведения подвижных игр.

Практика: Медленный бег 1,5 мин. Общеразвивающие упражнения. Обучение основам техники прыжков в длину с места. Подвижная игра «Конники-спортсмены».

Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать правила выполнения прыжков в длину с места, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.

Формы оценивания: Наблюдение, инструктаж.

Тема 11. Соревнования по прыжкам в длину с места Теория: Правила проведения соревнований по прыжкам в длину с места, правила организации и проведения подвижных игр. Практика: Медленный бег 1,5 мин. ОРУ, Прыжки в длину с места на максимальный результат. Подвижная игра «Конники-спортсмены».

Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать правила проведения соревнований по прыжкам в длину с места, правила организации и проведения подвижных игр. Адекватно воспринимать оценку преподавателя и сверстников, сохранять заданную цель. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.

Формы оценивания: Инструктаж. Анализ выполненной работы

Тема 12. Челночный бег. Развитие скоростных качеств. Теория: Правила выполнения челночного бега, правила организации и проведения подвижных игр.

Практика: Медленный бег 1,5 мин. Общеразвивающие упражнения. Обучение выполнению челночного бега: старт, бег с максимальной скоростью, торможение, поворот, финиш. Подвижная игра «Волк во рву». Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать правила выполнения челночного бега, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Формы оценивания: Наблюдение, инструктаж

Тема 13. Соревнования по челночному бегу. Теория: Правила проведения соревнований по челночному бегу, правила организации и проведения подвижных игр.

Практика: Медленный бег 1,5 мин. Общеразвивающие упражнения. Челночный бег на максимальный результат. Подвижная игра «Охотники и утки».

Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать правила проведения соревнований по челночному бегу, правила организации и проведения подвижных игр. Адекватно воспринимать оценку преподавателя и сверстников, сохранять заданную цель. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Формы оценивания: Инструктаж. Анализ выполненной работы

Тема 14. Метание мяча с места. Теория: Техника выполнения метания мяча с места, правила организации и проведения подвижных игр.

Практика: Медленный бег 1,5 мин. Общеразвивающие упражнения. Обучение основам техники метание мяча с места: исходное положение, удержание мяча, работа рук. Подвижная игра «У медведя во бору». Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать технику выполнения метания мяча с места, правила организации и проведения подвижных игр.

Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.

Контрольные мероприятия. Контрольное занятие в форме зачета

**Ожидаемые результаты**

<b>модуль 2 «Специальная физическая подготовка»</b>			
Личностные	Предметные	Метапредметные	Средства индивидуальной диагностики
<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества;</li> <li>- развитие у ребенка уверенности в себе, умения ставить и решать двигательные задачи.</li> </ul>	<p><b>Учащиеся должны знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- инструктажа по технике безопасности и правилах поведения;</li> <li>- правила и историю Лёгкой атлетики;</li> <li>- личностную гигиену, режим дня, питание спортсмена;</li> <li>- упражнение на развитие гибкости.</li> </ul> <p><b>Учащиеся должны уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять нормативы ВФСК ГТО;</li> <li>- передвигаться в различных стойках;</li> <li>- психологически подготовиться к соревнованиям</li> <li>- правильно технико-тактически вести по дистанции.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- приобретение специальной физической базы.</li> <li>- формирование специальных физических качеств – передвижение на дистанции, самостраховки при выполнении прыжков,</li> <li>- умение применить изученный материал</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Игровые задания в соревновательной форме.</li> </ul>

### Модуль 3 «Тактико-техническая подготовка»

Реализация этого модуля направлена на изучение техники и тактике бега в лёгкой атлетике.

#### Цель:

изучить базовую технику бега на короткие дистанции.

#### Задачи:

##### Развивающие:

- развивать технику работы рук и ног в беге на короткие дистанции;
- формирование социальной активности: капитан команды, старший в группе, судья.

##### Воспитательные:

- воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;
- воспитание уважительного отношения к сопернику.

##### Обучающие:

- формирование устойчивого интереса к данному виду спорта;
- обучение правилам судейства соревнований.

#### Учебно – тематический план модуля «Тактико-техническая подготовка»

№ п/п	Название тем	теория	практика	всего	форма контроля
1.	Бег высоко поднимая бедро.	0,5	0	0,5	наблюдение, тесты, опрос
2.	Бег захлестывая голень назад.	0,5	3	3,5	Наблюдение, тестирование
3.	Бег на прямых ногах вперед.	1	3	4	Наблюдение, тестирование
4.	Согласованная работа рук и ног при беге.	1	3	4	Наблюдение, тестирование
5.	Отталкивание при выполнении прыжков с места.	1	3	4	Наблюдение, тестирование
6.	Приземление при выполнении прыжков в длину с места.	1	3	4	Наблюдение, тестирование
7.	Основы техники прыжков в высоту с прямого разбега переступанием.	1	3	4	Наблюдение, тестирование
8.	Основы техники прыжков в длину с разбега:	0,5	2,5	3	Наблюдение, тестирование
9.	Метание мяча: положение «натянутого лука», финальное усилие.	0,5	2,5	3	Наблюдение, тестирование
10.	Комплекс игр-заданий по освоению ВФСК ГТО.	0,5	2,5	3	Наблюдение, тестирование
11.	Акробатика. Метание мяча в горизонтальную цель.	0,5	2,5	3	Наблюдение, тестирование
12.	Акробатика. Метание мяча в вертикальную цель.	0,5	2,5	3	Наблюдение, тестирование
13.	Соревнования по метанию мяча в цель.	0,5	2,5	3	Наблюдение, тестирование
14.	Эстафетный бег.	0,5	2,5	3	Наблюдение, тестирование

15.	Контрольная тренировка: челночный бег, прыжки в длину с места.	0,5	2,5	3	Наблюдение, тестирование
Итого:		10	38	48	

### **Содержание модуля 3 «Тактико-техническая подготовка»**

Ходьба. Обычная, в равномерном темпе, быстром до 800 м. Бег. Свободный по прямой и повороту. Специальные беговые упражнения. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы. Техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения «На старт!», «Внимание!»).

Тема 1. Бег высоко поднимая бедро. Теория: Техника выполнения бега высоко поднимая бедро, правила организации и проведения подвижных игр.

Практика: Медленный бег 2 мин. Общеразвивающие упражнения. Обучение основам техники бега: бег с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Лиса и куры». Общая физическая подготовка.

Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать технику выполнения бега высоко поднимая бедро, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.

Формы оценивания: Наблюдение, инструктаж

Тема 2. Бег захлестывая голень назад. Теория: Техника выполнения бега захлестывая голень назад, правила организации и проведения подвижных игр

Практика: Медленный бег 2 мин. Общеразвивающие упражнения. Обучение основам техники бега: бег захлестывая голень назад. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Общая физическая подготовка.

Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать технику выполнения бега захлестывая голень назад, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий.

Сотрудничать с товарищами. Формы оценивания: Наблюдение, инструктаж

Тема 3. Бег на прямых ногах вперед. Теория: Техника выполнения бега на прямых ногах вперед, правила организации и проведения подвижных игр.

Практика: Медленный бег 2 мин. Общеразвивающие упражнения. Обучение основам техники бега: бег на прямых ногах вперед. Подвижная игра «Пятнашки». Общая физическая подготовка.

Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать технику выполнения бега на прямых ногах вперед, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы. Устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. Формы оценивания: Наблюдение, инструктаж

Тема 4. Согласованная работа рук и ног при беге. Теория: правила согласования работы рук и ног, правила организации и проведения подвижных игр.

Практика: Медленный бег 2 мин. Общеразвивающие упражнения. Обучение основам техники бега: согласование работы рук и ног при беге. Подвижная игра. «Совушка-сова». Общая физическая подготовка.

Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать правила согласования работы рук и ног, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы. Устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. Формы оценивания: Наблюдение, инструктаж

Тема 5. Отталкивание при выполнении прыжков с места. Теория: Техника выполнения отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину с места, правила организации и проведения подвижных игр. Практика: Медленный бег 2мин. Общеразвивающие упражнения. Обучение основам техники прыжков в длину с места: отталкивание. Прыжки с места через препятствие, прыжки с места на горку матов. Подвижная игра «Охотники и утки».

Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать технику выполнения отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину с места, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы. Устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя.

Формы оценивания: Наблюдение, инструктаж

Тема 6. Приземление при выполнении прыжков в длину с места. Теория: Техника выполнения отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину с места, правила организации и проведения подвижных игр. Практика: Медленный бег 2мин. Общеразвивающие упражнения. Обучение основам техники прыжков в длину с места: приземление. Прыжки с места с небольшого возвышения. Подвижная игра «Охотники и утки». Общая физическая подготовка.



Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать технику выполнения отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину с места, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы. Устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя.

Формы оценивания: Наблюдение, инструктаж

Тема 7. Основы техники прыжков в высоту с прямого разбега переступанием.

Теория: Правила выполнения отталкивания и приземления при выполнении прыжков в высоту и в длину с разбега, правила организации и проведения подвижных игр.

Практика: Медленный бег 2мин. Общеразвивающие упражнения. Обучение основам техники прыжков в высоту переступанием с 3-5 шагов: отталкивание, приземление. Подвижная игра «У медведя во бору». Общая физическая подготовка.

Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать правила выполнения отталкивания и приземления при выполнении прыжков в высоту и в длину с разбега, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы. Устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. Формы оценивания: Наблюдение, инструктаж

Тема 8. Основы техники прыжков в длину с разбега: отталкивание, приземление.

Теория: Правила выполнения отталкивания и приземления при выполнении прыжков в высоту и в длину с разбега, правила организации и проведения подвижных игр.

Практика: Медленный бег 2мин. Общеразвивающие упражнения. Обучение основам техники прыжков в длину с 3-5 шагов: отталкивание, приземление. Подвижная игра «Пятнашки». Общая физическая подготовка. Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать правила выполнения отталкивания и приземления при выполнении прыжков в высоту и в длину с разбега, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы. Устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг

друга и учителя. Формы оценивания: Наблюдение, инструктаж

Тема 9. Метание мяча: положение «натянутого лука», финальное усилие. Теория: Техника выполнения метания мяча с места, правила организации и проведения подвижных игр.

Практика: Медленный бег 2мин. Общеразвивающие упражнения. Обучение основам техники метания мяча с места: исходное положение, положение «натянутого лука», финальное усилие. Подвижная игра «Бездомный заяц». Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать технику выполнения метания мяча с места, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.

Формы оценивания: Наблюдение, инструктаж

Тема 10. Акробатика. Метание мяча в горизонтальную цель. Теория: Техника выполнения акробатических упражнений, правила выполнения метания мяча в горизонтальную цель.

Практика: Медленный бег 1,5мин. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения: группировка, перекаты вперед-назад, стойка на лопатках согнув ноги, «Кобра», «Лодочка». Метание мяча в горизонтальную цель (обруч на полу) с 3-4 метров. Подвижная игра «Бездомный заяц». Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать технику выполнения акробатических упражнений, правила выполнения метания мяча в горизонтальную цель. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Формы оценивания: Наблюдение, инструктаж

Тема 11. Акробатика. Метание мяча в вертикальную цель. Теория: Техника выполнения акробатических упражнений, правила выполнения метания мяча в вертикальную цель.

Практика: Медленный бег 1,5мин. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения: перекаты вперед-назад, стойка на лопатках согнув ноги, кувырок вперед, «Мостик» из положения лежа, «Лодочка». Метание мяча в вертикальную цель (обруч прикреплен к стене) с 3-4 метров. Подвижная игра «Бездомный заяц».

Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать технику выполнения акробатических упражнений, правила выполнения метания мяча в вертикальную цель. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Формы оценивания: Наблюдение, инструктаж

Тема 12. Соревнования по метанию мяча в цель. Теория: Правила проведения соревнований по метанию мяча в цель, правила организации и проведения подвижных игр.

Практика: Медленный бег 1,5мин. Общеразвивающие упражнения. Метание мяча в цель: 1 подход - 10 бросков, количество попаданий в цель заносится в протокол. Итоги. Награждение. Подвижная игра «Охотники и утки». Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать правила проведения соревнований по метанию мяча в цель, правила организации и проведения подвижных игр. Адекватно воспринимать оценку преподавателя и сверстников, сохранять заданную цель. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Формы оценивания: Инструктаж. Анализ качества выполненной работы.

