

Управление образования Администрации города Пскова

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр
«Юность»

Принято на заседании
Педагогического совета
от «31» 08 20 18 г.
Протокол № 6

Утверждаю:
Директор
МБУ ДО ДООСЦ «Юность»
Камезин А.Ю.
«31» 08 20 18 г.



Рабочая программа
по виду спорта легкая атлетика
(составлена на основании дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе по виду легкая атлетика,
автор Нестерова И.А., 2016 год)

Возраст обучающихся: 10-12 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Нестерова Ирина Алексеевна,
педагог дополнительного образования

г. Псков, 2018 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

Аннотация

к дополнительной общеразвивающей программе физкультурно – спортивной направленности «Лёгкая атлетика» для обучающихся на спортивно – оздоровительном этапе.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Лёгкая атлетика» (далее Программа) составлена и разработана в соответствии с Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г № 273-ФЗ, с Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008), Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ, на основании Постановлений и распоряжений Правительства Российской Федерации, нормативных актов, действующих в области физической культуры, спорта и образования.

Программа составлена и адаптирована с учётом действующих программ в лёгкой атлетике, практических рекомендаций по физиологии спорта и медицине, по теории и практике физического воспитания, педагогике, психологии и гигиене, а так же с учётом имеющейся спортивной базы и педагогических кадров.

Программа обеспечивает последовательность процесса подготовки юных легкоатлетов, преимущество в решении задач укрепления здоровья и развития юных спортсменов, воспитания морально-волевых качеств, интереса к занятиям физической культурой и развития личных качеств.

Программа по лёгкой атлетике реализуется в центре «Юность».

Направленность программы – физкультурно - спортивная.

Актуальность программы обусловлена тем, что сложившаяся система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях не обеспечивает необходимого уровня физического развития учащихся. Это требует увеличения физической активности и расширения внеурочной спортивно-оздоровительной работы в соответствии с государственными национальными проектами «Здоровье» и «Спорт».

Новизна состоит в возможности предоставить равные права в получении дополнительных образовательных услуг. Данная программа разработана с учётом принципов индивидуализации, доступности и результативности.

Цель программы - содействие развитию личностных качеств и способностей посредством занятий физической культуры.

Задачи:

- овладеть теоретическими, практическими, гигиеническими приёмами физической культуры.

- принимать участие в соревнованиях по ОФП, СФП, выполнении норм комплекса ГТО в своей возрастной группе

- воспитывать у учащихся умение мобилизовать свои физические и духовные силы

- научить выдержке, коллективизму, толерантности.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:

- в спортивно-оздоровительных группах 10-12лет;

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники лёгкой атлетики

Программа «Лёгкая атлетика» рассчитана на – 1 год;

Продолжительность учебной недели:

Занятия в спортивно-оздоровительных группах проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Учебно-тренировочный процесс для спортивно-оздоровительных групп рассчитан на 44 учебных недели и составляет 252 часа в год.

Обучающиеся, прошедшие обучение на спортивно-оздоровительном этапе, зачисляются на этап начальной подготовки по итогам сдачи контрольных нормативов.

Основными формами учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном

этапе являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, тестирование и медицинский контроль, участие в школьных соревнованиях по видам спорта, входящих в содержание общей физической подготовки.

Форма и режим занятий:

Наполняемость учебных групп по этапам обучения:

На спортивно-оздоровительном этапе группа комплектуется в количестве 15 человек;

Форма занятия:

1. Теоретические;
2. Практические;
3. Сдача контрольных нормативов;
4. Соревнования.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

1. Учащиеся должны овладеть основными техническими навыками бега, прыжков и метаний;
2. Учащиеся должны овладеть упражнениями общей физической подготовки, подвижными играми;
3. Учащиеся должны усвоить основы спортивных игр (баскетбол, волейбол, ручной мяч);
4. Учащиеся должны проявить самостоятельность в осуществлении разминки и простейшего судейства видов лёгкой атлетики.

Способы контроля:

5. Визуальный;
6. Хронометрирование;
7. Замеры;
8. Опрос;
9. Анкетирование.

Формы подведения итогов реализации программы:

1. Наблюдение педагога за учащимися во время занятий и вне их (культура поведения, толерантность);
2. Формы занятий при подведении итогов (соревнования, зачёты, анкетирование);
3. Выполнение норм по технической подготовке (соревнования, контрольные тесты).
4. Ведение документации при проведении итогов (протоколы соревнований, протоколы приёма контрольных нормативов, описательные документы).

