

Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга
Управление образования Орджоникидзевского района г. Екатеринбурга
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 66

Принято:
Педагогический совет
Протокол № 10
от « 20 » 09 2021 г.

Утверждаю:
Директор МАОУ СОШ № 66
В.А. Митрофанов
Приказ № 10
от « 20 » 09 2021 г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Легкая атлетика»
Возраст обучающихся: 11-12 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
Салмин Федор Васильевич
педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург, 2021

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Организационные условия реализации программы	4
3. Учебный план.....	6
4. Содержание учебного плана	6
5. Планирование результата	8
6. Материально-техническое обеспечение	9
7. Список литературы	10
8. Приложение 1. Календарный учебный график	11
9. Приложение 2. Таблицы контрольных нормативов	14

..

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Легкая атлетика» (далее - программа) разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (Задача № 5 (б) абзац 2);
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

□ Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

□ Устав и другие локальные нормативные акты Муниципального автономного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 66 г. Екатеринбурга (далее – МАОУ СОШ № 66).

Программа разработана на основе методических рекомендаций программы по «Легкой атлетике» под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2015год), на основе комплексной программы физического воспитания обучающихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2012. Допущено Министерством образования и науки РФ).

Направленность программы: *физкультурно-спортивная.*

Актуальность программы

На сегодняшний день реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у обучающихся. Легкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, не зря ее называют "королевой спорта".

Легкая атлетика имеет большое прикладное значение: с ее помощью развиваются основные физические качества - выносливость, сила, скорость, гибкость, что является необходимостью в повседневной жизни, в трудовой деятельности. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений, специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха.

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

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит обучающимся повысить уровень соревновательной деятельности в легкой атлетике. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Цель программы: Организация спортивной подготовки обучающихся по легкой атлетике для массового общефизического оздоровления учащихся с различными физическими способностями, с предоставлением им равных возможностей через обучение легкой атлетике.

Задачи программы:

Образовательные (предметные):

- знакомство с техническими приёмами и правилами занятий по легкой атлетике;
- знакомство с тактическими приемами бега;
- знакомство с приёмами и методами контроля физической нагрузки на занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния.

Развивающие (метапредметные):

- развитие у обучающихся основных физических качеств, важных двигательных умений и навыков (ловкости, выносливости, гибкости, координации, быстроты реакции и движений);
- развитие у обучающихся специальных психофизических качеств (оперативного мышления, умения концентрировать и переключать внимание);
- формирование у обучающихся навыков занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные (личностные):

- развитие организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивных соревнований.

Легкая атлетика является одним из ведущих видов спорта в организации работы в общеобразовательном учреждении. Особенностью данной программы является упор на изучение новейших тактических действий и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в беге, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Эти занятия позволяют объединять

мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения.

Организационные условия реализации программы

Понятие «подготовка спортсменов» включает совокупность мероприятий, обеспечивающих подведение их к высшим спортивным результатам, с одной стороны, и массовый охват систематическими занятиями как можно большего числа занимающихся, с другой. 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 знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению занятий, с использованием ранее изученного 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.

Основными формами подведения итогов программы являются:

- Оценка технической подготовленности;
- 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.

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 программы.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

- выполнение контрольных нормативов;
- овладение теоретическими знаниями;
- знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных беговых упражнений;
- применение основных приёмов самоконтроля;
- знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
- знание основ истории развития лёгкой атлетики.

Формы организации образовательного процесса: данная программа предусматривает групповую тренировочную форму занятий, как основную. Также занятия в рамках программы проводятся в форме спортивных соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий, просмотра видеоматериалов.

Срок освоения программы: 1 год. Занятия проводятся с сентября по май, рассчитана на 70 часов.

Режим занятий. Занятия проходят 2 раза в неделю, по 1 академическому часу.
Численный состав учебных групп определяется, исходя из имеющихся условий проведения образовательного процесса, согласно требованиям СанПиНа и составляет: 15 человек.