Тема 13. Эстафетный бег. Теория: Правила передачи предметов при проведении эстафетного бега, правила организации и проведения подвижных игр.

Практика: Медленный бег 1,5мин. Общеразвивающие упражнения. Правила передачи предметов при проведении эстафетного бега. Эстафеты с бегом и прыжками. Игра «Минутка».

Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать правила передачи предметов при проведении эстафетного бега, правила организации и проведения подвижных игр. Адекватно воспринимать оценку преподавателя и сверстников, сохранять заданную цель.

Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.

Формы оценивания: Инструктаж. Анализ качества выполненной работы.

Тема 14. Контрольная тренировка: челночный бег, прыжки в длину с места.

Теория: Правила проведения челночного бега и прыжков в длину с места на результат, правила организации и проведения подвижных игр. Практика: Медленный бег 2мин. Общеразвивающие упражнения. Челночный бег по парам - 3 подхода. Прыжки с места - 3 попытки. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки». Итоги.

Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать правила проведения челночного бега и прыжков в длину с места на результат, правила организации и проведения подвижных игр. Адекватно воспринимать оценку преподавателя и сверстников, сохранять за данную цель.

Устанавливать рабочие отношения, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.

Контрольные мероприятия.

Контрольное занятие в форме зачета

### Ожидаемые результаты

<b>модуль 3 «Тактико-техническая подготовка»</b>			
Личностные	Предметные	Метапредметные	Средства индивидуальной диагностики
- развитие личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества; - развитие у ребенка уверенности в себе, умения ставить и решать двигательные задачи.	<p><b>Учащиеся должны знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- инструктажа по технике безопасности и правилах поведения; - правила и историю Лёгкой атлетики; - технику и тактику Лёгкой атлетики.</li> <li>- элементы прыжков в длину.</li> <li>- элементы метаний.</li> </ul> <p><b>Учащиеся должны уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять прыжки;</li> <li>- выполнять метания;</li> <li>- психологически подготовиться к соревнованиям</li> <li>- по правилам вести соревнования.</li> <li>-преодолевать дистанцию целиком.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владение основами техники Лёгкой атлетики;</li> <li>- умение применить изученный материал;</li> <li>- владение техникой прыжков и метаний.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Игровые задания в соревновательной форме.</li> <li>- Тренировочные и контрольные мероприятия</li> </ul>

## 2 год обучения «Базовый этап»

### Цель:

Содействие разностороннему, гармоничному развитию личности, воспитание патриотизма и готовности к защите Отечества, формирование умения определить свое призвание в сложных экономических условиях жизни, подготовка учащихся к трудовой деятельности посредством занятий лёгкой атлетикой.

### Задачи:

#### Обучающие:

- закрепить устойчивый интерес к занятиям лёгкой атлетикой, закрепление потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;

- направленное формирование личности в процессе физического и духовного воспитания;
- формирование системы взглядов, принципов, убеждений, нравственных ценностей, определяющих возложенные на гражданина обязанности по вооруженной защите государства;
- содействовать овладению социальной и коммуникативной компетентности на основе систематических занятий лёгкой атлетикой;

#### **Развивающие:**

- способствовать формированию дисциплины, прививать навыки умения решать многочисленные ситуационные задачи в экстремальных условиях;
- продолжать развивать положительную динамику уровня физической подготовленности;

#### **Воспитательные:**

- воспитание физически здорового, духовно нравственного гражданина, любящего свою Родину и способного ее защитить;
- вовлечение подростков в занятия физической культурой и спортом;

#### **Учебный план 2 год обучения - Базовый этап**

№ п/п	Название модулей	теория	практика	всего	форма контроля
1	<b>Общая физическая подготовка.</b>	12	30	42	наблюдение, тесты, опрос
2	<b>Специальная физическая подготовка.</b>	8	50	58	наблюдение, опрос, тесты
3	<b>Тактико-техническая подготовка:</b>	8	48	56	наблюдение, тесты, опрос
Итого:		28	126	154	

#### **Модуль 1 «Общая физическая подготовка»**

##### **Цель:**

Изучение травматизма в процессе занятий лёгкой атлетикой, оказание первой медицинской помощи

##### **Задачи:**

##### **Развивающие:**

- совершенствование практических навыков выживания в экстремальных условиях и чрезвычайных ситуациях любого характера независимо от времени и места развития событий;

##### **Воспитательные:**

- Воспитание военно-патриотических традиция

- Формирование личностно-волевых качеств

## Ожидаемые результаты

### Учебно-тематический план 1 модуля

№ п/п	Название тем	теория	практика	всего	форма контроля
1.	Бег на выносливость. (3 минуты)	0,5	0	0,5	наблюдение, тесты, опрос
2.	Бег на выносливость. (4 минуты)	0,5	0	0,5	наблюдение, тесты, опрос
3.	Бег на выносливость. (5 минут)	1	3	4	Наблюдение, тестирование
4.	Бег на выносливость. (6 минут)	1	0	1	
5.	Бег на выносливость. (7 минут)	1	3	4	Наблюдение, тестирование
6.	Прыжковые упражнения в движении.	1	3	4	Наблюдение, тестирование
7.	Прыжки на скакалке на месте.	1	3	4	Наблюдение, тестирование
8.	Прыжки на скакалке с продвижением вперед.	1	3	4	Наблюдение, тестирование
9.	Соревнования по прыжкам на скакалке.	1	3	4	Наблюдение, тестирование
10.	Акробатические упражнения. Лазанье.	1	3	4	Наблюдение, тестирование
11.	Упражнения в парах с большими мячами.	1	3	4	Наблюдение, тестирование
12.	Индивидуальные упражнения с малыми мячами	1	3	4	
13.	Контрольные мероприятия, соревнования	1	3	4	Наблюдение, тестирование
Итого:		12	30	42	

### Содержание 1 модуля «Общая физическая подготовка»

Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Акробатические упражнения. Подвижные игры. Спортивные игры. Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами. Упражнения с большими и малыми мячами. Прыжки на скакалке на месте и в движении. Упражнения с набивными мячами.

Тема 1. Бег на выносливость. (3 минуты) Теория: Правила выполнения бега на выносливость, правила организации и проведения подвижных игр.

Практика: Медленный бег 3 мин. Общеразвивающие упражнения в парах: сгибание - разгибание рук в парах без сопротивления и с сопротивлением, наклоны вперед, в стороны-руки на плечи друг другу, приседания, упражнения на растягивание в парах, прыжки в приседе в парах, пролезание в «ворота» в парах. Подвижная игра «День - Ночь».

Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать правила выполнения бега на выносливость, правила организации и проведения

подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Уметь договориться и прийти к общему решению в совместной деятельности, ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии. Устанавливать рабочие отношения, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.

Формы оценивания: Наблюдение, инструктаж

Тема 2. Бег на выносливость. (4 минуты) Теория: Правила выполнения бега на выносливость, правила организации и проведения подвижных игр.

Практика: Медленный бег 4 мин. Общеразвивающие упражнения в парах: сгибание - разгибание рук в парах без сопротивления и с сопротивлением, наклоны вперед, в стороны-руки на плечи друг другу, приседания, упражнения на растягивание в парах, прыжки в приседе в парах, пролезание в «ворота» в парах. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки».

Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать правила выполнения бега на выносливость, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Уметь договориться и прийти к общему решению в совместной деятельности, ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии. Устанавливать рабочие отношения, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Формы оценивания: Наблюдение, инструктаж

Тема 3. Бег на выносливость. (5 минут) Теория: Правила выполнения бега на выносливость, правила организации и проведения подвижных игр.

Практика: Медленный бег 5 мин. ОРУ в парах: сгибание - разгибание рук в парах без сопротивления и с сопротивлением, наклоны вперед, в стороны-руки на плечи друг другу, приседания, упражнения на растягивание в парах, прыжки в приседе в парах, пролезание в «ворота» в парах. Подвижная игра «Попади в цель».

Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать правила выполнения бега на выносливость, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Уметь договориться и прийти к общему решению в совместной деятельности, ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии. Устанавливать рабочие отношения, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Формы оценивания: Наблюдение, инструктаж

Тема 4. Бег на выносливость. (6 минут) Теория: Правила выполнения бега на выносливость, правила организации и проведения подвижных игр.

Практика: Медленный бег 6 мин. Общеразвивающие упражнения в парах: сгибание - разгибание рук в парах без сопротивления, наклоны вперед, в стороны-руки на плечи друг другу, приседания, упражнения на растягивание в парах (ноги врозь и ноги вместе), прыжки в приседе в парах, пролезание в «ворота» в парах. Подвижная игра «Удочка под ногами».

Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать правила выполнения бега на выносливость, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Уметь договориться и прийти к общему решению в совместной деятельности, ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии. Устанавливать рабочие отношения, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Формы оценивания: Наблюдение, инструктаж

Тема 5. Бег на выносливость. (7 минут) Теория: Правила выполнения бега на выносливость, правила организации и проведения подвижных игр.

Практика: Контрольная тренировка: медленный бег 7 мин. Общеразвивающие упражнения в кругу. Итоги. Игры по выбору детей. Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать правила выполнения бега на выносливость, правила организации и проведения подвижных игр. Адекватно воспринимать оценку преподавателя и сверстников, сохранять заданную цель. Устанавливать рабочие отношения, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.

Формы оценивания: Инструктаж. Анализ качества выполненной работы

Тема 6. Прыжковые упражнения в движении. Теория: Правила выполнения прыжковых упражнений в движении, правила организации и проведения подвижных игр.

Практика: Медленный бег 2 мин. Общеразвивающие упражнения в кругу. Прыжки на одной, двух ногах, «кенгуру», «блоха», «лягушка». Поднимание туловища и спины в парах- 3 подхода по 10-15 раз. Подвижная игра «Чай- чай, выручай!».

Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать правила выполнения прыжковых упражнений в движении, правила организации и проведения подвижных игр. Адекватно воспринимать оценку преподавателя и сверстников, сохранять заданную цель. Устанавливать рабочие отношения, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.



Формы оценивания: Наблюдение, инструктаж

Тема 7. Прыжки на скакалке на месте. Теория: Правила выполнения прыжков на скакалке, правила организации и проведения подвижных игр.

Практика: Медленный бег 2 мин. Общеразвивающие упражнения в кругу. Прыжки на скакалке на месте: вращение скакалки одной рукой, двумя руками, согласование вращения и прыжка. Общая физическая подготовка в парах. Подвижная игра «Метко в цель».

Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать правила выполнения прыжков на скакалке, правила организации и проведения подвижных игр. Адекватно воспринимать оценку преподавателя и сверстников, сохранять заданную цель. Учиться работать по определенному алгоритму. Останавливать рабочие отношения, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Формы оценивания: Наблюдение, инструктаж

Тема 8. Прыжки на скакалке с продвижением вперед. Теория: Правила выполнения прыжков на скакалке, правила организации и проведения подвижных игр.

Практика: Прыжки на скакалке с продвижением вперед: бег с вращением скакалки, переступанием на небольшое расстояние. ОФП в парах. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки».

Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать правила выполнения прыжков на скакалке, правила организации и проведения подвижных игр. Адекватно воспринимать оценку преподавателя и сверстников, сохранять заданную цель. Учиться работать по определенному алгоритму. Останавливать рабочие отношения, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Формы оценивания: Наблюдение, инструктаж

Тема 9. Соревнования по прыжкам на скакалке. Теория: Правила проведения соревнований по прыжкам на скакалке, правила организации и проведения подвижных игр.

Практика: Разминка со скакалкой. Прыжки на скакалке на месте на скорость выполнения, за 1 минуту. Итоги. Подвижная игра «Охотники и утки».

Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать правила проведения соревнований по прыжкам на скакалке, правила организации и проведения подвижных игр. Адекватно воспринимать оценку преподавателя и сверстников, сохранять заданную цель. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Формы оценивания: Инструктаж. Анализ качества выполненной работы

Тема 10. Акробатические упражнения. Лазанье. Теория: Техника выполнения акробатических упражнений, Практика: Акробатические упражнения: разнообразие кувырков, стойка на лопатках с прямыми ногами, «Мост» лежа с заданием. Лазанье по гимнастической скамейке на четвереньках на прямой и наклонной скамейке. Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать технику выполнения акробатических упражнений, Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.

Формы оценивания: Наблюдение, инструктаж

Тема 11. Упражнения в парах с большими мячами. Теория: Техника выполнения передачи мяча в парах и ловли мяча, правила организации и проведения подвижных игр.