Пояснительная записка.

Для гармонического развития личности необходимы многие параметры, но главное – здоровье. Поэтому занятия в СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ несут комплексность целей развития ребенка.

За счёт занятий в секциях увеличивается двигательный режим, укрепляется дисциплина, начинается профессиональное самоопределение. Дополнительная образовательная программа составлена и адаптирована на основе действующей образовательной программы по лёгкой атлетике МОУ ДО ДООСЦ «Юность» в соответствии с Федеральным законом « О физической культуре и спорту в РФ» от 04.12.2007 г. №329-ФЗ, нормативно-правовыми документами, примерными требованиями к программам дополнительного образования детей от 11.12.2006 года письмо №06-1844, обобщения передового опыта работы с юными легкоатлетами.

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 44 , 252 часов. Учащимся 10- 12 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 Самоконтроль Опрос
3.	Самоконтроль.	3	3		
4.	История спорта.	2	2		Тестирование
5.	Общая физическая подготовка.	2	2		Тестирование
6.	Специальная физ. подготовка.	85		85	Тестирование
7.	Упражнения из других видов спорта.	60		60	Тестирование
8.	Основы техники видов л/атлетики.	25		25	Прием нормативов
9.	Контрольные испытания.	47		47	Результат
10.	Соревнования.	14		14	
		12		12	
		252	9	243	

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, закаливающих 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» (3x10м).

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 седах.
- Выпады и полушпагаты 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 седах 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 поочередно 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 поочередно 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 вдвоем, втроем, взявшись за руки.
- Расхождение вдвоем 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 назвали, 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 2018-2019 учебный год.

№ п/п	Дата	Время проведения	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятий	Содержание	Место провед.	Методы контроля
1.	1.09	11.30-13.00	Беседа, тестирование	2	Обеспечение ТБ на занятиях. Проверка Физ.подготовленности	Медленный бег, длина с места, метания	Юность	Хронометрирование, тестирование
2.	3.09	9.00-10.30	Практическое занятие	2	Ознакомление с видами л/а	Бег с разной скоростью, прыжковые упр.	Юность	Визуальное наблюдение
3.	6.09	9.00-10.30	Практическое занятие	2	Обучение подв.играм	Игры: Охотники и лисы, третий лишний	парк	_»_
4.	8.09	11.30-13.00	-«-	2	Обучение эстафетам,	Встречные эстафеты	юность	пульсометрия
5.	10.09	9.00-10.30	-«-	2	Обучение основам прыжков	Многоскоки, длина с короткого разбега	юность	Визуальное набл
6.	13.09	9.00-10.30	Беседа и практ. занятие	2	История л/а. обучение прыжкам	Упр. В парах, прыжок «ножницы»	юность	Перекрёстный контроль
7.	15.09	11.30-13.00	Практическое занятие	2	Подготовка к тестированию	«челночный бег», силовые упр.	юность	Визуальный контроль
8.	17.09	9.00-10.30	соревнования	2	тестирование	Подтягивание, сгибание рук в упоре лёжа, челн.бег	юность	Оценочный контроль
9.	20.09	9.00-10.30	Практическое занятие	2	Обучение усложнённым эстафетам	Эстафеты с предметами	юность	
10.	22.09	11.30-13.00	Беседа и практ. занятие	2	Основы гигиены, обучение упр. акробатики	Стойки, перекаты, кувырки	юность	Перекрёстный контроль
11.	24.09	9.00-10.30	Практическое занятие	2	Обучение прыжкам в длину	Прыжки в длину с разбега	юность	
12.	27.09	9.00-10.30	Практическое занятие	2	Развитие ловкости	Акробатические упр., упр. На снарядах	юность	Оценочный контроль
13.	29.09	11.30-13.00	-«-	2	Обучение отталкиванию	Прыжки в высоту, многоскоки	юность	Замеры результатов
14.	1.10	9.00-10.30	-«-	2	Обучение основам бросков	Броски б/ мяча, малого мяча	юность	Визуальный контроль
15.	4.10	9.00-10.20	Викторина, практ. занятие	2	Вопросы по гигиене, развитие выносливости	Медленный бег 10 мин. Подвижные игры	Парк, юность	пульсометрия
16.	6.10	11.30-13.00	Практическое занятие	2	Ознакомление с барьерным бегом	Упр. С барьерами в ходьбе	юность	Визуальный контроль

