

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА КАМЫШЛОВСКОГО РАЙОНА

Принята педагогическим советом
Протокол № 1 от 26.08.2025 г.

Утверждаю:
Директор МКУ ДО СШ
Камышловского района

О.А. Колясникова
Приказ № 223 - О от 27.08.2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

Этап подготовки: спортивно-оздоровительный этап

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик программы:
Сухарева Н.В.
тренер-преподаватель
по лёгкой атлетике

п. Октябрьский, 2025 г.

Содержание

№ п/п	Название раздела	№ стр.
1.	Пояснительная записка	5
2.	Учебно – тематическое планирование	6
3.	Содержание программы	6
4.	Календарный учебный план – график	12
5.	Критерии оценки	19
6.	Список литературы	21

Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа по «легкой атлетике» составлена в соответствии с нормативными правовыми актами:

Федеральный закон от 30.04.2021 N 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";

Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 07.10.2022) "Об образовании в Российской Федерации";

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 г. N 579 "Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных спортивной подготовки";

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

Особенностями организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утверждёнными приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634;

Приказом Министерства России от 20.08.2019 N 673 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика».приказом Министерства спорта РФ от 27.12.2013г. № 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта".

Направленность образовательной программы – физкультурно – спортивная.

Актуальность программы обусловлена тем, что сложившаяся система в общеобразовательных учреждениях не обеспечивает необходимого уровня физического развития. Это требует увеличения физической активности и расширения внеурочной спортивно – оздоровительной работы в соответствии с государственными проектами «Здоровья» и «Спорт». **Новизна** состоит в возможности предоставлять равенство получения дополнительных образовательных услуг.

Цель программы – содействие развития личностных качеств посредством занятий физической культурой.

Задачи.

-популяризация двигательной активности:

- обучение двигательным умениям для выполнения нормативов комплекса ВФСК ГТО:

- повышение уровня развития физических качеств:

Способствовать интеллектуальному развитию личности.

Задачи занятий.

- овладеть теоретическими, практическими, гигиеническими приёмами физической культуры.

- принимать участие в соревнованиях по специальной физ. Подготовке, л/атлетике, выполнение норм

комплекса ГТО в своей возрастной группе

- воспитывать у учащихся умение мобилизовать свое физические и духовные силы

- научить выдержке, коллективизму, толерантности.

Занятия в секции «СОГ» проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа – 6 часа – учебных недель 46, 276 часов. Учащимся 12-14 лет.

Программа предусматривает проведение теоретических, практических занятий, сдачу контрольных нормативов и участие в соревнованиях.

Основные принципы работы «СОГ» - выполнение программных требований по физической, технической, теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях.

В кружок принимаются дети, подростки, юноши по заявлению родителей и имеющих допуск врача.

Ожидаемые результаты работы:

- учащиеся овладевают основными техническими навыками бега, прыжков и метаний
- упражнениями общей физической подготовки, подвижными играм - овладение основами спортивных игр (баскетбол, волейбол, ручной мяч)
- самостоятельность в осуществлении разминки, простейшего судейства видов л/атлетики.

2. УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов	Из них		Формы контроля
			Теория	Практика	
1.	Техника безопасности на занятиях л/атлетикой, подвижными и спорт.играми, гимнастикой.	2	2		Опрос
2.	Здоровье, гигиена и развитие человека.				Опрос
3.	Самоконтроль.	3	3		Самоконтроль
4.	История спорта.	2	2		Опрос
5.	Общая физическая подготовка.	2	2		Тестирование
6.	Специальная физ.подготовка.	109		109	Тестирование
7.	Упражнения из других видов	60		60	Тестирование
8.	спорта.	25		25	Прием
9.	Основы техники видов л/атлетики.	47		47	нормативов
10.	Контрольные испытания.	14		14	Результат
	Соревнования.	12		12	
		276	9	267	

3.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Теоретическая подготовка:

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечнососудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

Влияние физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Изменение роста, веса и силы мышц.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.

Контроль над правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.

Названия и правила подвижных и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Ознакомление с нормативами комплекса ГТО

Практическая часть:

Раздел: ОФП

1. Лёгкая атлетика.