Практика: Медленный бег 2 мин. Общеразвивающие упражнения в кругу. Упражнения в парах с большими мячами: передача мяча двумя руками снизу, двумя руками от груди, двумя руками из-за головы. Ловля. Подвижная игра «Расколдуйте меня, вороного коня».

Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать технику выполнения передачи мяча в парах и ловли мяча, правила организации и проведения подвижных игр. Адекватно воспринимать оценку преподавателя и сверстников, сохранять заданную цель. Учиться работать по определенному алгоритму. Ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии. Устанавливать рабочие отношения, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Формы оценивания: Наблюдение, инструктаж

Тема 12. Индивидуальные упражнения с малыми мячами. Теория: Техника подбрасывания и ловли малого мяча, правила организации и проведения подвижных игр

Практика: Индивидуальные упражнения с малыми мячами: подбрасывание мяча правой и левой рукой, ловля двумя, одной рукой. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки».

Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать технику подбрасывания и ловли малого мяча, правила организации и проведения подвижных игр. Адекватно воспринимать оценку преподавателя и сверстников, сохранять заданную цель. Учиться работать по определенному алгоритму. Устанавливать рабочие отношения, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.

Контрольные мероприятия. Контрольное занятие в форме зачета

### Ожидаемые результаты

<b>модуль 1 «Общая физическая подготовка»</b>			
Личностные	Предметные	Метапредметные	Средства индивидуальной диагностики
- развитие личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества; - развитие у ребенка уверенности в себе, умения ставить и решать двигательные задачи.	<b>Учащиеся должны знать:</b> -основные правила личной гигиены. -правила поведения в спортивном зале. -правила и историю Лёгкой атлетики. Технику и правила преодоления полосы препятствий. <b>Учащиеся должны уметь:</b> -выполнение простейших упражнений, таких как отжимание, подъём туловища, приседание, выпрыгивание. -основные акробатические упражнения; - психологически подготовится к соревнованиям - правильно технико-тактически. Преодолевать элементы полосы препятствий.	-приобретение общей физической базы. -формирование основных физических качеств – быстрота, сила, выносливость, гибкость и ловкость.	- тестирование в виде «Теста Купера» -внутренние соревнования: отжимание за 1 минуту, подъём туловища за 1 минуту, приседание-выпрыгивание за одну минуту. Сдача норм ВФСК ГТО

### Модуль 2 «Специальная физическая подготовка».

Реализация этого модуля направлена на развитие специальной физической подготовке в лёгкой атлетике. Упражнения включают в себя элементы общей физической подготовке и специальной, которые помогут учащемуся быстрее освоить данный вид спорта и подготовится к выполнению упражнений на технику. В специальной физической подготовке делается акцент на специальные группы мышц, которые будут чаще всего задействованы во время бега и прыжков, на специальную выносливость, которая поможет выдерживать нагрузки как во время тренировок, так и во время соревнований.

#### Цель:

подготовить учащихся к соревновательной деятельности, при помощи специальных физических упражнений, применяемых именно лёгкой атлетике.

#### Задачи:

#### Развивающие:

- формирование устойчивого интереса к данному виду спорта;

- развитие психофизических качеств и способностей обучающихся.

**Воспитательные:**

- воспитание культуры здорового образа жизни;

- воспитание волевых и нравственных качества личности.

**Обучающие:**

- обучение техническим приемам;

- обучение разнообразным комбинациям, а также тренировки в паре.

**Учебно – тематический план 2 модуля «Специальная физическая подготовка»**

№ п/п	Название тем	теория	практика	всего	форма контроля
1.	Бег высоко поднимая бедро.	0,5	0	0,5	наблюдение, тесты, опрос
2.	Бег захлестывая голень назад.	0	4	4	Наблюдение, тестирование
3.	Бег на прямых ногах вперед.	0,5	4	4,5	
4.	Согласованная работа рук и ног при беге.	1	4	5	
5.	Отталкивание при выполнении прыжков с места.	0	4	4	Наблюдение, тестирование
6.	Приземление при выполнении прыжков в длину с места.	0	4	4	Наблюдение, тестирование
7.	Основы техники прыжков в высоту с прямого разбега переступанием.	0	4	4	Наблюдение, тестирование
8.	Основы техники прыжков в длину с разбега:	1	2	3	Наблюдение, тестирование
9.	Метание мяча: положение «натянутого лука», финальное усилие.	1	3	4	Наблюдение, тестирование
10.	Акробатика. Метание мяча в горизонтальную цель.	0,5	4	4,5	
11.	Акробатика. Метание мяча в вертикальную цель.	1	4	5	Наблюдение, тестирование
12.	Соревнования по метанию мяча в цель.	1	4	5	Наблюдение, тестирование
13.	Эстафетный бег.	0,5	4	4,5	
14.	Контрольная тренировка: челночный бег, прыжки в длину с места.	1	5	6	Наблюдение, тестирование
Итого:		8	50	58	

**Содержание 2 модуля «Специальная физическая подготовка»**

Ходьба. Обычная, в равномерном темпе, быстром до 800 м. Бег. Свободный по прямой и повороту. Специальные беговые упражнения. Выполнение команд

«На старт!», «Внимание!», «Марш!». Работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы. Техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения «На старт!», «Внимание!»).

Тема 1. Бег высоко поднимая бедро. Теория: Техника выполнения бега высоко поднимая бедро, правила организации и проведения подвижных игр.

Практика: Медленный бег 2мин. Общеразвивающие упражнения. Обучение основам техники бега: бег с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Лиса и куры». Общая физическая подготовка.

Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать технику выполнения бега высоко поднимая бедро, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.

Формы оценивания: Наблюдение, инструктаж

Тема 2. Бег захлестывая голень назад. Теория: Техника выполнения бега захлестывая голень назад, правила организации и проведения подвижных игр

Практика: Медленный бег 2мин. Общеразвивающие упражнения. Обучение основам техники бега: бег захлестывая голень назад. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Общая физическая подготовка.

Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать технику выполнения бега захлестывая голень назад, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий. Сотрудничать с товарищами. Формы оценивания: Наблюдение, инструктаж

Тема 3. Бег на прямых ногах вперед. Теория: Техника выполнения бега на прямых ногах вперед, правила организации и проведения подвижных игр.

Практика: Медленный бег 2мин. Общеразвивающие упражнения. Обучение основам техники бега: бег на прямых ногах вперед. Подвижная игра «Пятнашки». Общая физическая подготовка.

Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать технику выполнения бега на прямых ногах вперед, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы. Устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. Формы оценивания: Наблюдение, инструктаж

Тема 4. Согласованная работа рук и ног при беге. Теория: правила согласования работы рук и ног, правила организации и проведения подвижных игр.

Практика: Медленный бег 2мин. Общеразвивающие упражнения. Обучение основам техники бега: согласование работы рук и ног при беге. Подвижная игра. «Совушка-сова». Общая физическая подготовка.

Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать правила согласования работы рук и ног, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы. Устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. Формы оценивания: Наблюдение, инструктаж

Тема 5. Отталкивание при выполнении прыжков с места. Теория: Техника выполнения отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину с места, правила организации и проведения подвижных игр. Практика: Медленный бег 2мин. Общеразвивающие упражнения. Обучение основам техники прыжков в длину с места: отталкивание. Прыжки с места через препятствие, прыжки с места на горку матов. Подвижная игра «Охотники и утки».

Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать технику выполнения отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину с места, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы. Устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя.

Формы оценивания: Наблюдение, инструктаж

Тема 6. Приземление при выполнении прыжков в длину с места. Теория: Техника выполнения отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину с места, правила организации и проведения подвижных игр. Практика: Медленный бег 2мин. Общеразвивающие упражнения. Обучение основам техники прыжков в длину с места: приземление. Прыжки с места с небольшого возвышения. Подвижная игра «Охотники и утки». Общая физическая подготовка.

Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать технику выполнения отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину с места, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы. Устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя.

Формы оценивания: Наблюдение, инструктаж

Тема 7. Основы техники прыжков в высоту с прямого разбега переступанием.

Теория: Правила выполнения отталкивания и приземления при выполнении прыжков в высоту и в длину с разбега, правила организации и проведения подвижных игр.

Практика: Медленный бег 2мин. Общеразвивающие упражнения. Обучение основам техники прыжков в высоту переступанием с 3-5 шагов: отталкивание, приземление. Подвижная игра «У медведя во бору». Общая физическая подготовка.

Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать правила выполнения отталкивания и приземления при выполнении прыжков в высоту и в длину с разбега, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы. Устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. Формы оценивания: Наблюдение, инструктаж

Тема 8. Основы техники прыжков в длину с разбега: отталкивание, приземление.

Теория: Правила выполнения отталкивания и приземления при выполнении прыжков в высоту и в длину с разбега, правила организации и проведения подвижных игр.

Практика: Медленный бег 2мин. Общеразвивающие упражнения. Обучение основам техники прыжков в длину с 3-5 шагов: отталкивание, приземление. Подвижная игра «Пятнашки». Общая физическая подготовка. Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать правила выполнения отталкивания и приземления при выполнении прыжков в высоту и в длину с разбега, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы. Устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. Формы оценивания: Наблюдение, инструктаж

Тема 9. Метание мяча: положение «натянутого лука», финальное усилие. Теория: Техника выполнения метания мяча с места, правила организации и проведения подвижных игр.

Практика: Медленный бег 2мин. Общеразвивающие упражнения. Обучение основам техники метания мяча с места: исходное положение, положение «натянутого лука», финальное усилие. Подвижная игра «Бездомный заяц». Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать технику выполнения метания мяча с места, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.

Формы оценивания: Наблюдение, инструктаж

Тема 10. Акробатика. Метание мяча в горизонтальную цель. Теория: Техника выполнения акробатических упражнений, правила выполнения метания мяча в горизонтальную цель.

Практика: Медленный бег 1,5мин. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения: группировка, перекаты вперед-назад, стойка на лопатках согнув ноги, «Кобра», «Лодочка». Метание мяча в горизонтальную цель (обруч на полу) с 3-4 метров. Подвижная игра «Бездомный заяц». Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать технику выполнения акробатических упражнений, правила выполнения метания мяча в горизонтальную цель. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Формы оценивания: Наблюдение, инструктаж

Тема 11. Акробатика. Метание мяча в вертикальную цель. Теория: Техника выполнения акробатических упражнений, правила выполнения метания мяча в вертикальную цель.

Практика: Медленный бег 1,5мин. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения: перекаты вперёд-назад, стойка на лопатках согнув ноги, кувырок вперед,»Мостик» из положения лежа, «Лодочка». Метание мяча в вертикальную цель (обруч прикреплен к стене) с 3-4 метров. Подвижная игра «Бездомный заяц».

Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать технику выполнения акробатических упражнений, правила выполнения метания мяча в вертикальную цель. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы, добывать



недостающую информацию с помощью вопросов. Формы оценивания: Наблюдение, инструктаж

Тема 12. Соревнования по метанию мяча в цель. Теория: Правила проведения соревнований по метанию мяча в цель, правила организации и проведения подвижных игр.

Практика: Медленный бег 1,5мин. Общеразвивающие упражнения. Метание мяча в цель: 1 подход - 10 бросков, количество попаданий в цель заносится в протокол. Итоги. Награждение. Подвижная игра «Охотники и утки». Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать правила проведения соревнований по метанию мяча в цель, правила организации и проведения подвижных игр. Адекватно воспринимать оценку преподавателя и сверстников, сохранять заданную цель. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Формы оценивания: Инструктаж. Анализ качества выполненной работы.

Тема 13. Эстафетный бег. Теория: Правила передачи предметов при проведении эстафетного бега, правила организации и проведения подвижных игр.

Практика: Медленный бег 1,5мин. Общеразвивающие упражнения. Правила передачи предметов при проведении эстафетного бега. Эстафеты с бегом и прыжками. Игра «Минутка».

Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать правила передачи предметов при проведении эстафетного бега, правила организации и проведения подвижных игр. Адекватно воспринимать оценку преподавателя и сверстников, сохранять заданную цель.

Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.

Формы оценивания: Инструктаж. Анализ качества выполненной работы.

Тема 14. Контрольная тренировка: челночный бег, прыжки в длину с места.

