

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодежной политики

Владимирской области

Управление образования администрации Камешковского района

МБОУ Сергеихинская СОШ

РАССМОТРЕНО

На заседании
педагогического совета

Приказ №9 от «30» августа
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

И.В. Панина
[Номер приказа] от «30»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

И.С. Мухрова
Приказ №114 от «31»
августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ
ПРОГРАММА**

Дополнительного образования
«Легкая атлетика»
для 3-8 классов начального, основного
общего образованияна 2023-2024
учебный год

д. Лубенцы, 2023 год

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Направленность: физкультурно-спортивная

Актуальность и педагогическая целесообразность программы: Каждый вид спорта имеет свои корни. Одни виды только зарождаются, а истоки других начинаются в далеком прошлом. Легкая атлетика является одним из основных и наиболее массовых видов спорта. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. 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. Доступность, относительная простота упражнений, минимум затрат позволяют заниматься различными видами легкой атлетики практически везде, и в сельской местности, и в городской.

В современном мире дети ведут малоподвижный образ, а в период развития организма очень важны физические упражнения. Занятия легкой атлетикой имеют оздоровительное значение: положительно влияют на развитие всех органов и систем человеческого организма (например, прыжки и метания укрепляют мышцы и опорно-двигательный аппарат). Таким образом, с помощью легкоатлетических упражнений, при условии их регулярности, полностью решается задание гармоничного физического развития обучающихся всех возрастных групп.

Легкоатлетические упражнения повышают деятельность всех систем организма, способствуют закаливанию, являются одним из действенных факторов профилактики различных заболеваний, оказывают весьма разностороннее влияние на организм человека. Они развивают силу, быстроту, выносливость, улучшают подвижность в суставах, позволяют приобрести широкий круг двигательных навыков, способствуют воспитанию волевых качеств. Такая разносторонняя физическая подготовка особенно необходима в юном возрасте. Широкое использование легкоатлетических упражнений в занятиях содействует повышению

функциональных возможностей организма, обеспечивает высокую работоспособность. Легко дозируемые упражнения могут использоваться как для развития физических качеств спортсменов высокого класса, так и для развития подрастающего поколения, для людей с ослабленным здоровьем, пожилого возраста, в период реабилитации после перенесенных травм и просто для поддержания нормальной жизнедеятельности человеческого организма. Большая роль отведена видам легкой атлетики в физической подготовке призывников и военнослужащих.

Спортивные тренировки в легкой атлетике и соревновательная деятельность дают возможность спортсменам реализовать свои потенциальные способности, проявить себя как личность, сформировать характер и оптимальную психическую сферу.

Основу составляют пять видов легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья. Они классифицируются по половому и возрастному признакам (мужские, женские виды; для юношей и девушек различных возрастов), по местам проведения тренировок и соревнований (стадионы, шоссейные и проселочные дороги, пересеченная местность, спортивные манежи и залы), по структуре (циклические, ациклические и смешанные), по преобладанию проявления какого-либо физического качества (скоростные, силовые, скоростно-силовые, скоростной выносливости, специальной выносливости).

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка чередуется с физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь с её помощью развиваются основные физические качества: выносливость, сила, скорость, гибкость, которые широко применяются в повседневной жизни, в частности - в трудовой деятельности. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки

координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Люди, которые занимаются легкоатлетическим спортом, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха.

Адресат программы: Данная программа предназначена для учащихся возраста от 9 до 14 лет

Объем и срок освоения программы: Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию программы «Волейбол» составляет:

- Количество часов в неделю – 2 раза в неделю 1.5 час
- Общее количество часов за год – 102

Формы обучения: по программе «Легкая атлетика» - очная. Основной формой организации образовательного процесса является занятие, а также тренировка и соревнование. Эти формы являются наиболее эффективны в плане подготовки и обучения. Занятия по программе «Легкая атлетика» проходят периодичностью 2 раза в неделю.