Теоретические знания:

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

Практические умения:

1.1. Ходьба и бег, кроссовая подготовка.

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

1.2. Прыжки.

- Пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Спрыгивания и разнообразные прыжки в глубину.
- Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом.
- Перепрыгивания с предмета на предмет через горизонтальные и вертикальные препятствия с места и с разбега.
- Прыжки с поворотом вокруг вертикальной оси, прыжки с движениями рук и ног в полёте, с ловлей и бросанием мячей.
- Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой.
- Упражнения с длинной скакалкой: пробегание
- через вращающуюся скакалку в разных направлениях, перепрыгивания через качающуюся скакалку, одиночные и групповые прыжки различными способами.
- Упражнения с короткой скакалкой: разнообразные прыжки на месте и в движении.

1.3. Метание и ловля

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

1.4. Упражнения на развитие физических качеств:

Выносливость:

- Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500м.
- Чередование ходьбы и бега до 1000м.

Быстрота:

- Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, «челночный бег» (3х10м).

Скоростно-силовые способности:

- Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 8-10м..
- Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (15-20 см) на дистанции 8-10 м.

Ловкость:

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

Скоростно-силовые качества:

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

Выносливость:

- Равномерный бег до 1,5 км в режиме умеренной интенсивности.
- равномерный бег, чередующийся с ходьбой до 1,5 км .
- Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с равномерным бегом в режиме большой интенсивности до 200м.

Быстрота:

- Повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции до 20 метров.

2. Гимнастика с элементами акробатики:

Теоретические знания:

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

Практические умения:

1.1. Прикладные упражнения.

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

1.2. Общеразвивающие и оздоровительные упражнения:

Упражнения на развитие гибкости:

- Ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахов ногами;
- Наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в приседах.
- Выпады и полушагаты на месте.
- «Выкруты» со скакалкой.

Упражнения на развитие ловкости и координации:

- Произвольное преодоление простых препятствий.
- Передвижения с резко изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе.

- Ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями, воспроизведение заданной игровой позы по заданию.
- Упражнения на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление в стойках на ногах для рук, головы, туловища, в приседах и положениях лёжа.
- Жонглирование малыми предметами.

Упражнения на формирование осанки:

- Упражнения на проверку осанки, ходьба на носках, ходьба с заданной осанкой, виды стилизованной ходьбы.

Упражнения для развития силовых способностей:

- Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги.
- Упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 гр, гимнастические палки) с включением в работу основных мышечных групп.

Упражнения для развития гибкости:

- Высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях.
- Полушпагат и широкие стойки на ногах.

Упражнения на развитие ловкости и координации:

- Преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т.д.
- Комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями ногами и руками.
- Равновесие типа «ласточка» на широкой и ограниченной опоре с фиксацией равновесия положений; воспроизведение поз по заказу и словесному описанию.
- Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие.
- Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; «выключение» и «включение» звеньев, полное расслабление всех мышц.

Упражнения на формирование осанки:

- Комплексы корригирующих упражнений; на контроль ощущений в постановке головы, плеч, позвоночного столба.
- Передвижения с заданной осанкой; ходьба под музыкальное сопровождение, танцевальные движения.

Упражнения на развитие силовых способностей:

- Лазание по гимнастической стенке (комплексы упражнений с различной направленностью передвижений); по наклонной гимнастической скамейке (в упоре на коленях и в упоре присев).
- Перелезания через препятствия с опорой на руки.
- Подтягивание в висе лёжа;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с опорой на гимнастическую скамейку.
- Комплексы упражнений с гантелями (малыми), набивными мячами (до 1 кг).
- Прыжковые упражнения; многоскоки; прыжки с продвижением поочерёдно на правой и левой; прыжки вверх и вперёд толчком одной и двумя о гимнастический мостик.

1.3. Элементы акробатических упражнений:

- Группировка, перекаты вперёд и назад из различных исходных положений.
- Кувырок вперёд и назад в группировке.
- Кувырок назад в стойку на одно колено.
- Кувырок назад в полушпагат (девочки).
- Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики).
- Длинный кувырок вперёд (мальчики).
- Стойка на голове и руках с согнутыми ногами (мальчики).