Теория: Правила проведения челночного бега и прыжков в длину с места на результат, правила организации и проведения подвижных игр. Практика: Медленный бег 2мин. Общеразвивающие упражнения. Челночный бег по парам - 3 подхода. Прыжки с места - 3 попытки. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки». Итоги.

Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать правила проведения челночного бега и прыжков в длину с места на результат, правила организации и проведения подвижных игр. Адекватно воспринимать оценку преподавателя и сверстников, сохранять за данную цель.

Устанавливать рабочие отношения, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.

Контрольные мероприятия. Контрольное занятие в форме зачета.

### Ожидаемые результаты

<b>модуль 2 «Общая физическая подготовка»</b>			
Личностные	Предметные	Метапредметные	Средства индивидуальной диагностики
- развитие личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества; - развитие у ребенка уверенности в себе, умения ставить и решать двигательные задачи.	<b>Учащиеся должны знать:</b> -основные правила личной гигиены. -правила поведения в спортивном зале. -правила и историю Лёгкой атлетики. Технику и правила преодоления полосы препятствий. <b>Учащиеся должны уметь:</b> -выполнение простейших упражнений, таких как отжимание, подъём туловища, приседание, выпрыгивание. -основные акробатические упражнения; - психологически подготовится к соревнованиям - правильно технико-тактически. Преодолевать элементы полосы препятствий.	-приобретение общей физической базы. -формирование основных физических качеств – быстрота, сила, выносливость, гибкость и ловкость.	- тестирование в виде «Теста Купера» -внутреннее соревнование: отжимание за 1 минуту, подъём туловища за 1 минуту, приседание-выпрыгивание за одну минуту. Сдача норм ВФСК ГТО

### Модуль 3 «Тактико-техническая подготовка»

Реализация этого модуля направлена на изучение техники и тактике в лёгкой атлетике.

#### Цель:

изучить базовую технику прыжков и бега на короткие дистанции.

#### Задачи:

##### Развивающие:

- развивать прыгучесть и быстроту;
- формирование социальной активности: капитан команды, старший в группе, судья.

##### Воспитательные:

- воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;
- воспитание уважительного отношения к сопернику.

**Обучающие:**

- формирование устойчивого интереса к данному виду спорта;
- обучение правилам судейства соревнований.

**Учебно – тематический план модуля «Тактико-техническая подготовка»**

№ п/п	Название тем	теория	практика	всего	форма контроля
1.	Бег на выносливость. (3 минуты)	0,5	3,5	4	наблюдение, тесты, опрос
2.	Бег на выносливость. (4 минуты)	0,5	3,5	4	Наблюдение, тестирование
3.	Бег на выносливость. (5 минут)	0,5	3,5	4	Наблюдение, тестирование
4.	Бег на выносливость. (6 минут)	0,5	3,5	4	Наблюдение, тестирование
5.	Бег на выносливость. (7 минут)	0,5	4	4,5	Наблюдение, тестирование
6.	Прыжковые упражнения в движении.	1	3,5	4,5	Наблюдение, тестирование
7.	Прыжки на скакалке на месте.	1	3,5	4,5	Наблюдение, тестирование
8.	Прыжки на скакалке с продвижением вперед.	1	3,5	4,5	Наблюдение, тестирование
9.	Соревнования по прыжкам на скакалке.	0,5	3,5	4	Наблюдение, тестирование
10.	Акробатические упражнения. Лазанье.	0,5	3,5	4	
11.	Упражнения в парах с большими мячами.	0,5	4	4,5	
12.	Индивидуальные упражнения с малыми мячами	0,5	4,5	5	
13.	Контрольные мероприятия, соревнования	0,5	4	4,5	Наблюдение, тестирование
Итого:		8	48	56	

**Содержание модуля 3 «Тактико-техническая подготовка»**

Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Акробатические упражнения. Подвижные игры. Спортивные игры. Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами. Упражнения с большими и малыми мячами. Прыжки на скакалке на месте и в движении. Упражнения с набивными мячами.

Тема 1. Бег на выносливость. (3 минуты) Теория: Правила выполнения бега на выносливость, правила организации и проведения подвижных игр.

Практика: Медленный бег 3 мин. Общеразвивающие упражнения в парах: сгибание - разгибание рук в парах без сопротивления и с сопротивлением, наклоны вперед, в стороны-руки на плечи друг другу, приседания, упражнения на растягивание в парах, прыжки в приседе в парах, пролезание в «ворота» в парах. Подвижная игра «День - Ночь».

Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать правила выполнения бега на выносливость, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Уметь договориться и прийти к общему решению в совместной деятельности, ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии. Устанавливать рабочие отношения, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.

Формы оценивания: Наблюдение, инструктаж

Тема 2. Бег на выносливость. (4 минуты) Теория: Правила выполнения бега на выносливость, правила организации и проведения подвижных игр.

Практика: Медленный бег 4 мин. Общеразвивающие упражнения в парах: сгибание - разгибание рук в парах без сопротивления и с сопротивлением, наклоны вперед, в стороны-руки на плечи друг другу, приседания, упражнения на растягивание в парах, прыжки в приседе в парах, пролезание в «ворота» в парах. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки».

Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать правила выполнения бега на выносливость, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Уметь договориться и прийти к общему решению в совместной деятельности, ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии. Устанавливать рабочие отношения, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Формы оценивания: Наблюдение, инструктаж

Тема 3. Бег на выносливость. (5 минут) Теория: Правила выполнения бега на выносливость, правила организации и проведения подвижных игр.

Практика: Медленный бег 5 мин. ОРУ в парах: сгибание - разгибание рук в парах без сопротивления и с сопротивлением, наклоны вперед, в стороны-руки на плечи друг другу, приседания, упражнения на растягивание в парах, прыжки в приседе в парах, пролезание в «ворота» в парах. Подвижная игра «Попади в цель».

Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать правила выполнения бега на выносливость, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Уметь договориться и прийти к общему решению в совместной деятельности, ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии. Устанавливать рабочие отношения, обеспечивать

бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Формы оценивания: Наблюдение, инструктаж

Тема 4. Бег на выносливость. (6 минут) Теория: Правила выполнения бега на выносливость, правила организации и проведения подвижных игр.

Практика: Медленный бег 6 мин. Общеразвивающие упражнения в парах: сгибание - разгибание рук в парах без сопротивления, наклоны вперед, в стороны-руки на плечи друг другу, приседания, упражнения на растягивание в парах (ноги врозь и ноги вместе), прыжки в приседе в парах, пролезание в «ворота» в парах. Подвижная игра «Удочка под ногами».

Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать правила выполнения бега на выносливость, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Уметь договориться и прийти к общему решению в совместной деятельности, ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии. Устанавливать рабочие отношения, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Формы оценивания: Наблюдение, инструктаж

Тема 5. Бег на выносливость. (7 минут) Теория: Правила выполнения бега на выносливость, правила организации и проведения подвижных игр.

Практика: Контрольная тренировка: медленный бег 7 мин. Общеразвивающие упражнения в кругу. Итоги. Игры по выбору детей. Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать правила выполнения бега на выносливость, правила организации и проведения подвижных игр. Адекватно воспринимать оценку преподавателя и сверстников, сохранять заданную цель. Устанавливать рабочие отношения, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.

Формы оценивания: Инструктаж. Анализ качества выполненной работы

Тема 6. Прыжковые упражнения в движении. Теория: Правила выполнения прыжковых упражнений в движении, правила организации и проведения подвижных игр.

Практика: Медленный бег 2 мин. Общеразвивающие упражнения в кругу. Прыжки на одной, двух ногах, «кенгуру», «блоха», «лягушка». Поднимание туловища и спины в парах- 3 подхода по 10-15 раз. Подвижная игра «Чай- чай, выручай!».

Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать правила выполнения прыжковых упражнений в движении, правила организации и проведения подвижных игр. Адекватно воспринимать оценку преподавателя и сверстников, сохранять заданную цель. Устанавливать рабочие отношения,

обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.

Формы оценивания: Наблюдение, инструктаж

Тема 7. Прыжки на скакалке на месте. Теория: Правила выполнения прыжков на скакалке, правила организации и проведения подвижных игр.

Практика: Медленный бег 2 мин. Общеразвивающие упражнения в кругу. Прыжки на скакалке на месте: вращение скакалки одной рукой, двумя руками, согласование вращения и прыжка. Общая физическая подготовка в парах. Подвижная игра «Метко в цель».

Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать правила выполнения прыжков на скакалке, правила организации и проведения подвижных игр. Адекватно воспринимать оценку преподавателя и сверстников, сохранять заданную цель. Учиться работать по определенному алгоритму. Останавливать рабочие отношения, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Формы оценивания: Наблюдение, инструктаж

Тема 8. Прыжки на скакалке с продвижением вперед. Теория: Правила выполнения прыжков на скакалке, правила организации и проведения подвижных игр.

Практика: Прыжки на скакалке с продвижением вперед: бег с вращением скакалки, переступанием на небольшое расстояние. ОФП в парах. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки».

Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать правила выполнения прыжков на скакалке, правила организации и проведения подвижных игр. Адекватно воспринимать оценку преподавателя и сверстников, сохранять заданную цель. Учиться работать по определенному алгоритму. Останавливать рабочие отношения, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Формы оценивания: Наблюдение, инструктаж

Тема 9. Соревнования по прыжкам на скакалке. Теория: Правила проведения соревнований по прыжкам на скакалке, правила организации и проведения подвижных игр.

Практика: Разминка со скакалкой. Прыжки на скакалке на месте на скорость выполнения, за 1 минуту. Итоги. Подвижная игра «Охотники и утки». Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать правила проведения соревнований по прыжкам на скакалке, правила организации и проведения подвижных игр. Адекватно воспринимать оценку преподавателя и сверстников, сохранять заданную цель. Добывать недостающую информацию с

помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Формы оценивания: Инструктаж. Анализ качества выполненной работы

Тема 10. Акробатические упражнения. Лазанье. Теория: Техника выполнения акробатических упражнений, Практика: Акробатические упражнения: разнообразие кувырков, стойка на лопатках с прямыми ногами, «Мост» лежа с заданием. Лазанье по гимнастической скамейке на четвереньках на прямой и наклонной скамейке. Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать технику выполнения акробатических упражнений, Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.

Формы оценивания: Наблюдение, инструктаж

Тема 11. Упражнения в парах с большими мячами. Теория: Техника выполнения передачи мяча в парах и ловли мяча, правила организации и проведения подвижных игр.

Практика: Медленный бег 2 мин. Общеразвивающие упражнения в кругу. Упражнения в парах с большими мячами: передача мяча двумя руками снизу, двумя руками от груди, двумя руками из-за головы. Ловля. Подвижная игра «Расколдуйте меня, вороного коня».

Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать технику выполнения передачи мяча в парах и ловли мяча, правила организации и проведения подвижных игр. Адекватно воспринимать оценку преподавателя и сверстников, сохранять заданную цель. Учиться работать по определенному алгоритму. Ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии. Устанавливать рабочие отношения, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга Формы оценивания: Наблюдение, инструктаж

Тема 12. Индивидуальные упражнения с малыми мячами Теория: Техника подбрасывания и ловли малого мяча, правила организации и проведения подвижных игр

Практика: Индивидуальные упражнения с малыми мячами: подбрасывание мяча правой и левой рукой, ловля двумя, одной рукой. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки».

Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать технику подбрасывания и ловли малого мяча, правила организации и проведения подвижных игр. Адекватно воспринимать оценку преподавателя и сверстников, сохранять заданную цель. Учиться работать по определенному алгоритму.

Устанавливать рабочие отношения, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Контрольные мероприятия. Контрольное занятие в форме зачета.