Особенности организации образовательного процесса: – при достаточно ограниченном выборе учащихся тренер-преподаватель зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься легкой атлетикой. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности юных легкоатлетов.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных легкоатлетов.
4. Формирование знаний, умений и навыков по легкой атлетике.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цель программы: воспитание личности физически здоровой, способной в кратчайшие сроки добиваться поставленной цели, самореализующейся в условиях современного общества.

Личностные:

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

Метапредметные:

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

Предметные:

- формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку

-умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

В конце учебного года проводятся итоговые соревнования на первенство школы или секции.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Занятия, предусмотренные в программе, позволяют вызвать интерес к данному виду спорта с учетом возраста, половых и личностных особенностей учащихся. Они в дальнейшем будут способствовать повышению уровня результатов в беге, прыжках, метании, уровня знаний во время выступления на школьных, районных соревнованиях, умение достигать поставленных целей и задач, воспитании морально-волевых качеств, физической выносливости.

По итогам обучения учащиеся должны знать и уметь:

- историю развития легкой атлетики.
- демонстрировать технику бега на короткие и средние дистанции.
- иметь представление о технике бега на длинные дистанции.
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
- демонстрировать технику метания мяча на дальность с разбега и с места.

РАЗДЕЛ №2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ФОРМА АТТЕСТАЦИИ.

Умения и навыки проверяются во время участия во внешкольных и школьных соревнованиях. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май). Учащиеся выполняют контрольные нормативы. Система диагностики – тестирование физических качеств.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или

иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу, метание набивного мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств.

Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель за 1-1,5 недели до соревнований.

ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

для групп учебно-тренировочных и начальной подготовки

/юноши/

	нормативы	оценк а	ГНП			УТГ				
			1	2	3	1	2	3	4	5
О Ф П	Бег 30 м со старта, с	5	5.4	5.2	5.1	5.0	4.8	4.6	4.4	4.2
		4	5.5	5.3	5.2	5.1	4.9	4.7	4.5	4.3
		3	5.6	5.4	5.3	5.2	5.0	4.8	4.6	4.4
	Прыжок в длину с места, м	5	140	150	160	175	190	205	215	225
		4	125	135	145	160	175	190	200	210
		3	110	120	130	145	160	175	185	195
	Тройной прыжок с места, м	5	5.00	5.20	5.30	5.40	5.60	6.10	6.50	7.00
		4	4.90	5.10	5.20	5.30	5.45	5.80	6.30	6.80
		3	4.80	5.00	5.10	5.20	5.30	5.60	6.10	6.50
	Бросок набивного мяча (снизу вперед), м	5	8.00	9.00	10.00	10.00	10.0	10.00	10.00	10.00
		4	7.50	8.50	9.50	9.50	9.50	9.50	9.50	9.50
		3	7.00	8.00	8.50	9.00	9.00	9.00	9.00	9.00
Вес снаряда	кг.	1	1	1	2	2	3	4.5	5	
С Ф П	Бег 60 со старта, с	5	10.4	10.2	10.0	9.6	9.0	8.4	8.1	7.8
		4	10.6	10.4	10.2	9.8	9.1	8.5	8.2	7.9
		3	10.8	10.6	10.4	10.0	9.2	8.6	8.3	7.8
	Прыжок в длину, м	5	2.70	2.80	3.20	3.50	4.00	4.50	5.30	5.60
		4	2.60	2.70	3.10	3.40	3.60	4.00	5.00	5.20
		3	2.50	2.60	3.00	3.30	3.40	3.50	4.50	4.80
	Метание мяча 150 гр, м	5	20.0	30.00	35.00	40.00	45.0	52.00	60.00	65.00
		4	18.0	25.00	30.00	35.00	40.0	49.00	57.00	62.00
		3	15.0 0	20.00	25.00	30.00	35.0 0	46.00	54.00	59.00
	Бег 1000 м, мин.	5	-	-	4.10	3.50	3.30	3.20	3.10	3.00

ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

для групп учебно-тренировочных и начальной подготовки

/девушки/

	нормативы	оценк а	ГНП			УТГ				
			1	2	3	1	2	3	4	5
	Бег 30 м со	5	5.8	5.7	5.6	5.5	5.2	5.0	4.8	4.6

О Ф	старта, с	4	5.9	5.8	5.7	5.6	5.3	5.1	4.9	4.7
		3	6.0	5.9	5.8	5.7	5.4	5.2	5.0	4.8

П	Прыжок в длину с места, м	5	135	145	155	165	175	190	205	215	
		4	120	130	140	150	160	175	190	200	
		3	105	115	125	140	145	160	175	185	
	Тройной прыжок с места, м	5	4.90	5.10	5.20	5.30	5.50	6.00	6.50	7.00	
		4	4.80	5.00	5.10	5.20	5.30	5.80	6.20	6.70	
		3	4.70	4.90	5.00	5.10	5.20	5.60	6.00	6.40	
	Бросок набивного мяча (снизу вперед), м	5	7.00	7.30	7.60	8.00	9.00	10.00	10.00	10.00	
		4	6.50	6.80	7.10	7.50	8.50	9.50	9.50	9.50	
		3	6.00	6.30	6.40	7.00	8.00	9.00	9.00	9.00	
	Вес снаряда	кг.	1	1	1	1	1	2	3	3.5	
	С Ф П	Бег 60 со старта, с	5	10.4	10.2	10.0	9.7	9.3	9.0	8.8	8.6
			4	10.6	10.4	10.2	9.9	9.5	9.1	8.9	8.7
3			10.8	10.6	10.4	10.2	9.7	9.3	9.0	8.8	
Прыжок в длину, м		5	2.70	2.80	3.00	3.20	3.50	4.00	4.50	4.80	
		4	2.60	2.70	2.90	3.10	3.40	3.60	4.00	4.20	
		3	2.50	2.60	2.80	3.00	3.30	3.40	3.50	3.70	
Метание мяча 150 гр, м		5	16.00	18.00	20.00	22.00	26.00	30.00	34.00	40.00	
		4	14.00	16.00	18.00	20.00	24.00	28.00	32.00	37.00	
		3	12.00	14.00	16.00	18.00	22.00	25.00	29.00	33.00	
Бег 600 м, мин.		5	-	-	2.30	2.20	2.10	2.00	1.50	1.40	
		4	-	-	2.40	2.30	2.20	2.10	2.00	1.50	
		3	-	-	2.50	2.40	2.30	2.20	2.10	2.00	

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методы обучения

Практические:

- разучивание по частям;
- разучивание в целом;
- игровой;
- соревновательный.

Методы использования слова:

- рассказ;
- описание;
- объяснение;
- беседа;
- разбор;
- задание;
- указание;

- оценка;
- команда;
- подсчет.

Методы наглядного восприятия:

- показ;
- демонстрация (плакатов, кинофильмов, рисунков, зарисовок);
- звуковая и световая сигнализации.

Способы выполнения упражнений: *одновременный, поточный, поочередный.*

Методы организации занятий: *фронтальный, групповой, индивидуальный.*

Формы подведения итогов: *текущий и итоговый в форме контрольных тестов и упражнений.*

Содержание программы

Учебный план

	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие.	-	В процессе занятий	-
2.	История развития легкоатлетического спорта.	-		-
3.	Гигиена спортсмена и закаливание.	-		-
4.	Места занятий, их оборудование и подготовка.	1		1
5.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	-		-
6.	Ознакомление с правилами соревнований.	3		3
7.	Общая физическая и специальная подготовка.	30		30
8.	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.	36		36
9.	Бег на короткие дистанции	14		14
10.	Эстафетный бег	6		6
11.	Кроссовая подготовка	12		12
12.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования	Согласно плану спортивных мероприятий		
13.	Подвижные игры, баскетбол, волейбол		В процессе занятий	

	Итого	102		102
--	-------	-----	--	-----

Содержание программы

Теоретический программный материал.

