

КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА КУРЧАТОВА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГИМНАЗИЯ №2» Г. КУРЧАТОВА КУРСКОЙ ОБЛАСТИ

Принята на заседании
педагогического совета
от «22» августа 2023 г.
Протокол № 1



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Легкая атлетика»
физкультурно - спортивной направленности
(стартовый уровень)

Возраст обучающихся: 15 - 17 лет

Срок реализации: 1 год, 36 часов

Автор-составитель:
Гармаш Лидия Александровна
педагог дополнительного образования

г. Курчатова, 2023

Нормативно-правовая база, на основе которой разработана рабочая дополнительная общеобразовательная программа секции «Легкая атлетика» (физкультурно - спортивной направленности) 15-17 лет

I. Нормативно-правовые основания проектирования Программ:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);
2. Федеральный Закон от 14.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
7. Приказ Минобрнауки России № 882, Минпросвещения России N 391 от 05.08.2020 г. (ред. от 26.07.2022 г.) «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
8. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 4652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
10. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;
11. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;
12. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
13. Закон Курской области от 09.12.2013 г. № 121-ЗКО (ред. от 14.12.2020 г. № 113-ЗКО) «Об образовании в Курской области»;
14. Устав МБОУ «Гимназии №2» ;
15. Локальные акты МБОУ «Гимназии №2»
16. Правила внутреннего распорядка обучающихся МБОУ «Гимназии №2»

1.2. Направленность дополнительной общеобразовательной программы

Пояснительная записка

Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации школьников. Спорт, в частности на уроках в школе и во внеурочных формах занятий, включает учащихся во множество социальных отношений с учениками других классов и возрастов, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в школьной среде.

Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества – выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности – в трудовой деятельности. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Все кто занимаются легкой атлетикой, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха. Кроме этого, легкая атлетика имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и тому подобное).

1.3. Актуальность программы заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей. В программе представлен программный материал, организация спортивно-оздоровительных занятий, содержание теоретических и практических занятий, методические рекомендации, нормативы физической подготовки. В программе учтена последовательность, определяющая значимость основных направлений тренировочного процесса. Она предназначена для педагогов- тренеров физической культуры, работающих по направлению физкультурно-спортивной деятельности по легкой атлетике.

1.4. Новизна, педагогическая целесообразность

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся с использованием способов двигательной деятельности из раздела "легкая атлетика". Настоящая программа адаптирована для работы в объединениях физкультурно-спортивной направленности, отделений дополнительного образования детей на базе общеобразовательных учреждений. Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

1.5. Уровень: стартовый,

Легкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, не зря называют "королевой спорта". Образовательная программа «Легкая атлетика» имеет спортивно - оздоровительную направленность, подготовлена с учетом базовых требований и учебных программ для занятий во внеурочное время.

Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества - выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности - в трудовой деятельности. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Все кто занимаются легкой атлетикой, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха. Кроме этого, легкая атлетика имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и тому подобное).

Легкоатлетические упражнения требуют от детей развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений.

Формы учета знаний, умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы кружка

Основными формами подведения итогов программы являются:

- тестирование;
- умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжков и метаний, выполнять индивидуальные и коллективные действия.
- знание основ техники легкоатлетических, специальных беговых упражнений и способность применения их на практике;
- способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по легкой атлетике.

Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля:**

вводный, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;

итоговый, проводимый после завершения всей учебной программы.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

- выполнение контрольных нормативов;

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

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

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

1.6. Объем и срок освоения программы

Рабочая дополнительная общеобразовательная программа секции «Легкая атлетика» (физкультурно - спортивной направленности) предназначена для детей 9-11 классов, имеющих медицинские показания, и рассчитана на один год обучения. Занятия проводятся в групповой форме, продолжительностью 2 академический часа с перерывами, в зависимости от возрастной группы и задач этапа обучения.

1.7. формы обучения: очная,

1.8. Режим занятий: Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

Вторник с 16.00 - 17.30

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной,

образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

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

1.9. Формы подведения итогов реализации программы дополнительного образования детей
Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжков и метаний, выполнять индивидуальные и коллективные действия.
- знание основ техники легкоатлетических, специальных беговых упражнений и способность применения их на практике;
- способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по легкой атлетике.

Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля**:
вводный, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;
итоговый, проводимый после завершения всей учебной программы.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

- выполнение контрольных нормативов;
- овладение теоретическими знаниями;
- знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных беговых упражнений;
- способность применять основные приёмы самоконтроля;

- знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
- знание основ истории развития лёгкой атлетики;
- выполнение норм ГТО.