17.	8.10	9.00-10.30	-«-	2	Подготовка к открытому занятию	Упр. В парах, акробатика	юность	
18.	12.10	9.00-10.30	Открытое практ. занятие	2	«чему мы научились»	Акробатика, прыжки	юность	Кино-фото съёмка
19.	13.10	11.30-13.00	Беседа, практ. занятие	2	Самоконтроль, разучивание упр. гимнастики	Упр. В равновесии, строевые упр. Лазание по канату	юность	Визуальный контроль
20.	15.10	9.00-10.30	Практическое занятие	2	Обучение основам метаний	Метание набивного мяча, малого мяча	юность	
21.	18.10	9.00-10.30	-«-	2	Обучение ведению мяча	Упр. С б/б мячом	юность	тестирование
22.	20.10	11.30-13.00	Игровое	2	Соревнование в подгруппах	Подвижные игры	юность	
23.	22.10	9.00-10.30	Практическое занятие	2	Начальное обучение барьер. бегу	Барьерный бег	юность	Визуальный контроль
24.	25.10	9.00-10.30	-«-	2	Обучение приземлению в прыжках	Прыжки в усложнённых условиях	юность	самоконтроль
25.	27.10	11.30-13.00	Практическое занятие	2	Подготовка к соревнованиям по СФП	Бег по кругу, прыжки с места, силовые упр.	Юность	
26.	29.10	9.00-10.30	соревнования	2	соревнования	Бег 60 м., подтягивание, 3-й прыжок	юность	оценочная
27.	1.11	9.00-10.30	Беседа, тестирование	2	Обеспечение ТБ на занятиях. Проверка физ. подготовленности	Медленный бег, длина с места, метания	Юность	Хронометрирование, тесты
28.	8.11	9.00-10.30	Практическое занятие	2	Ознакомление с видами л/а	Бег с разной скоростью, прыжковые упр.	Юность	Визуальное наблюдение
29.	10.11	11.30-13.00	Практическое занятие	2	Обучение подв. играм	Игры: Охотники и лисы, третий лишний	парк	_»_
30.	12.11	9.00-10.30	-«-	2	Обучение эстафетам,	Встречные эстафеты	юность	Пульсоте
31.	15.11	9.00-10.30	-«-	2	Обучение основам прыжков	Многоскоки, длина с короткого разбега	юность	Визуальное набл
32.	17.11	11.30-13.00	Беседа и практическое	2	История л/а. обучение прыжкам	Упр. В парах, прыжок «ножницы»	юность	Перекрёстный контроль
33.	19.11	9.00-10.30	Практическое занятие	2	Подготовка к тестированию	«челночный бег», силовые упр.	юность	Визуальный контроль
34.	22.11	9.00-10.30	соревнования	2	тестирование	Подтягивание, сгибание рук в упоре лёжа, челн. бег	юность	Оценочный контроль
35.	24.11	11.30-13.00	Практическое занятие	2	Обучение усложнённым эстафетам	Эстафеты с предметами	юность	

36.	26.11	9.00-10.30	соревнования	2		Игры и эстафеты	юность	Кино
37.	29.11	9.00-10.30	Теор. И практич.	2	Воспитание коллективизма	Упр. По подгруппам (4-5 чел.)	юность	
38.	1.12	11.30-13.00	Практическое занятие	2	Обучение основам высокого и низкого старта	Бег на разные дистанции	юность	Визуальный контроль
39.	3.12	9.00-10.20	-«-	2	Обучение стартовому разгону	Бег из разных исходных положений	юность	хронометрия
40.	6.12	9.00-10.30	тестирование	2	Низкий старт	Бег, 20-60-120 метров	юность	оценка
41.	8.12	11.30-13.00	Практическое занятие	2	Разучивание сложных координационных упр	Упр. С предметами	юность	Визуальный контроль
42.	10.12	9.00-10.30	-«-	2	Совершенствование сл-координационных упр.	Упр.со скакалкой, мячами и утяжелителями	юность	самоконтроль
43.	13.12	9.00-10.20	Теоретическое и практич	2	Основы анатомии человека	Совершенствование метаний	юность	-«-
44.	15.12	11.30-13.00	Проверочное занятие	2	Совершенствование метаний разных мячей	Метание разных мячей	юность	Оценивание в баллах
45.	17.12	9.00-10.20	Практическое занятие	2	Ознакомление с прыжком в высоту «фосбери-флоп»	Подводящие упр.	юность	Визуальный контроль
46.	20.12	9.00-10.30	практическое	2	Совершенств.отталкивания в прыжках в высоту	Прыжки в упрощённых и стандартных условиях	юность	
47.	22.12	11.30-13.00	Практическое занятие	2	Обучение приземлению в прыжках в высоту	Акробатические упр.упр. в парах	юность	Перекрёстный контроль
48.	24.12	9.00-10.30	Теоретическое и практическое	2	Правила в сорев.по л/а, совершенс.прыжков	Эстафеты с прыжками, прыжки в длину	юность	
49.	27.12	9.00-10.30	соревнования	2	Спринтерский бег, равномерный бег	Бег 30м.60м.3 мин.	юность	хронометрия
50.	29.12	11.30-13.00	Теоретическое и практич	2	Основы анатомии человека	Совершенствование метаний	юность	-«-
51.	10.01	9.00-10.30	практическое	2	Совершенствование метаний	Метание разных мячей	юность	Оценивание в баллах
52.	12.01	11.30-13.00	Практическое занятие	2	Новогодний праздник	Подводящие упр.	юность	Визуальный
53.	14.01	9.00-10.30	практическое	2	Совершенств. отталкивания в прыжках в высоту	Прыжки в упрощённых и стандартных условиях	юность	самоконтроль
54.	17.01	9.00-10.30	Практическое занятие	2	Обучение приземлению в прыжках в высоту	Акробатические упр.упр. в парах	юность	Перекрёстный контроль