- Стойка на лопатках (с поддержкой, с опорой прямыми руками).
- Кувырок назад в упор присев из стойки на лопатках.
- Стойка на голове и руках силой (мальчики).
- Мост из положения, лежа с помощью.
- Мост из положения, стоя с помощью (девочки).
- Комбинации из изученных элементов.
- Сгибание и разгибание рук в упоре: на гимнастической скамейке(девочки), на полу (мальчики).
- Равновесия: повороты на опоре.
- Равновесие, стоя на одной ноге, другая согнута или поднята вперёд.
- Ходьба вперёд и назад с полуприседом на одной ноге.
- Приставные шаги, переменные, быстрые шаги. Ходьба вдвоём, втроём, взявшись за руки.
- Расхождение вдвоём при встрече.
- Преодоление полосы препятствий с включением бега, лазания, гимнастических скамеек, снарядов, каната, элементов акробатики и т.д. на усмотрение педагога.

3. Подвижные игры.

Преподаватель выбирает самостоятельно:

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

1.1. Примерный перечень подвижных игр для 10-12 лет:

Игры-соревнования (эстафеты). Игровые задания: «Кто быстрее перенесёт кегли?», «Ходьба и бег с препятствиями» (по шнуру, по гимнастической скамейке), «Кто быстрее докатит обруч до флажка?», «Не намочи ног» (пройти по кубам), «Построение и перестроение команд», «Найди, где спрятано», «Кто дольше?» (стойка на бревне на одной ноге), «Пройди и не урони» (пройти расстояние с мешочком на голове), «Покрути обруч», «Кто быстрее соберёт овощи?», «Переход через болото» (по дощечкам, кубам, бревну), «Кто быстрее?» (перетянуть шнур), «Кто первым доставит флажок?» (преодолевая препятствия), «Кто самый ловкий?» (проползти под дугой, пролезть в два обруча, перепрыгнуть «ручеек» и доставить пакет).

Игры со скакалками. Выполнить упражнения: «Кто быстрее?» (прыжки через скакалку, продвигаясь вперёд до условного места), «Кто дольше?» (прыжки через скакалку на месте), «Кто как умеет?» (каждый играющий показывает движения). «Охотник (и) и звери», «Рыбак и рыбки», «Бездомный заяц», «Кто быстрее?», «Ровным кругом» (сделай фигуру), «Совушка», «Карусель», «Зайцы и волк», «Кошка и мыши», «Пятнашки», «Не мочи ног», «Мышеловка», «Ловишки с мячом», «Космонавты», «Биты», «Не оставайся на полу» (земле), «Кого называли, тот ловит мяч», «Пожарные», «Кегли», «Колпак и палочка», «Караси и щука», «Камешки», «Пустое место».

Игровые задания: «Пройди и не урони» (ходьба по доске или скамейке с мешочком на голове), «Не сходи со шнура» (прыжки на одной ноге по расположенному на полу шнуру), «Попади мячом в цель» (метание в горизонтальную цель), «Кто ловкий?» (бежать и нести шарик в ложке), «Канатоходец» (пройти по канату, положенному на полу, на четвереньках, опираясь руками о канат), «Кто дальше прыгнет?» (прыгнуть в длину с места через положенный на полу канат), «Чья команда сильнее?» (перетягивание каната), «Кто бросит дальше?» (метать правой и левой рукой вдаль), «Передай мяч» (передавать мяч над головой от первого члена команды к последнему- кто быстрее?), «Пронести мяч» (пройти определённое расстояние, ударяя мяч о пол), «Мяч о стенку» (ударять мяч о стенку и ловить его), «Попади мячом в кольцо» (с расстояния 2-3 м), «Перепрыгнули ручеек» (перепрыгнуть через две положенные на

расстоянии палки), «Бросаю-ловлю» (посчитаем вместе, сколько раз ты поймал мяч), «Кто быстрее?» (прыжки вперёд с мячом, зажатым между коленями), «Трудные препятствия» (пронести два ведёрка, наполненных водой; быстро перенести картошку в ложке).