Программа разноуровневая, т.е. программа предоставляет всем обучающимся возможность занятий независимо от способностей и уровня общего развития, предполагает реализацию параллельных процессов освоения содержания программы на его разных уровнях углубленности, доступности и степени сложности, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого из участников рассматриваемой программы.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Введение	2	2		Анкетирование
2	Бег на короткие дистанции	15	3	12	Оценка технической подготовленности. Тестирование
3	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»	15	3	10	Оценка технической подготовленности. Тестирование
4	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	17	3	14	Оценка технической подготовленности. Тестирование
5	Метание малого мяча	16	3	12	Оценка технической подготовленности. Тестирование
6	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	5		5	Оценка технической подготовленности. Проведение подвижных игр
	итого	70	14	56	

Содержание учебного плана

Работа по программе предполагает проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на площадках и в спортивном зале.

Вводное занятие:

Правила поведения, цели и задачи индивидуальных и коллективных занятий по легкой атлетике .

1 раздел: Бег на короткие дистанции (Беговые упражнения)

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре - правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике.

Физическая культура человека - режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Практическая часть: высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением, высокий старт, бег с высокого старта, бег с опорой на одну руку.

2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре - правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега, история развития легкой атлетики.

Практическая часть: Прыжки в длину с места. Отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре - правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.

Физическая культура (основные понятия) - физическое развитие человека

Практическая часть: Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильное выполнение маховых движений ног и руками при отталкивании. Постановка толчковой ноги на место отталкивания. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

4 раздел: Метание малого мяча

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре - правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

Физическая культура человека - значение правильного питания при занятиях спортом.

Практическая часть: Метание теннисного мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8 м.

5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре - правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

Способы двигательной деятельности - подготовка к занятиям легкой атлетикой.

Практическая часть:

Игры с бегом: «Волк во рву», «Жмурки», «Ловушки», «Картошка», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.

Игры с прыжками: «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов».

Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу».

Легкая атлетика: способствует развитию скелетной мускулатуры (главным образом нижних конечностей), дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы, и др., зависит от размера дистанции, темпа бега и продолжительности; он может быть упражнением на скорость (бег на короткие дистанции), упражнением на скоростную выносливость (бег на средние дистанции от 400 м) или развивать выносливость (длинные и сверхдлинные дистанции). Прыжки и метания — скоростно-силовые упражнения, хорошо развивают быстроту, силу и координацию движений.

Упражнения: Спринт 30, 60 м с высокого и низкого старта, кросс 800, 1000, 1200 м, челночный бег, прыжки с места, метание мяча.

Планирование результата

В результате изучения программы обучающиеся должны:

Знать:

- 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 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 легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

Демонстрировать/выполнять следующие нормативы:

Легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты)

Оценка	Прыжок в длину с места (см)	Бег 30 м (сек)	Подтягивание - мальчики	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек (девочки)	Бег 1000 м (мин.)	Оценка	Прыжок в длину с места (см)	Бег 30 м (сек)
	мальчики	девочки					мальчики	девочки
Высокий	190	170	4.9	5.0	9	Высокий	190	170
Средний	170	150	5.4	5.6	6	Средний	170	150
Низкий	150	130	6.0	6.3	2	Низкий	150	130

Результат. Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа обучающихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

Оценочные материалы

Программа считается освоенной если обучающийся по результатам тестирования набрал минимальное количество (см. Приложение 1). По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- выполнение контрольных нормативов по специальной физической и технико-тактической подготовке;
- участие в соревнованиях школьного и городского уровня;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- устойчивое овладение умениями и навыками бега;
- развитие у обучающихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- формирование потребности к здоровому образу жизни, культуре общения;
- укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма, сократить пропуски по болезням;
- умение контролировать психическое состояние.

Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), обучающиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств: контрольные испытания. Перечень контрольных нормативов представлен в таблицах. Описание методики приема-сдачи нормативных требований представлено (см. Приложении 1).