2.0. Особенности организации образовательного процесса

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).
- *сетевая форма, с применением дистанционных образовательных технологий*

2.1.Уровень программы — «Стартовый»..

2.2.Требование к уровню подготовленности

Ожидаемые результаты к уровню подготовленности учащихся:

- желание заниматься тем или иным видом легкой атлетики.
- стремление овладеть основами техники бега, прыжков
- расширение знаний по вопросам правил соревнований.
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности.
- освоить технику бега на короткие и средние дистанции.
- иметь представление о технике бега на длинные дистанции.
- развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.
- интерес родителей к занятиям ребенка в кружке.

В результате изучения раздела «Лёгкая атлетика» курса «Физическая культура» учащиеся должны характеризовать

- значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;
- названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;
- технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;
- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

- основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

Уметь

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам.

2.3. Комплекс основных характеристик программы:

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

2.5. Задачи:

Обучающие:

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

Развивающие:

- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- развития морально-волевых качеств;
- развития внимания, мышления.

Воспитательные:

- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям,
- взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

2.6. Планируемые результаты

Данная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты:

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

Предметные результаты:

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

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях; умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

2.7. Содержание программы

Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

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, гигиена одежды, обуви и мест 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.

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

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия.

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения; прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие; силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног; гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза; упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекувырки, стойки; подвижные игры и эстафеты.

Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.

1. Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).
2. Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег).
3. Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).
4. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).
5. Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10 м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м.

Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

2.8. Учебно-методическое обеспечение дополнительно-образовательной программы

Имеются спортивный зал и спортивные сооружения для занятий секции по "Легкой атлетике". Кроме того есть в наличии подсобные помещения: раздевалки, комната для хранения инвентаря.

Педагог должен систематически оценивать реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием воспитанников, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

2.9. Комплекс организационно-педагогических условий:

- Оценочные материалы;
- Формы аттестации;
- Методические материалы:

№ п/п	Название раздела, темы	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы учебного занятия	Формы контроля/аттестации
1.	Основы знаний: 1. «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения	Занятия, как правило, должны проводиться на свежем воздухе. Для этого в школе имеются спортивные площадки, яма для прыжков в длину с разбега, мячи для метания,	Групповое, теоретическое занятия, практическое	Тестирование

	<p>занятий по укреплению здоровья. Общие представления об оздоровительном беге. Требования к безопасности и профилактике травматизма.</p> <p>2. История развития легкой атлетики» История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России.</p> <p>3. «Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта» Анализ техники ходьбы и бега. Виды спортивного бега (спринт, бег на выносливость).</p>	<p>гранаты, беговые дорожки, спортивный городок. Так же имеется методический материал с описанием основных легкоатлетических упражнений, наглядное пособие в виде картинок, журналов.</p> <p>1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г. 2. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г. 3. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 1984г. 4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г. 5. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1984г. 6. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г. 7. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 1988г. 8. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 1981г. 9. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.1982г. 10. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982г. 11. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М.1984г. 12. А.П. Матвеев. Физическая культура.8-9-й классы : учебник для общеобразовательных учреждений .Учебник написан в соответствии с Примерной программой "Физическая культура" с соблюдением требований, заложенных в стандартах второго поколения, и программой А. П. Матвеева "Физическая культура. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни". 2011год Москва « Просвещение». 13. Рабочая программа</p>		
2.	<p>Практические занятия Спортивная ходьба. Изучение техники бега. Бег на короткие дистанции</p>		Индивидуальное, групповое	Тестирование
3	<p>«Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта» Прыжковая яма, рулетка. (Прыжки в высоту и длину. Общие основы техники прыжков.)</p>		Теоретическое. групповое, практическое	Тестирование
4	<p>Практические занятия. (Прыжки в длину, Эстафетный бег, Прыжки в высоту, Кроссовая подготовка, Метание мяча)</p>		Групповое, индивидуальное, теоретическое	Тестирование

		<p>«Физическая культура 5 – 9 классы» Автор: Матвеев А.П.М. “Просвещение”,2012; Барканов С.В. Формирование здорового образа жизни российских подростков. Учебно-методическое пособие /Владос, 2001. Журнал «Физическая культура в школе» Теория и методика физического воспитания В.М Качашкон 2007 г. Организация работы спортивных секций в школе А.Н.Каинов 2009 г.</p>		
--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	1. «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности»	2	2	0	Т
2.	«История развития легкой атлетики»	1		2	Т
3	«Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта»	1	1		Т
	Практические занятия	31		23	Т
	«Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта»	1			
Итого часов			36	2	34