Воспитательная работа

Воспитательная работа в спортивно – оздоровительной группе направлена на создание условий для развития личности, ориентированной на здоровый образ жизни и на умение организовать свой досуг посредством занятий физической культурой. Весь процесс воспитания строится на тесном сотрудничестве педагога дополнительного образования, родителей, школы и медиков. На протяжении работы формируются такие нравственные качества как доброжелательность, честность, упорство, дисциплинированность, чувство прекрасного, аккуратность и ответственность. Воспитательные средства: личный пример, высокая организация учебно – тренировочного процесса, атмосфера трудолюбия, система стимулирования, дружный коллектив.

4. Календарный учебный график группы «СОГ» по легкой атлетике на учебный год.

№ п/п	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятий	Содержание	Методы контроля
1.	Беседа, тестирование	2	Обеспечение ТБ на занятиях. Проверка Физ.подготовленности	Медленный бег, длина сместа, метания	Хронометрирование, тестирование
2.	Практическое занятие	2	Ознакомление с видами л/а	Бег с разной скоростью, прыжковые упр.	Визуальное наблюдение
3.	Практическое занятие	2	Обучение подв.играм	Игры: Охотники и лисы, третий лишний	_»_
4.	-«-	2	Обучение эстафетам,	Встречные эстафеты	пульсометрия
5.	-«-	2	Обучение основам прыжков	Многоскоки, длина с короткого разбега	Визуальное набл
6.	Беседа и практ. занятие	2	История л/а. обучение прыжкам	Упр. В парах, прыжок «ножницы»	Перекрёстный контроль
7.	Практическое занятие	2	Подготовка к тестированию	«челночный бег», силовые упр.	Визуальный контроль
8.	соревнования	2	тестирование	Подтягивание, сгибание рук в упоре лёжа, челн.бег	Оценочный контроль
9.	Практическое занятие	2	Обучение усложнённым эстафетам	Эстафеты с предметами	
10.	Беседа и практ. занятие	2	Основы гигиены, обучение упр. акробатики	Стойки, перекаты, кувырки	Перекрёстный контроль
11.	Практическое занятие	2	Обучение прыжкам в длину	Прыжки в длину с разбега	
12.	Практическое занятие	2	Развитие ловкости	Акробатические упр., упр. На снарядах	Оценочный контроль
13.	-«-	2	Обучение отталкиванию	Прыжки в высоту, многоскоки	Замеры результатов
14.	-«-	2	Обучение основам бросков	Броски б/ мяча, малого мяча	Визуальный контроль
15.	Викторина, практ. занятие	2	Вопросы по гигиене, развитие выносливости	Медленный бег 10 мин. Подвижные игры	пульсометрия
16.	Практическое занятие	2	Ознакомление с барьерным бегом	Упр. С барьерами в ходьбе	Визуальный контроль

17.	-«-	2	Подготовка к открытому занятию	Упр. В парах, акробатика	
18.	Открытое практ. занятие	2	«чему мы научились»	Акробатика, прыжки	Кино-фото съёмка
19.	Беседа, практ. занятие	2	Самоконтроль, разучивание упр. гимнастики	Упр. В равновесии, строевые упр. Лазание по канату	Визуальный контроль
20.	Практическое занятие	2	Обучение основам метаний	Метание набивного мяча, малого мяча	
21.	-«-	2	Обучение ведению мяча	Упр. С б/б мячом	тестирование
22.	Игровое	2	Соревнование в подгруппах	Подвижные игры	
23.	Практическое занятие	2	Начальное обучение барьер. бегу	Барьерный бег	Визуальный контроль
24.	-«-	2	Обучение приземлению в прыжках	Прыжки в усложнённых условиях	самоконтроль
25.	Практическое занятие	2	Подготовка к соревнованиям по СФП	Бег по кругу, прыжки с места, силовые упр.	
26.	соревнования	2	соревнования	Бег 60 м., подтягивание, 3-й прыжок	оценочная
27.	Беседа, тестирование	2	Обеспечение ТБ на занятиях. Проверка физ. подготовленности	Медленный бег, длина с места, метания	Хронометрирование, тесты
28.	Практическое занятие	2	Ознакомление с видами л/а	Бег с разной скоростью, прыжковые упр.	Визуальное наблюдение
29.	Практическое занятие	2	Обучение подв. играм	Игры: Охотники и лисы, третий лишний	_»_
30.	-«-	2	Обучение эстафетам,	Встречные эстафеты	Пульсометр
31.	-«-	2	Обучение основам прыжков	Многоскоки, длина с короткого разбега	Визуальное наблюдение
32.	Беседа и практическое	2	История л/а. обучение прыжкам	Упр. В парах, прыжок «ножницы»	Перекрёстный контроль
33.	Практическое занятие	2	Подготовка к тестированию	«челночный бег», силовые упр.	Визуальный контроль
34.	соревнования	2	тестирование	Подтягивание, сгибание рук в упоре лёжа, челн. бег	Оценочный контроль
35.	Практическое занятие	2	Обучение усложнённым эстафетам	Эстафеты с предметами	