Физическая культура и спорт в РФ. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности, к защите Родины, влияние спорта на укрепление здоровья.

История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Характеристика легкоатлетического спорта в целом и отдельных видов ходьбы и бега как естественных способов передвижения человека. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятий (в процессе занятий).

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований, правила пользования спортивным инвентарем (в процессе занятий)

Практические занятия.

Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест к занятиям отдельными видами легкой атлетики.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

Знакомство с правилами соревнований.

Практические занятия. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании мяча, прыжках в высоту, длину (в процессе занятий).

Практический программный материал.

Общая физическая подготовка. Понятие о строе и командах; строевые упражнения на месте и в движении; строевой и походный шаг; переход на бег и с бега на шаг; ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук; бег с изменениями направления; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лежа и сидя, без предметов и с предметами.

Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.

Упражнения из других видов спорта.

Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами (перекладина, скамейка, стенка, палка, скакалка и др.) в висах и упорах, подтягивания, перелезание, лазанье, сгибание и разгибание рук, поднимание согнутых ног, размахивания, соскоки, перевороты, подъемы; простейшие комбинации. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой и скамейкой.

Подвижные игры. Эстафеты встречные и по кругу, в том числе с преодолением препятствий: «Перестрелка», «Удочка», «Мяч капитану», «Лапта», «Пионербол», «Третий лишний», «Не давай мяч водящему», «Четыре мяча».

Баскетбол. Ведение мяча, ведение с изменением направления; ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди; передача мяча двумя руками от груди после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны и назад; умение держать игрока с мячом и без мяча. Тактика нападения выбор места и умение открыться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Волейбол. Передачи в парах, через сетку, подачи мяча, блокирование, нападающий удар, двусторонняя игра.

Ознакомление с отдельными элементами техники ходьбы, бега, прыжков и метаний.

Ходьба. Обычная в равномерном темпе со свободным взмахом рук, глубоким и ритмичным дыханием; ходьба с палкой за спиной по доске и бревну, с выполнением упражнений, укрепляющих мышцы ног; ходьба в равномерном, быстром и переменном темпе на дистанции до 800 м (отрезки 60, 100, 200, 300, 400, 500, 600 м).

Бег. Свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции. Отталкивание как основная фаза бега, техника высокого старта, финиширование, выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (ознакомление), техника передачи и приема эстафетной палочки во время бега по кругу и навстречу друг другу, техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения «На старт!», «Внимание!»). Повторный бег с предельной и около предельной интенсивностью по прямой и повороту на отрезках от 20 до 60 м с хода с переходом в бег по инерции, эстафетный бег на отрезках 40—60 м; кроссовый бег до 1000 м; различные беговые упражнения и многоскоки.

Прыжки. С места в длину, прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; скачки на левой и правой ноге; маховые движения ног в прыжках в длину и в высоту, определение толчковой ноги, постановка толчковой ноги, ритм последних трех шагов, маховые движения рук в прыжках в длину, отталкивание, приземление; прыжки в длину способом «согнув ноги». Различные прыжки с доставанием предметов головой, ногой и рукой.

Метание. Общее ознакомление с техникой метания, держание снаряда теннисного мяча, исходное положение для метания, отведение снаряда, скрестный шаг, метание мяча с 1—3—5—7 шагов. Толкание ядра (ознакомление), толкание одной рукой вверх, вперед — вверх при держании его на весу. Упражнения с набивными мячами: перебрасывание и толкание в парах из различных положений (стоя, лежа, сидя); метание различными способами — снизу вперед, снизу через себя назад, вперед из-за головы двумя руками; толкание набивного мяча с места вверх, вперед, стоя лицом и боком в сторону толчка.