55.	19.01	11.30-12.50	Теоретическое и практическое	2	Правила в сорев. по л/а, совершенс.прыжков	Эстафеты с прыжками, прыжки в длину	юность	пульсомерия
56.	21.01	9.00-10.20	соревнования	2	Спринтерский бег, равномерный бег	Бег 30м.60м.3 мин.	юность	хронометрия
57.	24.01	9.00-10.30	Беседа, практическое	2	Ознакомление с нормативами комплекса ГТО	Упр.из плавания, гимнастики, л/а	юность	
58.	26.01	11.30-13.00	Практическое занятие	2	Обучение новым эстафетам	Эстафеты по кругу	Юность	Визуальный контроль
59.	28.01	9.00-10.30	практическое	2	Подготовка к сдаче норм ГТО	Упр.на гибкость, силовые упр.,прыжки	юность	
60.	31.01	9.00-10.30	-«-	2	Совершенствование упр.комплекса ГТО,	Бег, метания, плавание	Юность,б ассейн	наблюдение
61.	2.02	11.30-13.00	практическое	2	Ознакомление с прыжком с шестом	Упр.в облегчённых условиях	юность	
62.	4.02	9.00-10.20	соревнования	2	Сдача норм ГТО	Силовые упр., упр.на гибкость, прыжки	юность	Хронометрия, замеры
63.	7.02	9.00-10.30	практическое	2	Воспитание прыгучести	Прыжки на мягком грунте	парк	наблюдение
64.	9.02	11.30-13.00	Беседа, практическое	2	История Олимпиад, толкание ядра	Упр.метателей	юность	
65.	11.02	9.00-10.30	практическое	2	Метание копья	Упр.в облегчённых условиях,силовые упр.	юность	
66.	14.02	9.00-10.20	Контрольное занятие	2	Развитие ловкости, скорости	Броски мяча, низкий старт, эстафеты	юность	Оценка в баллах
67.	16.02	11.30-13.00	практическое	2	Игра в баскетбол	Игры в подгруппах	юность	наблюдение
68.	18.02	9.00-10.20	практическое	2	Ознакомление и игрой в гандбол	Основные элементы игры, подводящие упр.	юность	
69.	21.02	9.00-10.30	Беседа, практическое	2	Спортсмены-воины, разучивание эстафет	Эстафеты в усложнённых условиях	юность	Визуальная оценка
70.	28.02	9.00-10.20	практическое	2	Воспитание скорости	Бег, эстафеты, подвижные игры	стадион	
71.	2.03	11.30-13.00	-«-	2	Воспитание выносливости	Бег 10 мин., игра в б/б, ОФП	юность	наблюдение
72.	4.03	9.00-10.20	Контрольные занятия	2	Тестирование в беге	Челночный бег, 100 метров, 1000 м.	юность	Контрольные оценки