36.	соревнования	2		Игры и эстафеты	Кино
37.	Теор. И практич.	2	Воспитание коллективизма	Упр. По подгруппам (4-5 чел.)	
38.	Практическое занятие	2	Обучение основам высокого и низкого старта	Бег на разные дистанции	Визуальный контроль
39.	-«-	2	Обучение стартовому разгону	Бег из разных исходных положений	хронометрия
40.	тестирование	2	Низкий старт	Бег, 20-60-120 метров	оценка
41.	Практическое занятие	2	Разучивание сложных координационных упр	Упр. С предметами	Визуальный контроль
42.	-«-	2	Совершенствование сл-координационных упр.	Упр.со скакалкой, мячами и утяжелителями	самоконтроль
43.	Теоретическое и практич	2	Основы анатомии человека	Совершенствование метаний	-«-
44.	Проверочное занятие	2	Совершенствование метаний разных мячей	Метание разных мячей	Оценивание вблалах
45.	Практическое занятие	2	Ознакомление с прыжком в высоту «фосбери-флоп»	Подводящие упр.	Визуальный контроль
46.	практическое	2	Совершенств.отталкивания в прыжках в высоту	Прыжки в упрощённых истандартных условиях	
47.	Практическое занятие	2	Обучение приземлению в прыжках в высоту	Акробатические упр.упр. в парах	Перекрёстный контроль
48.	Теоретическое и практическое	2	Правила в сорев.по л/а, совершенс.прыжков	Эстафеты с прыжками, прыжки в длину	
49.	соревнования	2	Спринтерский бег, равномерный бег	Бег 30м.60м.3 мин.	хронометрия
50.	Теоретическое и практич	2	Основы анатомии человека	Совершенствование метаний	-«-
51.	практическое	2	Совершенствование метаний	Метание разных мячей	Оценивание вблалах
52.	Практическое занятие	2	Новогодний праздник	Подводящие упр.	Визуальный
53.	практическое	2	Совершенств. отталкивания в прыжках в высоту	Прыжки в упрощённых и стандартных условиях	самоконтроль
54.	Практическое занятие	2	Обучение приземлению в прыжках в высоту	Акробатические упр.упр. в парах	Перекрёстный контроль