Календарный учебный график

№	Содержание занятий	Кол-во часов	Месяц и число	Место проведения	Форма контроля
1.	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега на короткие дистанции: - ознакомление с техникой - изучение техники бега по прямой. Спортивная игра в баскетбол	1,5	5.09	стадион	практика
2.	Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. Спортивная игра в баскетбол	1,5	7.09	стадион	практика
3.	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники высокого старта - выполнение стартовых положений. Спортивная игра в баскетбол	1,5	12.09	стадион	практика
4.	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники высокого старта - поворотные выходы со старта без сигнала и посигналу. Спортивная игра в баскетбол	1,5	14.09	стадион	практика
5.	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники низкого старта (варианты низкого старта). - установление стартовых колодок - выполнение стартовых команд.	1,5	19.09	стадион	практика
6.	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники низкого старта (варианты низкого старта); - установление стартовых колодок. Спортивная игра в	1,5	21.09	стадион	практика

	баскетбол				
7.	Обучение технике спринтерского бега: - выполнение стартовых команд - повторные старты без сигнала и по сигналу - изучение техники стартового разгона - изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. Спортивная игра в баскетбол	1,5	26.09	стадион	практика
8.	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники бега по повороту - изучение техники низкого старта на повороте - изучение техники финиширования - совершенствование в технике бега Спортивная игра в баскетбол	1,5	28.09	стадион	практика
9.	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. Спортивная игра в баскетбол	1,5	3.10	стадион	практика
10.	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры	1,5	5.10	стадион	практика
11.	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги» - ознакомление с техникой - изучение отталкивания - изучение сочетания разбега с отталкиванием Спортивная игра в баскетбол.	1,5	10.10	стадион	практика
12.	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги» - изучение техники полетной фазы - изучение группировки и приземления. Спортивная игра в баскетбол.	1,5	12.10	стадион	практика
13.	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с разбега. - изучение прыжка в целом - совершенствование техники Метание мяча на результат.	1,5	17.10	стадион	практика
14.	ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.	1,5	19.10	стадион	практика
15.	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.	1,5	24.10	стадион	практика
16.	ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры	1,5	26.10	стадион	практика
17.	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	1,5	7.11	стадион	практика
18.	Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.	1,5	9.11	стадион	практика
19.	ОФП. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Спортивная игра в волейбол.	1,5	14.11	стадион	практика
20.	ОФП. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Метание набивных мячей 1 кг. Спортивная игра в волейбол.	1,5	16.11	стадион	практика

21.	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе	1,5	21.11	стадион	практика
22.	Соревнования по метанию мяча на дальность. Спортивная игра в волейбол.	1,5	23.11	стадион	практика
23.	Инструктаж по ТБ. ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. Спортивная игра в волейбол.	1,5	28.11	стадион	практика
24.	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	1,5	30.11	стадион	практика
25.	СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг. Волейбол.	1,5	5.12	зал	практика
26.	Бег на средние учебные дистанции. Волейбол.	1,5	7.12	зал	практика
27.	СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки, бег в медленном темпе(2-2,5мин) Контрольный урок: бег 60 м. Подвижная игра.	1,5	12.12	зал	практика
28.	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Спортивная игра в волейбол.	1,5	14.12	зал	практика
29.	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м. Спортивная игра в волейбол.	1,5	19.12	зал	практика
30.	СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.	1,5	21.12	зал	практика
31.	ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.	1,5	26.12	зал	практика
32.	Соревнования по бегу на длинные дистанции.	1,5	28.12	зал	практика
33.	Бег 700м. Спортивная игра в волейбол.	1,5	16.01 18.01	зал	практика
34.	Метание гранаты. Встречная эстафета. Подвижные игры	1,5	23.01	зал	практика
35.	Кросс 900м. Подвижные игры	1,5	25.01	зал	практика
36.	Челночный бег 3 * 10м и 4 * 9 м, Спортивная игра баскетбол.	1,5	30.01	зал	практика
37.	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. Спортивная игра в баскетбол	1,5	1.02	зал	практика
38.	Бег 60, 100м. Спортивная игра в баскетбол.	1,5	6.02	зал	практика
39.	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	1,5	8.02	зал	практика
40.	Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка	1,5	13.02	зал	практика
41.	Кросс 1500м	1,5	15.02	зал	практика
42.	Совершенствование техники метания мяча на дальность. Метание набивных мячей 1 кг. Спортивная игра в волейбол.	1,5	20.02	зал	практика
43.	Кросс 2000м	1,5	22.02	зал	практика
44.	Встречная эстафета. Стартовый разгон	1,5	27.02	зал	практика