### Ожидаемые результаты

<b>модуль 3 «Тактико-техническая подготовка»</b>			
Личностные	Предметные	Метапредметные	Средства индивидуальной диагностики
<p>- развитие личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества;</p> <p>- развитие у ребенка уверенности в себе, умения ставить и решать двигательные задачи.</p>	<p><b>Учащиеся должны знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-основные правила личной гигиены.</li> <li>-правила поведения в спортивном зале.</li> <li>-правила и историю Лёгкой атлетики.</li> </ul> <p>Технику и правила преодоления полосы препятствий.</p> <p><b>Учащиеся должны уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнение простейших упражнений, таких как отжимание, подъём туловища, приседание, выпрыгивание.</li> <li>-основные акробатические упражнения;</li> <li>- психологически подготовится к соревнованиям</li> <li>- правильно технико-тактически.</li> </ul> <p>Преодолевать элементы полосы препятствий.</p>	<p>-приобретение общей физической базы.</p> <p>-формирование основных физических качеств – быстрота, сила, выносливость, гибкость и ловкость.</p>	<p>- тестирование в виде «Теста Купера»</p> <p>-внутреннее соревнование: отжимание за 1 минуту, подъём туловища за 1 минуту, приседание-выпрыгивание за одну минуту.</p> <p>Сдача норм ВФСК ГТО</p>

### 3 год обучения

#### Цель:

Укрепление здоровья обучающихся, вовлечение их в занятия физической культурой и спортом для формирования здорового образа жизни

#### Задачи:

#### Развивающие:

- гармоничное развитие всех органов и систем организма;
- развитие физических качеств и общей физической подготовки;
- развитие режима и питания спортсмена;

#### Воспитательные:

- формирование личности спортсмена;
- формирование интереса к занятиям спортом;

Ожидаемые результаты.



**Обучающийся должен знать:**

- положительную динамику уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями у каждого занимающегося спортсмена;

**Обучающийся должен уметь:**

- выполнять контрольные нормативы для зачисления на этап 3 года обучения;

Обучающийся должен приобрести навыки:

- распределения объемов тренировочных нагрузок в соответствии с этапом 3 года обучения;

**Учебный план 3 года «Спортивное совершенство»**

№	Название модулей	теория	практика	всего	форма контроля
1	<b>Общая физическая подготовка.</b>	8	20	28	наблюдение, тесты, опрос
2	<b>Специальная физическая подготовка.</b>	8	50	58	наблюдение, опрос, тесты
3	<b>Тактико-техническая подготовка:</b>	10	58	68	наблюдение, тесты, опрос
Итого:		26	128	154	

**Учебно-тематический план 1 модуля**

№ п/п	Название тем	теория	практика	всего	форма контроля
1.	Вводное занятие. Меры безопасности и правила поведения на занятиях ЛА. Ходьба. Основы техники спортивной ходьбы.	1	1,5	2	наблюдение, тесты, опрос
2.	Бег высоко поднимая бедро.	0,5	1	1,5	
3.	Бег захлестывая голень назад.	0,5	1	1,5	Наблюдение, тестирование
4.	Согласованная работа рук и ног при беге.	0,5	1	1,5	Наблюдение, тестирование
5.	Отталкивание при выполнении прыжков с места.	0,5	1,5	2	Наблюдение, тестирование
6.	Приземление при выполнении прыжков в длину с места.	0,5	1,5	2	Наблюдение, тестирование
7.	Основы техники прыжков в длину с разбега: отталкивание, приземление.	1	1,5	2	Наблюдение, тестирование
8.	Основы техники прыжков в высоту разбега переступанием.	0,5	1,5	2	Наблюдение, тестирование
9.	Метание мяча: положение «натянутого лука», финальное усилие.	0,5	1,5	2	Наблюдение, тестирование
10.	Метание мяча в горизонтальную цель.	0,5	1,5	2	Наблюдение, тестирование
11.	Метание мяча в вертикальную цель.	0,5	1,5	2	Наблюдение, тестирование

12.	Соревнования по метанию мяча в цель.	0,5	1,5	2	Наблюдение, тестирование
13.	Эстафетный бег.	0,5	1,5	2	Наблюдение, тестирование
14.	Контрольная тренировка: челночный бег, прыжки в длину с места.	0,5	2	2,5	Наблюдение, тестирование
Итого:		8	20	28	

## **Содержание 1 модуля «Общая физическая подготовка»**

Вводное занятие.

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности. Краткие сведения о строении организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечно-сосудистой системе. Значение дыхания для жизнедеятельности организма;

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положений (в стойке, на коленях, сидя, лежа). Движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, махи, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лежа на спине;

Ходьба. Спортивная ходьба в равномерном темпе. Постановка стопы, работа рук, координация работы рук и ног при выполнении спортивной ходьбы. Бег. Свободный бег по прямой и повороту. Низкий старт. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Подготовка стартовых колодок, принятие положения при выполнении низкого старта. Специальные беговые упражнения. Работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы. Техника бега на короткие дистанции.

Тема 1. Ходьба. Основы техники спортивной ходьбы. Теория: Техника выполнения бега высоко поднимая бедро, правила организации и проведения подвижных игр.

Практика: Медленный бег 3мин. Общеразвивающие упражнения. Обучение основам техники спортивной ходьбы: постановка стопы, работа рук, координация движений. Подвижная игра «Лиса и куры». Общая физическая подготовка.

Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать технику выполнения бега высоко поднимая бедро, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.

Формы оценивания: Наблюдение, инструктаж.

Тема 2. Бег высоко поднимая бедро. Теория: Техника выполнения бега захлестывая голень назад, правила организации и проведения подвижных игр. Практика: Бег с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Лиса и куры». Общая физическая подготовка.

Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать технику выполнения бега захлестывая голень назад, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы.

Формы оценивания: Наблюдение, инструктаж.

Тема 3. Бег захлестывая голень назад. Теория: Техника выполнения бега на прямых ногах вперед, правила организации и проведения подвижных игр.

Практика: Медленный бег 3мин. Общеразвивающие упражнения. Обучение основам техники бега: бег захлестывая голень назад. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Общая физическая подготовка.

Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать технику выполнения бега на прямых ногах вперед, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы. Устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. Формы оценивания: Наблюдение, инструктаж.

Тема 4. Согласованная работа рук и ног при беге. Теория: Правила согласования работы рук и ног, правила организации и проведения подвижных игр.

Практика: Медленный бег 3мин. Общеразвивающие упражнения. Обучение основам техники бега: согласование работы рук и ног при беге. Подвижная игра «Совушка-сова». Общая физическая подготовка.

Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать правила согласования работы рук и ног, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы. Устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. Формы оценивания: Наблюдение, инструктаж.

Тема 5. Отталкивание при выполнении прыжков с места. Теория: Техника выполнения отталкивания при выполнении прыжков в длину с места, правила

организации и проведения подвижных игр. Практика: Медленный бег 2мин. Общеразвивающие упражнения. Обучение основам техники прыжков в длину с места: отталкивание. Прыжки с места через препятствие, прыжки с места на горку матов. Подвижная игра «Охотники и утки».

Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать технику выполнения отталкивания при выполнении прыжков в длину с места, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы. Устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. Формы оценивания: Наблюдение, инструктаж.

Тема 6. Приземление при выполнении прыжков в длину с места. Теория: Техника выполнения приземления при выполнении прыжков в длину с места, правила организации и проведения подвижных игр. Практика: Медленный бег 2мин. Общеразвивающие упражнения. Обучение основам техники прыжков в длину с места: приземление. Прыжки с места с небольшого возвышения. Подвижная игра «Охотники и утки». Общая физическая подготовка.

Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать технику выполнения приземления при выполнении прыжков в длину с места, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы. Устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. Формы оценивания: Наблюдение, инструктаж.

Тема 7. Основы техники прыжков в длину с разбега: отталкивание, приземление.

Теория: Правила выполнения отталкивания и приземления при выполнении прыжков в высоту и в длину с разбега, правила организации и проведения подвижных игр.

Практика: Медленный бег 2мин. Общеразвивающие упражнения. Обучение основам техники прыжков в длину с 3-5 шагов: отталкивание, приземление. Подвижная игра «Пятнашки». Общая физическая подготовка. Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать правила выполнения отталкивания и приземления при выполнении прыжков в высоту и в длину с разбега, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий. Сотрудничать с товарищами в ходе

групповой работы. Устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. Формы оценивания: Наблюдение, инструктаж.

Тема 8. Основы техники прыжков в высоту разбега переступанием. Теория: Правила выполнения отталкивания и приземления при выполнении прыжков в высоту и в длину с разбега, правила организации и проведения подвижных игр. Практика: Медленный бег 2мин. Общеразвивающие упражнения. Обучение основам техники прыжков в высоту переступанием с 3-5 шагов: отталкивание, приземление. Подвижная игра «У медведя во бору». Общая физическая подготовка.

Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать правила выполнения отталкивания и приземления при выполнении прыжков в высоту и в длину с разбега, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы. Устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. Формы оценивания: Наблюдение, инструктаж.

Тема 9. Метание мяча: положение «натянутого лука», финальное усилие. Теория: Техника выполнения метания мяча с места, правила организации и проведения подвижных игр.

Практика: Медленный бег 2мин. Общеразвивающие упражнения. Обучение основам техники метания мяча с места: исходное положение, положение «натянутого лука», финальное усилие. Подвижная игра «Бездомный заяц».

Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать технику выполнения метания мяча с места, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.

Формы оценивания: Наблюдение, инструктаж.

Тема 10. Метание мяча в горизонтальную цель. Теория: Техника выполнения акробатических упражнений, правила выполнения метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Практика: Медленный бег 1,5мин. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения: группировка, перекаты вперед-назад, стойка на лопатках согнув ноги, «Кобра», «Лодочка». Метание мяча в горизонтальную цель (обруч на полу) с 3-4 метров. Подвижная игра «Бездомный заяц». Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать технику выполнения акробатических упражнений, правила выполнения

метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.

Формы оценивания: Наблюдение, инструктаж.

Тема 11. Метание мяча в вертикальную цель. Теория: Техника выполнения акробатических упражнений, правила выполнения метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель.

Практика: Медленный бег 1,5мин. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения: перекаты вперед-назад, стойка на лопатках согнув ноги, кувырок вперед, «Мостик» из положения лежа, «Лодочка». Метание мяча в вертикальную цель (обруч прикреплен к стене) с 3-4 метров. Подвижная игра «Бездомный заяц».

Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать технику выполнения акробатических упражнений, правила выполнения метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.

Формы оценивания: Наблюдение, инструктаж.

Тема 12. Соревнования по метанию мяча в цель. Теория: Правила проведения соревнований по метанию мяча в цель, правила организации и проведения подвижных игр.

Практика: Медленный бег 1,5мин. Общеразвивающие упражнения. Метание мяча в цель: 1 подход - 10 бросков, количество попаданий в цель заносится в протокол. Итоги. Награждение. Подвижная игра «Охотники и утки». Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать правила проведения соревнований по метанию мяча в цель, правила организации и проведения подвижных игр. Адекватно воспринимать оценку преподавателя и сверстников, сохранять заданную цель. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Формы оценивания: Инструктаж. Анализ качества выполненной работы

Тема 13. Эстафетный бег. Теория: Правила передачи предметов при проведении эстафетного бега, правила организации и проведения подвижных игр

Практика: Медленный бег 1,5мин. Общеразвивающие упражнения. Правила передачи предметов при проведение эстафетного бега. Эстафеты с бегом и прыжками. Игра «Минутка».

Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать правила передачи предметов при проведении эстафетного бега, правила организации и проведения подвижных игр. Адекватно воспринимать оценку преподавателя и сверстников, сохранять заданную цель.

Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга

Формы оценивания: Инструктаж. Анализ качества выполненной работы

Тема 14. Контрольная тренировка: челночный бег, прыжки в длину с места.

Теория: Правила проведения челночного бега и прыжков в длину с места на результат, правила организации и проведения подвижных игр. Практика: Медленный бег 2мин. ОРУ. Челночный бег по парам - 3 подхода.

Прыжки с места - 3 попытки. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки». Итоги.

Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать правила проведения челночного бега и прыжков в длину с места на результат, правила организации и проведения подвижных игр. Адекватно воспринимать оценку преподавателя и сверстников, сохранять заданную цель. Устанавливать рабочие отношения, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.

Контрольные мероприятия. Контрольное занятие в форме зачета.