55.	Теоретическое и практическое	2	Правила в сорев. по л/а, совершенс.прыжков	Эстафеты с прыжками, прыжки в длину	пульсотеория
56.	соревнования	2	Спринтерский бег, равномерный бег	Бег 30м.60м.3 мин.	хронометрия
57.	Беседа, практическое	2	Ознакомление с нормативами комплекса ГТО	Упр.из плавания, гимнастики, л/а	
58.	Практическое занятие	2	Обучение новым эстафетам	Эстафеты по кругу	Визуальный контроль
59.	практическое	2	Подготовка к сдаче норм ГТО	Упр.на гибкость, силовые упр.,прыжки	
60.	-«-	2	Совершенствование упр.комплекса ГТО,	Бег, метания, плавание	наблюдение
61.	практическое	2	Ознакомление с прыжком с шестом	Упр.в облегчённых условиях	
62.	соревнования	2	Сдача норм ГТО	Силовые упр., упр.на гибкость, прыжки	Хронометрия, замеры
63.	практическое	2	Воспитание прыгучести	Прыжки на мягком грунте	наблюдение
64.	Беседа, практическое	2	История Олимпиад, толкание ядра	Упр.метателей	
65.	практическое	2	Метание копья	Упр.в облегчённых условиях,силовые упр.	
66.	Контрольное занятие	2	Развитие ловкости, скорости	Броски мяча, низкий старт, эстафеты	Оценка в баллах
67.	практическое	2	Игра в баскетбол	Игры в подгруппах	наблюдение
68.	практическое	2	Ознакомление и игрой в гандбол	Основные элементы игры, подводящие упр.	
69.	Беседа, практическое	2	Спортсмены-воины, разучивание эстафет	Эстафеты в усложнённых условиях	Визуальная оценка
70.	практическое	2	Воспитание скорости	Бег, эстафеты, подвижные игры	
71.	-«-	2	Воспитание выносливости	Бег 10 мин., игра в б/б, ОФП	наблюдение
72.	Контрольные занятия	2	Тестирование в беге	Челночный бег, 100 метров, 1000 м.	Контрольные оценки

73.	соревнования	2	Прыжки в длину, метание мяча	Упр.в стандартных условиях	классификация
74.	экскурсия	2	Пожарная безопасность	Пожарная выставка	
75.	Открытое занятие	2	Эстафеты, прыжки в высоту	4 X 60 м., смешанная	
76.	тестирование	2	Обеспечение ТБ на занятиях. Проверка физ.подготовленности	Медленный бег, длина сместа, метания	Хронометрирование, тестирование
77.	Практическое занятие	2	Бег на средние дистанции, тройной прыжок	Бег с разной скоростью,прыжковые упр.	Визуальное наблюдение
78.	Практическое занятие	2	Обучение подв.играм	Игры: Вызов номеров, «змейка»	_»_
79.	-«-	2	Обучение эстафетам,	Встречные эстафеты	пульсометрия
80.	-«-	2	Обучение усложнённым прыжкам	Многоскоки, длина с короткого разбега	Визуальное набл
81.	Беседа и практическое	2	История л/а. обучение прыжкам	Упр. В парах, прыжок «ножницы»	Перекрёстный контроль
82.	Практическое занятие	2	Подготовка к тестированию	«челночный бег», силовые упр.	Визуальный контроль
83.	соревнования	2	тестирование	Подтягивание, сгибание рук в упоре лёжа, челн.бег	Оценочный контроль
84.	Практическое занятие	2	Обучение усложнённым эстафетам	Эстафеты с предметами	
85.	Практическое	2	Закрепление навыков	эстафеты	наблюдение
86.	-«-	2	Закрепление техники бега	Бег с разной скоростью на разные дистанции	Визуальный контроль
87.	теоретическое	2	Задание самостоятельной работы	Прыжки, метание, бег, силовая подготовка	
88.	Беседа, практическое	2	ТБ, техника игр	Упр.ОФП, подвижные игры	хронометрия
89.	Практическое	2	Разучивание новых упр.СФП	Барьерные упр. упр.с предметами	наблюдение
90.	тестирование	2	Упр.комплекса ГТО	Бег 60м., длина с места, упр.на гибкость	Бальная оценка
91.	Игровое занятие	2	Соревнование в подгруппах	Подвижные игры	