45.	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Спортивная игра в волейбол.	1,5	1.03	зал	практика
46.	Развитие силы. ОФП с набивными мячами. Подвижные игры	1,5	6.03	зал	практика
47.	Специальные беговые упражнения. ОФП	1,5	13.03	зал	практика
48.	Эстафетный бег по повороту, 4x50 м, 4x100м	1,5	15.03	зал	практика
49.	Правила соревнований. Бег 60, 100м	1,5	20.03	зал	практика
50.	Бег 500-800м в равномерном темпе. Игра в волейбол	1,5	22.03	зал	практика
51.	ОФП – прыжковые упражнения, техника тройного прыжка	1,5	3.04	стадион	практика
52.	Круговая эстафета. Передача эстафетной палочки, Подвижные игры	1,5	5.04	стадион	практика
53.	Места занятий, их оборудование и подготовка. ОРУ	1,5	10.04	стадион	практика
54.	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»	1,5	12.04	стадион	практика
55.	Челночный бег 3x10м и 6x10 м. Спортивная игра в баскетбол	1,5	17.04	стадион	практика
56.	Бег по пересечённой местности в чередовании с ходьбой. ОФП	1,5	19.04	стадион	практика
57.	Подвижные игры на развития быстроты	1,5	24.04	стадион	практика
58.	Прыжок в высоту «перешагивание»	1,5	26.04	стадион	практика
59.	Развитие гибкости. ОРУ на гибкость. Подвижные игры	1,5	3.05	стадион	практика
60.	Судейство соревнований. Правила.	1,5	8.05	стадион	практика
61.	Прыжок в длину с разбега. Спортивная игра баскетбол	1,5	10.05	стадион	практика
62.	Прыжок в высоту «перекидной». Спортивная игра баскетбол	1,5	15.05	стадион	практика
63.	Метание мяча, гранаты: с места и с разбега. На дальность и в цель. Спортивная игра баскетбол	1,5	17.05	стадион	практика
64.	Кросс 1000м Спортивная игра баскетбол	1,5	22.05	стадион	практика
65.	ОФП. Составление ОРУ на гибкость. Спортивная игра футбол.	1,5	24.05	стадион	практика
66.	Специальные беговые упражнения. ОФП. Спортивная игра футбол	1,5	29.05	стадион	практика
67.	Соревнования в кружке итоги года. Короткие дистанции прыжок в длину.	1,5	30.05.	стадион	практика
68.	Соревнования в кружке итоги года. Средние дистанции. Спортивная игра футбол.	1,5	31.05	стадион	практика

КАЛЕНДАРНО УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Образовательная деятельность осуществляется понедельника, среда в период с 14.00 до 17.30, время занятий корректируется в зависимости от конкретных запросов участников образовательного процесса. Календарный учебный график определяется расписанием для группы обучающихся.

Количество учебных недель -34

Количество занятий в неделю – 2

Время занятий -1.5 часа

Даты начала и окончания реализации программы: 01.09.2022г. – 31.05.2023г

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- палочки эстафетные;
- стартовые колодки;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- гимнастические маты;
- гантели (1-3 кг.);
- футбольные, баскетбольные и теннисные мячи;
- насос для накачивания мячей;
- рулетка;
- секундомер;
- гимнастические скамейки
- гимнастическая стенка
- перекладины для;

Информационное обеспечение: компьютер, проектор

Кадровое обеспечение : учитель он же тренер по волейболу

ЛИТЕРАТУРА

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 2003г.
2. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2001г.
3. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2003г.
4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 2006г.
5. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 2007г.
6. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.
7. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 2004г.
8. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 2004г.
9. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.2001г.
10. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 2002г.

11. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М.
1984г.