**Ожидаемые результаты**

<b>модуль 1 «Общая физическая подготовка»</b>			
Личностные	Предметные	Метапредметные	Средства индивидуальной диагностики
<p>- развитие личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества;</p> <p>- развитие у ребенка уверенности в себе, умения ставить и решать двигательные задачи.</p>	<p><b>Учащиеся должны знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-основные правила личной гигиены.</li> <li>-правила поведение в спортивном зале.</li> <li>-правила и историю Лёгкой атлетики.</li> </ul> <p>Технику и правила метаний.</p> <p><b>Учащиеся должны уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнение простейших упражнений, таких как отжимание, подъём туловища, приседание, выпрыгивание.</li> <li>-метания</li> <li>-основные акробатические</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-приобретение общей физической базы.</li> <li>-формирование основных физических качеств – быстрота, сила, выносливость, гибкость и ловкость.</li> </ul>	<p>- внутренние соревнования:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>отжимание за 1 минуту,</li> <li>подъём туловища за 1 минуту, приседание-выпрыгивание за одну минуту.</li> </ul> <p>Соревнования по метанию.</p> <p>Сдача норм ВФСК ГТО</p>

	упражнения; - психологически подготовится к соревнованиям - правильно технико- тактически. Преодолевать элементы полосы препятствий.		
--	---	--	--

## **Модуль 2 «Специальная физическая подготовка».**

Реализация этого модуля направлена на развитие специальной физической подготовке в лёгкой атлетике. Упражнения включают в себя элементы общей физической подготовке и специальной, которые помогут учащемуся быстрее освоить данный вид спорта и подготовится к выполнению упражнений на технику. В специальной физической подготовке делается акцент на специальные группы мышц, которые будут чаще всего задействованы во время бега и прыжков, на специальную выносливость, которая поможет выдерживать нагрузки как во время тренировок, так и во время соревнований.

### **Цель:**

подготовить учащихся к соревновательной деятельности, при помощи специальных физических упражнений, применяемых именно в лёгкой атлетике.

### **Задачи:**

#### **Развивающие:**

- формирование устойчивого интереса к данному виду спорта;
- развитие психофизических качеств и способностей обучающихся.

#### **Воспитательные:**

- воспитание культуры здорового образа жизни;
- воспитание волевых и нравственных качества личности.

#### **Обучающие:**

- обучение техническим приемам бега, прыжков и метаний;
- обучение разнообразным комбинациям, а также тренировки в паре.

## **Учебно – тематический план 2 модуля «Специальная физическая подготовка»**

№ п/п	Название тем	теория	практика	всего	форма контроля
1.	Вводное занятие. Меры безопасности и правила поведения на занятиях ЛА. Ходьба. Основы техники спортивной ходьбы.	0,5	2	2,5	наблюдение, тесты, опрос
2.	Бег высоко поднимая бедро.	0	4	4	Наблюдение, тестирование
3.	Бег захлестывая голень назад.	0,5	4	4,5	Наблюдение



4.	Согласованная работа рук и ног при беге.	0,5	4	4,5	Наблюдение
5.	Отталкивание при выполнении прыжков с места.	0	4	4	Наблюдение, тестирование
6.	Приземление при выполнении прыжков в длину с места.	0,5	4	4,5	Наблюдение, тестирование
7.	Основы техники прыжков в длину с разбега: отталкивание, приземление.	0,5	4	4,5	Наблюдение, тестирование
8.	Основы техники прыжков в высоту разбега переступанием.	1	2	3	Наблюдение, тестирование
9.	Метание мяча: положение «натянутого лука», финальное усилие.	1	3	4	Наблюдение, тестирование
10.	Метание мяча в горизонтальную цель.	1	4	5	Наблюдение, тестирование
11.	Метание мяча в вертикальную цель.	1	4	5	Наблюдение, тестирование
12.	Соревнования по метанию мяча в цель.	0,5	3	3,5	Наблюдение, тестирование
13.	Эстафетный бег.	0,5	4	4,5	Наблюдение, тестирование
14.	Контрольная тренировка: челночный бег, прыжки в длину с места.	0,5	4	4,5	Наблюдение, тестирование
Итого:		8	50	58	

## Содержание 2 модуля «Специальная физическая подготовка»

Вводное занятие.

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности. Краткие сведения о строении организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечно-сосудистой системе. Значение дыхания для жизнедеятельности организма;

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положений (в стойке, на коленях, сидя, лежа). Движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, махи, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднятие ног в положении лежа на спине;

Ходьба. Спортивная ходьба в равномерном темпе. Постановка стопы, работа рук, координация работы рук и ног при выполнении спортивной ходьбы. Бег. Свободный бег по прямой и повороту. Низкий старт. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Подготовка стартовых колодок, принятие положения при выполнении низкого старта. Специальные беговые упражнения. Работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы. Техника бега на короткие дистанции.

Тема 1. Ходьба. Основы техники спортивной ходьбы. Теория: Техника выполнения бега высоко поднимая бедро, правила организации и проведения подвижных игр.

Практика: Медленный бег 3мин. Общеразвивающие упражнения. Обучение основам техники спортивной ходьбы: постановка стопы, работа рук, координация движений. Подвижная игра «Лиса и куры». Общая физическая подготовка.

Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать технику выполнения бега высоко поднимая бедро, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.

Формы оценивания: Наблюдение, инструктаж.

Тема 2. Бег высоко поднимая бедро. Теория: Техника выполнения бега захлестывая голень назад, правила организации и проведения подвижных игр.

Практика: Бег с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Лиса и куры». Общая физическая подготовка.

Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать технику выполнения бега захлестывая голень назад, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы.

Формы оценивания: Наблюдение, инструктаж.

Тема 3. Бег захлестывая голень назад. Теория: Техника выполнения бега на прямых ногах вперед, правила организации и проведения подвижных игр.

Практика: Медленный бег 3мин. Общеразвивающие упражнения. Обучение основам техники бега: бег захлестывая голень назад. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Общая физическая подготовка.

Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать технику выполнения бега на прямых ногах вперед, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы. Устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. Формы оценивания: Наблюдение, инструктаж.

Тема 4. Согласованная работа рук и ног при беге. Теория: Правила согласования работы рук и ног, правила организации и проведения подвижных игр.

Практика: Медленный бег 3мин. Общеразвивающие упражнения. Обучение основам техники бега: согласование работы рук и ног при беге. Подвижная игра «Совушка-сова». Общая физическая подготовка.

Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать правила согласования работы рук и ног, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы. Устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. Формы оценивания: Наблюдение, инструктаж.

Тема 5. Отталкивание при выполнении прыжков с места. Теория: Техника выполнения отталкивания при выполнении прыжков в длину с места, правила организации и проведения подвижных игр. Практика: Медленный бег 2мин. Общеразвивающие упражнения. Обучение основам техники прыжков в длину с места: отталкивание. Прыжки с места через препятствие, прыжки с места на горку матов. Подвижная игра «Охотники и утки».

Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать технику выполнения отталкивания при выполнении прыжков в длину с места, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы. Устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. Формы оценивания: Наблюдение, инструктаж.

Тема 6. Приземление при выполнении прыжков в длину с места. Теория: Техника выполнения приземления при выполнении прыжков в длину с места, правила организации и проведения подвижных игр. Практика: Медленный бег 2мин. Общеразвивающие упражнения. Обучение основам техники прыжков в длину с места: приземление. Прыжки с места с небольшого возвышения. Подвижная игра «Охотники и утки». Общая физическая подготовка.

Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать технику выполнения приземления при выполнении прыжков в длину с места, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы. Устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. Формы оценивания: Наблюдение, инструктаж.

Тема 7. Основы техники прыжков в длину с разбега: отталкивание, приземление.

Теория: Правила выполнения отталкивания и приземления при выполнении прыжков в высоту и в длину с разбега, правила организации и проведения подвижных игр.

Практика: Медленный бег 2мин. Общеразвивающие упражнения. Обучение основам техники прыжков в длину с 3-5 шагов: отталкивание, приземление. Подвижная игра «Пятнашки». Общая физическая подготовка. Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать правила выполнения отталкивания и приземления при выполнении прыжков в высоту и в длину с разбега, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы. Устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. Формы оценивания: Наблюдение, инструктаж.

Тема 8. Основы техники прыжков в высоту разбега переступанием. Теория: Правила выполнения отталкивания и приземления при выполнении прыжков в высоту и в длину с разбега, правила организации и проведения подвижных игр.

Практика: Медленный бег 2мин. Общеразвивающие упражнения. Обучение основам техники прыжков в высоту переступанием с 3-5 шагов: отталкивание, приземление. Подвижная игра «У медведя во бору». Общая физическая подготовка.

Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать правила выполнения отталкивания и приземления при выполнении прыжков в высоту и в длину с разбега, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы. Устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. Формы оценивания: Наблюдение, инструктаж.

Тема 9. Метание мяча: положение «натянутого лука», финальное усилие. Теория: Техника выполнения метания мяча с места, правила организации и проведения подвижных игр.

Практика: Медленный бег 2мин. Общеразвивающие упражнения. Обучение основам техники метания мяча с места: исходное положение, положение «натянутого лука», финальное усилие. Подвижная игра «Бездомный заяц». Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать технику выполнения метания мяча с места, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть

ошибку и исправлять её по указанию учителя. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.

Формы оценивания: Наблюдение, инструктаж.

Тема 10. Метание мяча в горизонтальную цель. Теория: Техника выполнения акробатических упражнений, правила выполнения метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Практика: Медленный бег 1,5мин. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения: группировка, перекаты вперед-назад, стойка на лопатках согнув ноги, «Кобра», «Лодочка». Метание мяча в горизонтальную цель (обруч на полу) с 3-4 метров. Подвижная игра «Бездомный заяц». Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать технику выполнения акробатических упражнений, правила выполнения метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.

Формы оценивания: Наблюдение, инструктаж.

Тема 11. Метание мяча в вертикальную цель. Теория: Техника выполнения акробатических упражнений, правила выполнения метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель.

Практика: Медленный бег 1,5мин. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения: перекаты вперед-назад, стойка на лопатках согнув ноги, кувырок вперед, «Мостик» из положения лежа, «Лодочка». Метание мяча в вертикальную цель (обруч прикреплен к стене) с 3-4 метров. Подвижная игра «Бездомный заяц».

Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать технику выполнения акробатических упражнений, правила выполнения метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.

Формы оценивания: Наблюдение, инструктаж.

Тема 12. Соревнования по метанию мяча в цель. Теория: Правила проведения соревнований по метанию мяча в цель, правила организации и проведения подвижных игр.

Практика: Медленный бег 1,5мин. Общеразвивающие упражнения. Метание мяча в цель: 1 подход - 10 бросков, количество попаданий в цель заносится в протокол. Итоги. Награждение. Подвижная игра «Охотники и утки». Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать правила проведения соревнований по метанию мяча в цель, правила организации и проведения подвижных игр. Адекватно воспринимать оценку преподавателя и сверстников, сохранять заданную цель. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Формы оценивания: Инструктаж. Анализ качества выполненной работы

Тема 13. Эстафетный бег. Теория: Правила передачи предметов при проведении эстафетного бега, правила организации и проведения подвижных игр. Практика: Медленный бег 1,5мин. Общеразвивающие упражнения. Правила передачи предметов при проведении эстафетного бега. Эстафеты с бегом и прыжками. Игра «Минутка».

Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать правила передачи предметов при проведении эстафетного бега, правила организации и проведения подвижных игр. Адекватно воспринимать оценку преподавателя и сверстников, сохранять заданную цель.

Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга

Формы оценивания: Инструктаж. Анализ качества выполненной работы

Тема 14. Контрольная тренировка: челночный бег, прыжки в длину с места. Теория: Правила проведения челночного бега и прыжков в длину с места на результат, правила организации и проведения подвижных игр. Практика: Медленный бег 2мин. ОРУ. Челночный бег по парам - 3 подхода.

Прыжки с места - 3 попытки. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки». Итоги. Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать правила проведения челночного бега и прыжков в длину с места на результат, правила организации и проведения подвижных игр. Адекватно воспринимать оценку преподавателя и сверстников, сохранять заданную цель. Устанавливать рабочие отношения, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.

Контрольные мероприятия. Контрольное занятие в форме зачета.

### Ожидаемые результаты

модуль 2 «Общая физическая подготовка»			
Личностные	Предметные	Метапредметные	Средства индивидуальной диагностики
- развитие личности	<b>Учащиеся должны знать:</b>	-приобретение	- внутренние

ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества; - развитие у ребенка уверенности в себе, умения ставить и решать двигательные задачи.	-основные правила личной гигиены. -правила поведения в спортивном зале. -правила и историю Лёгкой атлетики. Технику и правила метаний. <b>Учащиеся должны уметь:</b> -выполнение простейших упражнений, таких как отжимание, подъём туловища, приседание, выпрыгивание. -метания -основные акробатические упражнения; - психологически подготовиться к соревнованиям - правильно технико-тактически. Преодолевать элементы полосы препятствий.	общей физической базы. -формирование основных физических качеств – быстрота, сила, выносливость, гибкость и ловкость.	соревнование: отжимание за 1 минуту, подъём туловища за 1 минуту, приседание-выпрыгивание за одну минуту. Соревнования по метанию. Соревнования по эстафетному бегу. Соревнования по бегу на короткие дистанции. Сдача норм ВФСК ГТО
---	--	--	---

### Модуль 3 «Тактико-техническая подготовка»

Реализация этого модуля направлена на изучение техники и тактике в лёгкой атлетике.