73.	9.03	11.30-13.00	соревнования	2	Прыжки в длину, метание мяча	Упр.в стандартных условиях	юность	классификация
74.	11.03	9.00-10.30	экскурсия	2	Пожарная безопасность	Пожарная выставка		
75.	14.03	9.00-10.30	Открытое занятие	2	Эстафеты, прыжки в высоту	4 X 60 м., смешанная	юность	
76.	16.03	11.30-13.00	тестирование	2	Обеспечение ТБ на занятиях. Проверка физ.подготовленности	Медленный бег, длина с места, метания	Юность	Хронометрирование, тестирование
77.	18.03	9.00-10.30	Практическое занятие	2	Бег на средние дистанции, тройной прыжок	Бег с разной скоростью, прыжковые упр.	Юность	Визуальное наблюдение
78.	21.03	9.00-10.20	Практическое занятие	2	Обучение подв.играм	Игры: Вызов номеров, «змейка»	парк	_»_
79.	23.03	11.30-12.50	-«-	2	Обучение эстафетам,	Встречные эстафеты	юность	пульсометрия
80.	25.03	9.00-10.20	-«-	2	Обучение усложнённым прыжкам	Многоскоки, длина с короткого разбега	юность	Визуальное набл
81.	28.03	9.00-10.30	Беседа и практическое	2	История л/а. обучение прыжкам	Упр. В парах, прыжок «ножницы»	юность	Перекрёстный контроль
82.	30.03	11.30-13.00	Практическое занятие	2	Подготовка к тестированию	«челночный бег», силовые упр.	юность	Визуальный контроль
83.	1.04	9.00-10.30	соревнования	2	тестирование	Подтягивание, сгибание рук в упоре лёжа, челн.бег	юность	Оценочный контроль
84.	4.04	9.00-10.30	Практическое занятие	2	Обучение усложнённым эстафетам	Эстафеты с предметами	юность	
85.	6.04	11.20-12.50	Практическое	2	Закрепление навыков	эстафеты	Юность	наблюдение
86.	8.04	9.00-10.30	-«-	2	Закрепление техники бега	Бег с разной скоростью на разные дистанции	стадион	Визуальный контроль
87.	11.04	9.00-10.30	теоретическое	2	Задание самостоятельной работы	Прыжки, метание, бег, силовая подготовка	юность	
88.	13.04	11.30-13.00	Беседа, практическое	2	ТБ, техника игр	Упр.ОФП, подвижные игры	юность	хронометрия
89.	15.04	9.00-10.30	Практическое	2	Разучивание новых упр.СФП	Барьерные упр. упр.с предметами	юность	наблюдение
90.	18.04	9.00-10.30	тестирование	2	Упр.комплекса ГТО	Бег 60м., длина с места, упр.на гибкость	стадион	Бальная оценка
91.	22.04	9.00-10.30	Игровое занятие	2	Соревнование в подгруппах	Подвижные игры	юность	

92.	25.04	9.00-10-20	Практическое занятие	2	обучение барьер. бегу	Барьерный бег	юность	Визуальный контроль
93.	27.04	11.30-13.00	-«-	2	Обучение приземлению в прыжках	Прыжки в усложнённых условиях	юность	самоконтроль
94.	29.04	9.00-10.30	Практическое занятие	2	Подготовка к соревнованиям СФП	Бег по кругу, прыжки с места, силовые упр.	Юность	
95.	2.05	9.00-10.30	соревнования	2	соревнования	Бег 60 м., подтягивание, 3-й прыжок	юность	оценочная
95.	4.05	11.30-13.00	Беседа, тестирование	2	Обеспечение ТБ на занятиях. Проверка физ. подготовленности	Медленный бег, длина с места, метания	Юность	Хронометрирование, тестирование
96.	6.05	9.00-10.30	Практическое занятие	2	Ознакомление с видами л/а	Бег с разной скоростью, прыжковые упр.	Юность	Визуальное наблюдение
97.	11.05	11.30-13.00	Практическое занятие	2	Обучение подв. играм	Игры: Охотники и лисы, третий лишний	парк	_»_
98.	13.01	9.00-10.30	-«-	2	Обучение эстафетам,	Встречные эстафеты	юность	Пульсоме
99.	16.05	9.00-10.30	-«-	2	Обучение основам прыжков	Многоскоки, длина с короткого разбега	юность	Визуальное набл
100	18.05	11.30-13.00	Беседа и практическое	2	История л/а. обучение прыжкам	Упр. В парах, прыжок «ножницы»	юность	Перекрёстный контроль
101	20.05	9.00-10.30	Практическое занятие	2	Подготовка к тестированию	«челночный бег», силовые упр.	юность	Визуальный контроль
102	23.05	9.00-10.30	соревнования	2	тестирование	Подтягивание, сгибание рук в упоре лёжа, челн.бег	юность	Оценочный контроль
103	25.05	11.00-13.00	Практическое занятие	2	Обучение усложнённым эстафетам	Эстафеты с предметами	юность	
104	27.05	9.00-10.30	соревнования	2		Игры и эстафеты	юность	Кино
105	30.05	9.00-10.30	Теор. И пракч.	2	Воспитание коллективизма	Упр. По подгруппам (4-5 чел.)	юность	
106	1.06	11.30-13.00	Практическое занятие	2	Обучение основам высокого и низкого старта	Бег на разные дистанции	юность	Визуальный контроль
107	3.04	9.00-10.20	-«-	2	Обучение стартовому разгону	Бег из разных исходных положений	юность	хронометрия
108	6.05	9.00-10.30	тестирование	2	Низкий старт	Бег, 20-60-120 метров	юность	оценка
109	8.06	11.30-13.00	Практическое занятие	2	Разучивание сложных координационных упр.	Упр. С предметами	юность парк	Визуальный контроль