Календарный учебный график

Группа	Год обучения, номер группы	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения промежуточной аттестации
1	2023-2024, 9-11 класс	01.09	31.05	36	36	72	Вторник с 16.00 - 17.30	-	сентябрь, февраль, май

Календарно-тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Количество часов	Форма/тип занятия	Место проведения	Форма контроля
1	05.09		Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья.	2	Групповое, теоретическое занятия	Спортивный зал	
2	12.09		Общие представления об оздоровительном беге. Требования к безопасности и профилактике травматизма.	2	Индивидуальное, групповое, практическое	Спортивный зал	
3	19.09		История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России.	2	Индивидуальное, групповое, практическое	Спортивный зал	Зачет, тестирование
4	26.09		Анализ техники ходьбы и бега. Виды спортивного бега (спринт, бег на выносливость).	2	Групповое, теоретическое, практическое	Спортивный зал	
5	03.10		Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники спортивной ходьбы	2	Групповое, практическое	Спортивный зал	
6	10.10		ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Мини-соревнования по спортивной ходьбе.	2	Групповое, индивидуальное, практическое	Спортивный зал	

7	17.10		Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега.	2	Групповое, практическое	Спортивный зал	
8	24.10		ОФП. Низкий старт, стартовый разбег.	2	Групповое, практическое	Спортивный зал	
9	31.10		ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	2	Групповое, практическое	Спортивный зал	
10	07.11		Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега на короткие дистанции	2	Групповое, практическое	Спортивный зал	
11	14.11		Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, низкий старт, стартовый разгон.	2	Групповое, практическое	Спортивный зал	
12	21.11		ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	2	Групповое, практическое	Спортивный зал	
13	28.11		ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры	2	Групповое, практическое, индивидуальное	Спортивный зал	Зачет, тестирование
14	05.12		Прыжки в высоту и длину. Общие основы техники прыжков.	2	Групповое, практическое	Спортивный зал	
15	12.12		Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с разбега.	2	Групповое, практическое	Спортивный зал	
16	19.12		ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - ознакомление с техникой - изучение отталкивания - изучение сочетания разбега с отталкиванием	2	Групповое, индивидуальное, практическое	Спортивный зал	
17	26.12		ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.	2	Групповое, индивидуальное, практическое	Спортивный зал	Зачет, тестирование
18	09.01		Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.	2	Групповое, индивидуальное	Спортивный зал	
19	16.01		ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры	2	Групповое, индивидуальное, практическое	Спортивный зал	
20	23.01		ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	2	Индивидуальное	Спортивный зал	
21	30.01		ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега.	2	Индивидуальное, практическое	Спортивный зал	

			Подвижные игры.				
22	06.02		Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.	2	Групповое, индивидуальное, практическое	Спортив ный зал	Зачет, тестиров ание
23	13.02		Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.	2	Групповое, индивидуальное, практическое	Спортив ный зал	
24	20.02		Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники отталкивания - изучение ритма последних шагов разбега и техники подготовки к отталкиванию.	2	Групповое, индивидуальное, практическое	Спортив ный зал	
25	27.02		ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.	2	Групповое, индивидуальное, практическое	Спортив ный зал	
26	05.03		Контрольное занятие: прыжки в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра.	2	Групповое, индивидуальное, практическое	Спортив ный зал	
27	12.03		ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	2	Групповое, практическое	Спортив ный зал	
28	19.03		Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.	2	Групповое, практическое	Спортив ный зал	
29	26.03		ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	2	Групповое, практическое	Спортив ный зал	
30	02.04		ОФП с набивными мячами. Кроссовый бег 1000 м.	2	Групповое, практическое	Спортив ный зал	
31	09.04		ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.	2	Групповое, практическое	Спортив ный зал	
32	16.04		ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.	2	Групповое, практическое	Спортив ный зал	Зачет, тестиров ание
33	23.04		ОФП. Совершенствование техники метания мяча	2	Групповое, практическое	Спортив ный зал	
34	30.04		ОФП. Совершенствование техники метания мяча	2	Групповое, практическое	Спортив ный зал	
35	07.05		ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг.	2	Групповое, практическое	Спортив ный зал	

36	14.05		ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе	2	Теоретическое, групповое, практическое	Спортивный зал	
----	-------	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------	---	----------------------------------------	----------------	--