#### Цель:

изучить технику строевых упражнений и технику подвижных и спортивных игр.

#### Задачи:

#### Развивающие:

- развивать координацию и внимание;
- формирование социальной активности: капитан команды, старший в группе, судья.

#### Воспитательные:

- воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;
- воспитание уважительного отношения к сопернику.

#### Обучающие:

- формирование устойчивого интереса к данному виду спорта;
- обучение правилам судейства соревнований.

#### Учебно – тематический план модуля «Тактико-техническая подготовка»

№ п/п	Название тем	теория	практика	всего	форма контроля
1.	Вводное занятие. Меры безопасности и правила поведения на занятиях ЛА. Строевые упражнения. Бег на выносливость.	0,5	5	5,5	наблюдение, тесты, опрос

2.	Бег на выносливость. Акробатические упражнения.	0,5	3	3,5	Наблюдение, тестирование
3.	Бег на выносливость. Повторный бег.	0,5	3	3,5	Наблюдение, тестирование
4.	Бег на выносливость. Переменный бег.	1	3	4	Наблюдение, тестирование
5.	Бег на выносливость.	1	4	5	Наблюдение, тестирование
6.	Прыжковые упражнения в движении.	1	5	6	Наблюдение, тестирование
7.	Прыжки на скакалке на месте.	1	5	6	Наблюдение, тестирование
8.	Прыжки на скакалке с продвижением вперед.	1	5	6	Наблюдение, тестирование
9.	Соревнования по прыжкам на скакалке.	0,5	5	5,5	Наблюдение, тестирование
10.	Акробатические упражнения. Лазанье.	1,5	5	6,5	Наблюдение, тестирование
11.	Упражнения в парах с большими мячами.	0,5	5	5,5	Наблюдение, тестирование
12.	Индивидуальные упражнения с малыми мячами.	0,5	5	5,5	Наблюдение, тестирование
13.	Контрольная тренировка: челночный бег, прыжки в длину с места.	0,5	5	5,5	Наблюдение, тестирование
Итого:		10	58	68	

### **Содержание модуля 3 «Тактико-техническая подготовка»**

Введение.

Инструктаж по технике безопасности

Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Акробатические упражнения: упражнения в группировке, перекаты, стойки на лопатках, кувырки вперед, назад, разнообразие кувырков. Подвижные игры на ловкость, быстроту. Спортивные игры. Упражнения на низкой перекладине, висы, махи. Упражнения с большими и малыми мячами. Прыжки на скакалке на месте и в движении. Упражнения с набивными мячами.

Тема 1. Строевые упражнения. Бег на выносливость. Теория: Правила выполнения бега на выносливость, правила организации и проведения подвижных игр.

Практика: Строевые упражнения в шеренге и колонне. Медленный бег 4 мин. Общеразвивающие упражнения в парах: сгибание - разгибание рук в парах без сопротивления и с сопротивлением, наклоны вперед, в стороны- руки на плечи друг другу, приседания, упражнения на растягивание в парах, прыжки в приседе в парах, пролезание в «ворота» в парах. Подвижная игра «День -Ночь».

Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать правила выполнения бега на выносливость, правила организации и проведения



подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Уметь договориться и прийти к общему решению в совместной деятельности, ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии. Устанавливать рабочие отношения, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.

Формы оценивания: Наблюдение, инструктаж.

Тема 2. Бег на выносливость. Акробатические упражнения. Теория: Правила выполнения бега на выносливость, правила организации и проведения подвижных игр.

Практика: Медленный бег 5 мин. Общеразвивающие упражнения в парах: сгибание - разгибание рук в парах без сопротивления и с сопротивлением, наклоны вперед, в стороны-руки на плечи друг другу, приседания, упражнения на растягивание в парах, прыжки в приседе в парах, пролезание в «ворота» в парах. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки».

Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать правила выполнения бега на выносливость, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Уметь договориться и прийти к общему решению в совместной деятельности, ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии. Устанавливать рабочие отношения, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Формы оценивания: Наблюдение, инструктаж.

Тема 3. Бег на выносливость. Повторный бег. Теория: Правила выполнения бега на выносливость, правила организации и проведения подвижных игр.

Практика: Медленный бег 2 мин. Общеразвивающие упражнения в парах. Повторный бег: 5 раз по 30 секунд, отдых 1 минута. Подвижная игра «Попади в цель».

Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать правила выполнения бега на выносливость, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Уметь договориться и прийти к общему решению в совместной деятельности, ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии. Устанавливать рабочие отношения, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Формы оценивания: Наблюдение, инструктаж.

Тема 4. Бег на выносливость. Переменный бег. Теория: Правила выполнения бега на выносливость, правила организации и проведения подвижных игр.

Практика: Медленный бег 2 мин. Общеразвивающие упражнения в парах: Переменный бег : чередование бега и ходьбы - 100м +100м- 5 раз. Подвижная игра «Удочка под ногами».

Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать правила выполнения бега на выносливость, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Уметь договориться и прийти к общему решению в совместной деятельности, ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии. Устанавливать рабочие отношения, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Формы оценивания: Наблюдение, инструктаж.

Тема 5. Бег на выносливость. Теория: Правила выполнения бега на выносливость, правила организации и проведения подвижных игр.

Практика: Контрольная тренировка: медленный бег 7 мин. Общеразвивающие упражнения в кругу. Итоги. Игры по выбору детей. Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать правила выполнения бега на выносливость, правила организации и проведения подвижных игр. Адекватно воспринимать оценку преподавателя и сверстников, сохранять заданную цель. Устанавливать рабочие отношения, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.

Формы оценивания: Наблюдение, инструктаж. Анализ качества выполненной работы.

Тема 6. Прыжковые упражнения в движении. Теория: Правила выполнения прыжковых упражнений в движении, правила организации и проведения подвижных игр.

Практика: Медленный бег 2 мин. Общеразвивающие упражнения в кругу. Прыжки на одной, двух ногах, «кенгуру», «блоха», «лягушка». Поднимание туловища и спины в парах- 3 подхода по 10-15 раз. Подвижная игра «Чай- чай, выручай!».

Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать правила выполнения прыжковых упражнений в движении, правила организации и проведения подвижных игр. Адекватно воспринимать оценку преподавателя и сверстников, сохранять заданную цель. Устанавливать рабочие отношения, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.

Формы оценивания: Наблюдение, инструктаж.

Тема 7. Прыжки на скакалке на месте. Теория: Правила выполнения прыжков на скакалке, правила организации и проведения подвижных игр.

Практика: Медленный бег 2 мин. Общеразвивающие упражнения в кругу. Прыжки на скакалке на месте: вращение скакалки одной рукой, двумя руками, согласование вращения и прыжка. ОФП в парах. Подвижная игра «Метко в цель».

Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать правила выполнения прыжков на скакалке, правила организации и проведения подвижных игр. Адекватно воспринимать оценку преподавателя и сверстников, сохранять заданную цель. Учиться работать по определенному алгоритму. Устанавливать рабочие отношения, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Формы оценивания: Наблюдение, инструктаж.

Тема 8. Прыжки на скакалке с продвижением вперед.

Теория: Правила выполнения прыжков на скакалке, правила организации и проведения подвижных игр.

Практика: Прыжки на скакалке с продвижением вперед: бег с вращением скакалки, переступанием на небольшое расстояние. Общая физическая подготовка в парах. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки».

Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать правила выполнения прыжков на скакалке, правила организации и проведения подвижных игр. Адекватно воспринимать оценку преподавателя и сверстников, сохранять заданную цель. Учиться работать по определенному алгоритму. Устанавливать рабочие отношения, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Формы оценивания: Наблюдение, инструктаж.

Тема 9. Соревнования по прыжкам на скакалке. Теория: Правила проведения соревнований по прыжкам на скакалке, правила организации и проведения подвижных игр.

Практика: Разминка со скакалкой. Прыжки на скакалке на месте на скорость выполнения, за 1 минуту. Итоги. Подвижная игра «Охотники и утки».

Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать правила проведения соревнований по прыжкам на скакалке, правила организации и проведения подвижных игр. Адекватно воспринимать оценку преподавателя и сверстников, сохранять заданную цель. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Формы оценивания: Наблюдение, инструктаж. Анализ качества выполненной работы.

Тема 10. Акробатические упражнения. Лазанье. Теория: Техника выполнения акробатических упражнений, Практика: Акробатические

упражнения: разнообразие кувырков, стойка на лопатках с прямыми ногами, «Мост» лежа с заданием. Лазанье по гимнастической скамейке на четвереньках на прямой и наклонной скамейке. Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать технику выполнения акробатических упражнений, Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы, добывать недостающую информацию с помощью вопросов

Формы оценивания: Наблюдение, инструктаж.

Тема 11. Упражнения в парах с большими мячами. Теория: Техника выполнения передачи мяча в парах и ловли мяча, правила организации и проведения подвижных игр.

Практика: Медленный бег 3 мин. Общеразвивающие упражнения в кругу. Упражнения в парах с большими мячами: передача мяча двумя руками снизу, двумя руками от груди, двумя руками из-за головы. Ловля. Подвижная игра «Расколдуйте меня, вороного коня».

Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать технику выполнения передачи мяча в парах и ловли мяча, правила организации и проведения подвижных игр. Адекватно воспринимать оценку преподавателя и сверстников, сохранять заданную цель. Учиться работать по определенному алгоритму. Ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии. Устанавливать рабочие отношения, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Формы оценивания: Наблюдение, инструктаж.

Тема 12. Индивидуальные упражнения с малыми мячами. Теория: Техника подбрасывания и ловли малого мяча, правила организации и проведения подвижных игр.

Практика: Индивидуальные упражнения с малыми мячами: подбрасывание мяча правой и левой рукой, ловля двумя, одной рукой. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки».

Ожидаемые предметные и метапредметные результаты: Знать технику подбрасывания и ловли малого мяча, правила организации и проведения подвижных игр. Адекватно воспринимать оценку преподавателя и сверстников, сохранять заданную цель. Учиться работать по определенному алгоритму. Устанавливать рабочие отношения, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.

Контрольные мероприятия. Контрольное занятие в форме зачета.

## Ожидаемые результаты

модуль 3 «Тактико-техническая подготовка»			
Личностные	Предметные	Метапредметные	Средства индивидуальной диагностики
<p>- развитие личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества;</p> <p>- развитие у ребенка уверенности в себе, умения ставить и решать двигательные задачи.</p>	<p><b>Учащиеся должны знать:</b></p> <p>-основные правила личной гигиены.</p> <p>-правила поведение в спортивном зале.</p> <p>-правила и историю Лёгкой атлетики.</p> <p>Технику и правила метаний.</p> <p><b>Учащиеся должны уметь:</b></p> <p>-выполнение простейших упражнений, таких как отжимание, подъём туловища, приседание, выпрыгивание.</p> <p>-метания</p> <p>-основные акробатические упражнения;</p> <p>- психологически подготовится к соревнованиям</p> <p>- правильно технико-тактически.</p> <p>Преодолевать элементы полосы препятствий.</p>	<p>-приобретение общей физической базы.</p> <p>-формирование основных физических качеств – быстрота, сила, выносливость, гибкость и ловкость.</p>	<p>- внутренние соревнования: отжимание за 1 минуту, подъём туловища за 1 минуту, приседание-выпрыгивание за одну минуту.</p> <p>Соревнования по метанию.</p> <p>Соревнования по эстафетному бегу.</p> <p>Соревнования по бегу на средние дистанции.</p> <p>Сдача норм ВФСК ГТО</p>

## Воспитание

В соответствии с законодательством Российской Федерации общей целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

## Задачами воспитания по программе являются:

- Усвоение детьми знаний, норм, духовно-нравственных, спортивно-оздоровительных ценностей, спортивных традиций и норм;

- Информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;
- Формирование национального, этнокультурного самосознания; личностного и ценностного отношения к отечественной культуре и спорту;
- Приобретение опыта социально-значимой деятельности, опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений внутри коллектива и при общении с социумом.