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество
Демонстрационные учебные пособия		
1	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам	1 комплект
2	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	1 комплект
Технические средства обучения		
3	Мегафон	1
4	Мультимедийный компьютер	1
5	Сканер	1
6	Принтер лазерный	1
7	Копировальный аппарат	1
Учебно-практическое оборудование		
8	Стенка гимнастическая	10
9	Бревно гимнастическое напольное	1
10	Бревно гимнастическое высокое	1
11	Козел гимнастический	2
12	Конь гимнастический	2
13	Перекладина гимнастическая	2
14	Канат для лазанья с механизмом крепления	1
15	Мост гимнастический подкидной	2
16	Скамейка гимнастическая жесткая	3
17	Маты гимнастические	10
18	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	15
19	Мяч малый (теннисный)	25
20	Скакалка гимнастическая	30
21	Палка гимнастическая	15
22	Обруч гимнастический	15
23	Планка для прыжков в высоту	8
24	Стойка для прыжков в высоту	4
25	Лента финишная	1
26	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	6
27	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	2
28	Мячи для метания	20
29	Сетка для переноса и хранения мячей	1
Измерительные приборы		
30	Секундомер	7
31	Шагомер электронный	2
Средства первой помощи		
32	Аптечка медицинская	1
Спортивные сооружения		
33	Спортивный зал с раздевалками для мальчиков и девочек	2
34	Кабинет учителя	1

35	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1
Пришкольный стадион (площадка)		
36	Легкоатлетическая дорожка	3
37	Сектор для прыжков в длину	1
38	Игровое поле для футбола	1
39	Гимнастический городок	2

Список литературы

Для педагога:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012 г. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)
2. Пособия Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011 г.

Для обучающихся:

1. Баль Л. В. Буква здоровья. М., 2010 г. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2008 г.
2. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов», М. 2009 г..
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2007 г..
4. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г. Попов В. Б. «Прыжки в длину», М.2011 г.

Интернет ресурсы:

<http://fiz-ra.vladimirschool36.edusite.ru/p5aa1.html> Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств спортсмена;

<https://www.pravda.ru/sport/1410533-sport/> Интересные факты о спорте и спортсменах.

Приложение 1

Календарный учебный график на учебный год

№ п/п	Сроки проведения занятий	Форма занятия	Часы	Тема	Форма контроля
1	2 неделя сентября	Вводное занятие	1	Вводное занятие. Игры на знакомство	Анкетирование
2	2 неделя сентября	Просмотр учебного фильма	1	Инструктаж по ТБ	Беседа
3	3 неделя сентября	Просмотр учебного фильма	1	Техника выполнения высокого старта	Беседа
4	3 неделя сентября	Практическая часть	1	Высокий старт. Бег с ускорением	Тестирование
5	4 неделя сентября	Практическая часть	1	Повторный бег	Оценка технической подготовленности Тестирование

6	4 неделя сентября	Практическая часть	1	Техника выполнения низкого старта	Тестирование
7	1 неделя октября	Практическая часть	1	Низкий старт. Бег на короткие дистанции	Тестирование
8	1 неделя октября	Практическая часть	1	Повторный бег	Оценка технической подготовленности Тестирование
9	2 неделя октября	Просмотр учебного фильма	1	Стартовый разгон и бег по дистанции	Беседа
10	2 неделя октября	Практическая часть	1	Бег с ускорением до 80 м	Тестирование
11	2 неделя октября	Просмотр учебного фильма	1	Техника движения рук в беге	Беседа
12	3 неделя октября	Практическая часть	1	Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100 м	Тестирование
13	3 неделя октября	Практическая часть	1	Бег с ускорением	Тестирование
14	4 неделя октября	Практическая часть	1	Техника выполнения низкого старта и стартового разгона	Тестирование
15	4 неделя октября	Практическая часть	1	Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100 м	Тестирование
16	5 неделя октября	Практическая часть	1	Специальные беговые упражнения	Тестирование
17	5 неделя октября	Практическая часть	1	Стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью	Оценка технической подготовленности Тестирование
18	2 неделя ноября	Просмотр учебного фильма	1	Техника отталкивания в прыжках в длину	Тестирование
19	2 неделя ноября	Практическая часть	1	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги»	Тестирование
20	3 неделя ноября	Практическая часть	1	Бег на средние дистанции 300-500 м	Тестирование
21	3 неделя ноября	Просмотр учебного фильма	1	Техника приземления	Тестирование
22	4 неделя ноября	Практическая часть	1	Челночный бег 3 x 10 м и 6 x 10 м	Тестирование
23	4 неделя ноября	Практическая часть	1	Повторный бег 2x60 м	Тестирование
24	5 неделя ноября	Практическая часть	1	Техники движения в полете в прыжках в длину с разбега	Тестирование
25	5 неделя ноября	Практическая часть	1	Равномерный бег 1000-1200 м	Тестирование
26	1 неделя декабря	Практическая часть	1	Техники эстафетного бега	Тестирование
27	1 неделя декабря	Практическая часть	1	Ознакомление с правилами соревнований. Эстафетный бег	Тестирование
28	2 неделя	Практическая	1	Ритм последних шагов	Тестирование