92.	Практическое занятие	2	обучение барьер. бегу	Барьерный бег	Визуальный контроль
93.	-«-	2	Обучение приземлению в прыжках	Прыжки в усложнённых условиях	самоконтроль
94.	Практическое занятие	2	Подготовка к соревнованиям СФП	Бег по кругу, прыжки с места, силовые упр.	
95.	соревнования	2	соревнования	Бег 60 м., подтягивание, 3-й прыжок	оценочная
95.	Беседа, тестирование	2	Обеспечение ТБ на занятиях. Проверка физ. подготовленности	Медленный бег, длина сместа, метания	Хронометрирование, тестирование
96.	Практическое занятие	2	Ознакомление с видами л/а	Бег с разной скоростью, прыжковые упр.	Визуальное наблюдение
97.	Практическое занятие	2	Обучение подв. играм	Игры: Охотники и лисы, третий лишний	_»_
98.	-«-	2	Обучение эстафетам,	Встречные эстафеты	Пульсоме
99.	-«-	2	Обучение основам прыжков	Многоскоки, длина с короткого разбега	Визуальное набл
100	Беседа и практическое	2	История л/а. обучение прыжкам	Упр. В парах, прыжок «ножницы»	Перекрёстный контроль
101	Практическое занятие	2	Подготовка к тестированию	«челночный бег», силовые упр.	Визуальный контроль
102	соревнования	2	тестирование	Подтягивание, сгибание рук в упоре лёжа, челн.бег	Оценочный контроль
103	Практическое занятие	2	Обучение усложнённым эстафетам	Эстафеты с предметами	
104	соревнования	2		Игры и эстафеты	Кино
105	Теор. И практ.	2	Воспитание коллективизма	Упр. По подгруппам (4-5 чел.)	
106	Практическое занятие	2	Обучение основам высокого и низкого старта	Бег на разные дистанции	Визуальный контроль
107	-«-	2	Обучение стартовому разгону	Бег из разных исходных положений	хронометрия
108	тестирование	2	Низкий старт	Бег, 20-60-120 метров	оценка
109	Практическое занятие	2	Разучивание сложных координационных упр.	Упр. С предметами	Визуальный контроль

110	-«-	2	Совершенствование сл-координационных упр.	Упр.со скакалкой, мячами и утяжелителями	самоконтроль
111	Теоретическое и практич	2	Основы анатомии человека	Совершенствование метаний	-«-
112	Проверочное занятие	2	Совершенствование метаний разных мячей	Метание разных мячей	Оценивание в баллах
113	Практическое занятие	2	Ознакомление с прыжком в высоту «фосбери-флоп»	Подводящие упр.	Визуальный контроль
114	практическое	2	Совершенс. отталкивания в прыжках в высоту	Прыжки в упрощённых и стандартных условиях	
115	Практическое занятие	2	Обучение приземлению в прыжках в высоту	Акробатические упр.упр. в парах	Перекрёстный контроль
115	Теоретическое и практическое	2	Правила в сорев. по л/а, совершенс. прыжков	Эстафеты с прыжками, прыжки в длину	
116	соревнования	2	Спринтерский бег, равномерный бег	Бег 30м.60м.3 мин.	хронометрия
117	Теоретическое и практич	2	Основы анатомии человека	Совершенствование метаний	-«-
118	практическое	2	Подвижные игры		
119	Практическое занятие	2	Метание копья	Подводящие упр.	Визуальный
120	практическое	2	Совершенст. отталкивания в прыжках в высоту	Прыжки в упрощённых и стандартных условиях	самоконтроль
121	Практическое занятие	2	Обучение приземлению в прыжках в высоту	Акробатические упр.упр. в парах	Перекрёстный контроль
122	Теоретическое и практическое	2	Правила в сорев. по л/а, совершенс.прыжков	Эстафеты с прыжками, прыжки в длину	пульсотеирия
123	соревнования	2	Спринтерский и равномер.бег	Бег 30м.60м.3 мин.	хронометрия
124	Беседа, практическое	2	Ознакомление с нормативами комплекса ГТО	Упр.из плавания, гимнастики, л/а	
125	Практическое занятие	2	Обучение новым эстафетам	Эстафеты по кругу	Визуальный контроль
126	практическое	2	Подготовка к сдаче норм ГТО	Упр.на гибкость, силовые упр.,прыжки	

ТАБЛИЦА

Оценки результатов тестовых контрольных нормативов, определяющие уровень физического развития