### **Целевые ориентиры воспитания детей по программе:**

- освоение детьми понятия о своей российской гражданской принадлежности (идентичности), сознания единства с народом России и Российским государством в его тысячелетней истории и в современности, в настоящем, прошлом и будущем;
- формирование деятельностного ценностного отношения к историческому, культурному и спортивному наследию народов России, российского общества, к спортивным традициям, праздникам, памятникам, святыням, спортивным турнирам;
- воспитание уважения к физической культуре (национальным видам спорта) народов России, мировому спортивному наследию;
- приобретение опыта социально-значимой деятельности в волонтерском движении, спортивных соревнованиях и турнирах, фестивалях, экологических, историко-краеведческих, художественных и др. акциях, программах;
- формирование установки на здоровый образ жизни и его пропаганду (режим занятий и отдыха, правила личной гигиены, дозирование нагрузок, регулирование использования гаджетов и т.д.)

### **Формы и методы воспитания.**

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных спортивно-духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Ключевым аспектом воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий в спортивной деятельности, в групповой деятельности в рамках соревнований, турниров, конкурсов, в подготовке и проведении календарных соревнований, турниров и праздников с участием родителей (законных представителей).

В рамках реализации воспитательного компонента по программе «Лёгкая атлетика 5-17 лет» используются следующие методы: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); педагогического требования (с

учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

### **Условия воспитания, анализ результатов.**

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях (во время соревнований, турниров, праздниках, экскурсиях и т.д.) с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, беседа с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год). Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, бесед — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, патриотического, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательной деятельности.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить её во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, соревнованиях, где используется в свободное время.

На протяжении многолетней подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость,

коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

#### **Воспитательные средства:**

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

#### **Основные воспитательные мероприятия:**

- торжественный прием вновь поступивших обучающихся на отделение;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся.
- регулярное проведение памятных дат, «Дни Героев», «Дни Воинской славы России».

#### **Воспитание волевых качеств.**

Необходимым условием развития волевых качеств является высокий уровень подготовленности спортсмена. Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие больших волевых усилий. При этом очень важно давать установку на выполнение заданий.

Для воспитания смелости и решительности необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем нужно поощрять и стимулировать принятие обучающимися ответственных решений выполнением решительных действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у обучающихся сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики, к повышению уровня физической подготовленности. Следует также практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения.

Инициативность и дисциплинированность.

Инициативность воспитывается в тактически сложных упражнениях и свободных играх, сватках, где обучающемуся предоставляется возможность проявлять инициативу и творчество, и самостоятельно принимать действия в



решении сложной соревновательной задачи. Удачное действие должно поощряться.

Дисциплинированность выражается в добросовестном отношении к своим обязанностям в организованности и исполнительности. Соблюдение дисциплины в ходе занятий и соревнований – одно из важных условий полноценной реализации тактического плана, действий.

Воспитание дисциплинированности начинается с организации режима дня, неукоснительного выполнения правил распорядка, установленных норм и требований.

Для воспитания дисциплины тренер должен четко сформулировать задание каждого обучающегося. При разборе выполнения заданий оценивается степень выполнения заданий и соблюдение каждым обучающимся дисциплины.

### **Трудовое воспитание**

Трудовым воспитанием в процессе занятий является сам учебный труд, добросовестное отношение обучающегося к занятиям и выполнению тренировочных заданий с полной отдачей сил и высоким результатом, а также подготовка мест занятий, инвентаря, уход за спортивным снаряжением и прочее.

### **Патриотическое воспитание**

Патриотическое воспитание осуществляется естественным путем, опосредованно, на фоне коллективных действий, в условиях высокой ответственности за порученное дело, долга перед командой, товарищами, родителями. Ответственности перед коллективом, школой, своей малой Родиной.

### **Наставничество**

В объединении широко развито наставничество, что благоприятно сказывается на общей подготовке детей в команде. Старшие помогают младшим, а также если наставник с выдающимися способностями помогает своему же спортсмену из команды. Учит детей ответственности, целеустремленности. Достижению результата, умение общаться между собой. А также оценивать ситуацию и искать пути решения проблемы.

## **Ресурсное обеспечение программы**

### **Материально-техническая база**

1. Помещение, отводимое для занятий, должно отвечать санитарно-гигиеническим требованиям: быть сухим, светлым, тёплым, с естественным доступом воздуха, хорошей вентиляцией, с площадью, достаточной для проведения занятий группы в 12-30 человек.
2. Для проветривания помещений должны быть предусмотрены форточки. Проветривание помещений происходит в перерыве между занятиями.
3. Общее освещение кабинета лучше обеспечивать люминесцентными лампами в период, когда невозможно естественное освещение.
4. Спортзал для ОФП
5. Специализированное оборудование: напольное покрытие, барьеры, гантели, маты, перекладины, мячи, медицинболы, гири, скакалки, эстафетные палочки, шведские стенки, рукоходы, секундомер, рулетка.
6. Стенды и плакаты по тематике курса

Для изучения отдельных тем в условиях карантина применяются технологии дистанционного обучения с использованием технических средств таких, как ПК, ноутбуки, планшеты, смартфоны.

### **ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

- Наглядные пособия (схемы, таблицы, карточки и др.);
- Аудио и видео средства;
- Методические указания;
- ЭОР – электронные образовательные ресурсы (программное обеспечение, материалы Российской электронной школы, портал Учитель РФ и др.).

Перечень ресурсов при дистанционном формате обучения (ЭОР):

1. Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru>
2. Различные комплексы упражнений:
3. Интерактивная дидактическая игра «Зимние Олимпийские игры – 2022»:  
[https://www.umapalata.com/zexpo/game\\_html?LANG=RU&idGames=29927&mygames=s&tk=e61a35557e0ba474fea89830fe527fee754339945afd90d62ee722da1aff66e1](https://www.umapalata.com/zexpo/game_html?LANG=RU&idGames=29927&mygames=s&tk=e61a35557e0ba474fea89830fe527fee754339945afd90d62ee722da1aff66e1)
4. Интерактивная дидактическая игра «В Море спорта»:  
[https://www.umapalata.com/zexpo/game\\_html?LANG=RU&idGames=29927&mygames=s&tk=b194e757692e7de509b48f04adbb989fed91979b8a99ead57ff92f38d8a1d6b2](https://www.umapalata.com/zexpo/game_html?LANG=RU&idGames=29927&mygames=s&tk=b194e757692e7de509b48f04adbb989fed91979b8a99ead57ff92f38d8a1d6b2)
5. Квест-игра «Здоровое питание»: <https://joyteka.com/100011419>
6. Интерактивный квиз-тест «Олимпийские игры»: <https://udoba.org/node/29427>.

## **Кадровое обеспечение**

Тренер-преподаватель осуществляющий деятельность по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Лёгкая атлетика 5-17 лет», должен иметь высшее или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки»; либо высшее или среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия реализуемой Программе (Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» Минюст России 28.08.2018г. № 52016).

## Список литературы

### Основная

1. Брюнему Э., Харнес Э., Хофф Я. И др. Бегай, прыгай, метай: Школа легкой атлетики для детей. - М.: Физкультура и спорт, 1999. - 79 с.
2. Бальсевич, В.К. Выявление и развитие спортивного таланта Текст. // Современные достижения спортивной науки: тез. Междунар. Конф. — СПб.: Изд-во С.-Петербур. Гос. Акад. Физ. Культуры, 1999.
3. Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. Москва, 1999.
4. Детская легкая атлетика. Программа международной ассоциации легкоатлетических федераций. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002. - 80 с: ил. Практическое руководство для организаторов занятий.

### Дополнительная

1. Волков, В.М., Филин, В.П. Спортивный отбор. Текст. М.: Физкультура и спорт, 1998 — 176 с.
2. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: Дис.... докт.пед.наук. М., 1999.
3. Гужаловский А.А. Проблема «критических» периодов онтогенеза и ее значение для теории и практики физического воспитания// Очерки по теории физической культуры. М.: ФиС, 2004. с.211-223.
4. Попов, В.Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов - М.: Терра-Спорт, 2006.
5. Фридман М.Г. Спортивно-оздоровительная работа в детских лагерях отдыха. - М.: Просвещение, 1999. - 207 с.

## Приложение №1

### Нормативы ОФП и СФП для зачисления в спортивно оздоровительные группы и группы на этапе начальной подготовки

№ п/п	Нормативы, испытания.		«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м.	м	5,4	6,	6,6
		д	5,5	6,2	6,6
2.	Бег 20м. с хода	м	3.4	3,6	3,8
		д	3,5	3,8	4,0
3.	Бег 1000м.		Без учета времени.		
4.	Челночный бег 3x10м.	м	8,6	9,5	9,9
		д	9,1	10,0	10,4
5.	Прыжок в длину с места.	м	170	140	130
		д	160	140	120
6.	Прыжки через скакалку.	м	90	80	70
		д	100	90	80
7.	Сгибание - разгибание рук в упоре лежа.	м	16	14	12
		д	14	11	8
8.	Подтягивание.	м	5	3	1
9.	Метание теннисного мяча.	м	21	18	15
		д	15	12	10
10	Подъем туловища лежа на спине (за 1 мин.)	м	28	25	23
		д	26	20	18

## Приложение № 2

### Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы (на этапе спортивной специализации)

(Приложение № 6 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 4,8 с)	Бег на 30 м (не более 5,8 с)
	Бег 60 м (не более 10,8 с)	Бег 60 м (не более 11,2 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 8 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 10 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 7 мин)	Бег 1500 м (не более 8 мин)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 3 раз)
	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 6 раз)	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 4 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
	Лазание по канату (4 м) (не менее 3 раз)	Лазание по канату (4 м) (не менее 1 раза)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
	Подтягивание из виса на перекладине за 20 с (не менее 5 раз)	Подтягивание из виса на перекладине за 20 с (не менее 3 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 7 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 8 раз)
	Метание теннисного мяча на Дальность (не менее 30 м)	Метание теннисного мяча на дальность (не менее 25 м)
	Бросок набивного мяча (2 кг) от груди (не менее 6 м)	Бросок набивного мяча (2 кг) от груди (не менее 4 м)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Техническое мастерство

## Приложение № 3

### План воспитательной и профориентационной работы

Дата проведения	Наименование мероприятия	Форма проведения	Количество участников
<b>Профилактическая работа</b>			
Осенние, зимние, весенние, летние каникулы	«Безопасные каникулы»	викторина	100%
1 раза в квартал	«Помощь на СВО»	Плетение маскировочных сетей	35%
<b>Волонтерство и добровольчество</b>			
1 раза в квартал	«Помощь на СВО»	Плетение маскировочных сетей	35%
<b>Экологическое воспитание</b>			
Сентябрь	«Зелёная марка»	Высадка деревьев и кустарников	100%
Ноябрь	«Экологический калейдоскоп»	Викторина	100%
Май	«Зелёная марка»	Высадка деревьев и кустарников	100%
Май	«День птиц»	Изготовление и установка скворечников	100%
Декабрь	«День птиц»	Изготовление и установка кормушек	100%
<b>Памятные даты</b>			
Апрель	«День Воинской славы России»	Возложение цветов, беседа, просмотр тематических фильмов.	100%
Май	«Георгиевская лента»	Акция	100%
Май	«Безопасные каникулы»	Беседа, просмотр фильма	100%
Май	«Эстафета по улицам села посвящённая Дню Победы»	Пост, возложение цветов, принятие участие в соревнованиях	100%
Июнь	«День памяти и скорби»	Возложение цветов	100%
Июль	«День Воинской славы России»	Возложение цветов, беседа, просмотр тематических фильмов.	100%
<b>Культурно-эстетическое воспитание</b>			
Октябрь	«День вежливости»	акция	100%
	«День отца»	акция	100%

	«День Матери»	акция	100%
Июль	«День семьи, Любви и верности»	акция	100%
<b>Профессиональное ориентирование</b>			
февраль	«День Защитника Отечества»	акция	100%
1 раза в квартал	«Помощь на СВО»	Плетение маскировочных сетей	35%
<b>Работа с родителями</b>			
май	«обратная связь с родителями»	анкетирование	100%
Весна	«Озеленение сквера и села»	Акция, непосредственное участие детей и родителей	80%