	декабря	часть			
29	2 неделя декабря	Практическая часть	1	Кросс в сочетании с ходьбой	Тестирование
30	2 неделя января	Просмотр учебного фильма	1	Подбор индивидуального разбега	Тестирование
31	3 неделя января	Практическая часть	1	Подбор индивидуального разбега для каждого учащегося	Тестирование
32	3 неделя января	Практическая часть	1	Круговая тренировка	Оценка технической подготовленности Тестирование
33	4 неделя января	Просмотр учебного фильма	1	Техника отталкивания с места и небольшого разбега	Беседа
34	4 неделя января	Просмотр учебного фильма	1	Техника отталкивания с места и небольшого разбега	Тестирование
35	5 неделя января	Практическая часть	1	Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильное выполнение маховых движений ногой и руками при отталкивании	Тестирование
36	5 неделя января	Практическая часть	1	Бег на средние дистанции	Оценка технической подготовленности Тестирование
37	1 неделя февраля	Просмотр учебного фильма	1	Постановка толчковой ноги на место отталкивания	Беседа
38	1 неделя февраля	Практическая часть	1	Развитие координации	Тестирование
39	2 неделя февраля	Практическая часть	1	Спортивная ходьба	Тестирование
40	2 неделя февраля	Практическая часть	1	Техника разбега	Тестирование
41	3 неделя февраля	Просмотр учебного фильма	1	Техника разбега в сочетании отталкиванием	Тестирование
42	3 неделя февраля	Практическая часть	1	Бег по повороту	Тестирование
43	4 неделя февраля	Просмотр учебного фильма	1	Техника перехода через планку	Беседа
44	4 неделя февраля	Практическая часть	1	Техника перехода через планку	Тестирование
45	1 неделя марта	Практическая часть	1	Прыжок в длину с разбега	Тестирование
46	1 неделя марта	Практическая часть	1	Челночный бег 3x10 м и 6x10 м	Тестирование
47	2 неделя марта	Просмотр учебного фильма	1	Подбор индивидуального разбега	Беседа
48	2 неделя марта	Практическая часть	1	Подбор индивидуального разбега для каждого ученика	Тестирование
49	3 неделя марта	Практическая часть	1	Ознакомление с правилами соревнований.	Оценка технической

				Бег 60, 100 м	подготовленности Тестирование
50	3 неделя марта	Просмотр учебного фильма	1	Техника выполнения хлесткого движения метающей руки в финальном усилии	Беседа
51	4 неделя марта	Практическая часть	1	Техника выполнения хлесткого движения метающей руки в финальном усилии	Тестирование
52	4 неделя марта	Практическая часть	1	Общая физическая подготовка	Тестирование
53	1 неделя апреля	Практическая часть	1	Техника выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии	Тестирование
54	1 неделя апреля	Практическая часть	1	Специальные беговые упражнения	Тестирование
55	2 неделя апреля	Практическая часть	1	Эстафетный бег	Тестирование
56	2 неделя апреля	Просмотр учебного фильма	1	Техника выполнения скрестного шага	Беседа
57	3 неделя апреля	Практическая часть	1	Бег 60, 100 м	Тестирование
58	3 неделя апреля	Практическая часть	1	Ознакомление с правилами соревнований. Кросс 1000 м	Тестирование
59	3 неделя апреля	Просмотр учебного фильма	1	Метание малого мяча с двух – трех шагов разбега	Беседа
60	4 неделя апреля	Практическая часть	1		Тестирование
61	4 неделя апреля	Практическая часть	1	Метание малого мяча с двух – трех шагов разбега	Тестирование
62	5 неделя апреля	Практическая часть	1	Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания	Тестирование
63	1 неделя мая	Практическая часть	1	Метание малого мяча	Тестирование
64	1 неделя мая	Практическая часть	1	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8 м	Тестирование
65	2 неделя мая	Практическая часть	1	Метание гранаты	Оценка технической подготовленности Тестирование
66	2 неделя мая	Практическая часть	1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	Тестирование
67	3 неделя мая	Практическая часть	1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	Тестирование