Мальчики								Б А Л Л Ы	Девочки							
Челночный бег 3х10	Бег 5м (мин., сек.)	Бег 30м со старта (сек.)	Бег 30м с ходу (сек.)	Прыжок в длину с/м (см.)	Метание набивного мяча снизу (м)	Наклон вперед (см.)	Тройной прыжок с/м (в см.)		Бег 5м (мин., сек.)	Бег 30м со старта (сек.)	Бег 30м с ходу (сек.)	Прыжок в длину с/м (см.)	Метание набивного мяча снизу (м)	Наклон вперед (см.)	Тройной прыжок с/м (в см.)	Челночный бег 3х10
10.0	1200	6.2	5.6	155	10.00 5.00	5-4	5.00 4.10	5	900	6.4	6.0	150	5.00	5-4,5	4.00	10.2 10.6
10.5	1000 900	6.4	6.0	141 154	4.50	4	4.00	4	800	7.3	6.5	130-110	4.00	4	3.50	11.3
10.7	900 850	6.6	6.1	140 126	4.00	3	3.00	3	500	7.6	7.0	85	3.00	3	3.00	11.7
11.0	850 800	6.8	6.3	125 110	3.00	2	2.00	2	400	7.8	7.2	75	3.00	2	2,50	11.9
11.2	790	7.0	6.6	105	2.00	1	2.00	1	300	8.0	7.5	70	2.00	2	2.00	12.1
Мальчики								Б А Л Л Ы	Девочки							
Челночный бег 3х10	Бег 5м (мин., сек.)	Бег 30м со старта (сек.)	Бег 30м с ходу (сек.)	Прыжок в длину с/м (см.)	Метание набивного мяча снизу (м)	Наклон вперед (см.)	Тройной прыжок с/м (в см.)		Бег 5м (мин., сек.)	Бег 30м со старта (сек.)	Бег 30м с ходу (сек.)	Прыжок в длину с/м (см.)	Метание набивного мяча снизу (м)	Наклон вперед (см.)	Тройной прыжок с/м (в см.)	Челночный бег 3х10
9.4	1250	6.0	5.5	166	10.00 8.00	6	5.00	5	950	6.2	5.6	155	8.00 5.50	5	5.00 4.30	9.7
9.6	1060 950	6.2	5.7	165 151	7.00 6.00	5	4.00	4	850	6.4 7.0	6.0	140 125	5.00	4	4.00	10.1 10.7
10.0	900 850	6.4	6.0	150 136	5.00 4.00	4	3.00	3	550	7.3	6.5	90	4.00	3	3.50	11.2
10.3	845 800	6.6	6.4	135 121	3.00	3	2.50	2	500	7.5	6.8	85	3.00	2	2.50	11.4

Список литературы.

- 1.Абрамов Э.Н., Бобкова Л.Г. разработка рабочих программ по учебному предмету «Физическая культура»: Методические рекомендации. – Курган: ИПКиПРО Курганской области, 2006-22с.
- 2.Абрамов Э.Н. Оценка по физической культуре: нормативно-правовые и организационные аспекты: Методические рекомендации.- Курган: ИПКиПРО Курганская обл. 2005,-24с.
- 3.Коваленко М.И., Пекшева А.Г. Справочник учителя 1-11 классов-Ростовн/Д: Феникс, 2004-192с.
- 4.Лях В.И., Зданович А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.- Курган: ИПКиПРО Курганской обл. 2005. – 72с.
- 5.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов институтов физкультуры- М. :Физкультура и спорт,1991.-543 с.
- 6.Настольная книга учителя физической культуры: Справ. - метод. Пособие / Сост. Б.И.Мишин.-М.: «Издательство Астрель», 2003. – 626с.
- 7.Н.Г.Озолин. Разминка спортсмена. Москва, Издательство «Физкультура и спорт» М.1967.-40с.
- 8.Ф.О.Куду. Лёгкоатлетические многоборья. М., Издательство «ФиС»1970.-57с.
- 9.Г.В.Коробков. Рыцари «Королевы».М.Издательство «Советская Россия» 1966.-134с.
- 10.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов ВУЗов – 2-е изд.,испр. И доп.-М.:Изд. Дом «Академия», 2001.-480 с.
- 11.Интернет-ресурсы.