68	3 неделя мая	Практическая часть	1	Ознакомление с правилами соревнований	Тестирование
69	4 неделя мая	Практическая часть	1	Подвижных игры	Тестирование
70	4 неделя мая	Практическая часть	1	Подвижных игры	Оценка технической подготовленности Тестирование
		итого	70		

Приложение 2

Контрольные нормативные требования
Контрольные нормативы по общефизической подготовке

Контрольные упражнения	Пол	Показатели		
		5	4	3
Бег 60 м (с)	м	10,0	10,6	11,1
	ж	10,5	11,0	11,5
Челночный бег 4x10 м (с)	м	11,2	12,0	12,5
	ж	11,7	12,2	12,7
Прыжок в длину с места (см)	м	170	160	150
	ж	160	150	145

Нормативные требования по специально - физической подготовке

Учебные нормативы	Мальчики	Девочки
11-12 лет		
Выполнять остановку в два шага и прыжком	По технике выполнения	
Броски мяча после ведения и остановки прыжком (5 попыток)	1-3	1-3
Броски с 2-й и 3-й точек 3-х секундной зоны площадки (5 попыток)	1-3	1-3
Ведение мяча по прямой и с изменением направления	По технике выполнения	
Учебная игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	+	+
Знание простейших правил игры	+	+
Учебные нормативы	Мальчики	Девочки
13-14 лет		
Выполнять челночный бег с ведением мяча	По технике выполнения	
Передача мяча в движении в парах с броском в кольцо (5 попыток)	2 - 4	1 - 3
Броски по периметру штрафной площадки (5 попыток)	1-3	1-3
Вырывание и выбивание мяча	По технике выполнения	
Учебная игра по правилам мини-баскетбола	+	+
Знание правил игры	+	+
15-16 лет		
Ведение мяча без зрительного контроля	По технике выполнения	

Передача мяча в движении в тройках – «восьмерка» с броском в кольцо (5 попыток)	2 - 4	2 - 4
Броски по периметру штрафной площадки (5 попыток)	2-4	2-4
Быстрое нападения; перехват мяча; борьба за отскок	По технике выполнения	
Участие в соревнованиях	+	+
Заполнение технического протокола на игру	+	+

Контрольные нормативы

№	Контрольные нормативы	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Предметная область «Общая физическая подготовка»						
1	Длина тела	139	142	146	151	157
2	Бег 30 м/сек	6.6	6.4	6.2	6.0	5.9
3	Бег 5х6 сек	13.0	12.9	12.7	12.6	12.2
4	Прыжок в длину	135	140	143	153	165
Предметная область «Специальная физическая подготовка»						
5	Прыжок вверх с места	12	13	15	18	20
6	Метание теннисного мяча стоя	12	14	16	18	20
Предметная область «Избранный вид спорта»						
7	Верхняя передача мяча за 1 мин	2	4	6	8	10
8	Нижняя передача мяча за 1 мин	2	4	6	8	10

1. Физическое развитие. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

2. Физическая подготовка.

Бег 30 м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

Бег 5Х6 м. На расстоянии 6 м ставятся две фишки - стартовая и контрольная. По звуковому сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию. Испытуемый должен коснуться фишки рукой.

Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами (блок). Для этой цели применяется приспособление конструкции В. М. Абалакова «косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться приземляться за пределами квадрата 50 х 50см. Число попыток – две.

Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне. При прыжке с места - со взмахом рук). Из двух попыток учитывается лучший результат.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из двух попыток учитывается лучший результат.

3. Вопросы к проверке знаний теории и методики физической культуры и спорта

1. История возникновения легкой атлетики.
2. Режим труда и отдыха спортсмена.
3. Требования техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.
4. Особенности личной гигиены спортсмена.

5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
За ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За ответ, в котором имеются значительные пробелы в знаниях	За незнание материала программы

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575806

Владелец Митрофанов Василий Анатольевич

Действителен с 29.06.2021 по 29.06.2022