110	10.06	9.00-10.30	-«-	2	Совершенствование сл-координационных упр.	Упр.со скакалкой, мячами и утяжелителями	юность	самоконтроль
111	13.06	9.00-10.20	Теоретическое и практич	2	Основы анатомии человека	Совершенствование метаний	юность	-«-
112	15.06	11.30-13.00	Проверочное занятие	2	Совершенствование метаний разных мячей	Метание разных мячей	юность	Оценивание в баллах
113	17.06	9.00-10.20	Практическое занятие	2	Ознакомление с прыжком в высоту «фосбери-флоп»	Подводящие упр.	юность	Визуальный контроль
114	20.06	9.00-10.30	практическое	2	Совершенс. отталкивания в прыжках в высоту	Прыжки в упрощённых и стандартных условиях	юность	
115	22.06	11.30-1300	Практическое занятие	2	Обучение приземлению в прыжках в высоту	Акробатические упр.упр. в парах	юность	Перекрёстный контроль
115	24.06	9.00-10.30	Теоретическое и практическое	2	Правила в сорев. по л/а, совершенс. прыжков	Эстафеты с прыжками, прыжки в длину	юность	
116	27.06	9.00-10.30	соревнования	2	Спринтерский бег, равномерный бег	Бег 30м.60м.3 мин.	юность	хронометрия
117	29.06	9.00-10.20	Теоретическое и практич	2	Основы анатомии человека	Совершенствование метаний	юность	-«-
118	12.07	9.00-10.30	практическое	2	Подвижные игры		юность	
119	15.07	9.00-10.30	Практическое занятие	2	Метание копья	Подводящие упр.	юность	Визуальный
120	17.08	11.30-13.00	практическое	2	Совершенст. отталкивания в прыжках в высоту	Прыжки в упрощённых и стандартных условиях	юность	самоконтроль
121	19.08	9.00-10.30	Практическое занятие	2	Обучение приземлению в прыжках в высоту	Акробатические упр.упр. в парах	юность	Перекрёстный контроль
122	21.08	9.00-10.30	Теоретическое и практическое	2	Правила в сорев. по л/а, совершенс.прыжков	Эстафеты с прыжками, прыжки в длину	юность	пульсомеирия
123	24.08	11.30-13.00	соревнования	2	Спринтерский и равномер.бег	Бег 30м.60м.3 мин.	юность	хронометрия
124	26.08	9.00-10.30	Беседа, практическое	2	Ознакомление с нормативами комплекса ГТО	Упр.из плавания, гимнастики, л/а	юность	
125	28.08	9.00-10.30	Практическое занятие	2	Обучение новым эстафетам	Эстафеты по кругу	Юность	Визуальный контроль
126	31.08	11.30-13.00	практическое	2	Подготовка к сдаче норм ГТО	Упр.на гибкость, силовые упр.,прыжки	юность	

5. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Название этапов спортивной подготовки	Критерии
<i>Спортивно – оздоровительный этап</i>	1. Стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий. 2. Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся. 3. Уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

5 видов – ОФП
3 вида – СФП

= 8 видов за учебный год, что составляет 40 баллов

Контрольно-переводные нормативы

10-12 лет	
(СФП октябрь, ОФП ноябрь)	(ОФП апрель, СФП май)
ОФП	СФП
30м со старта	Бег 1000м, 500м
Прыжок в длину с места	Метание мяча, ядра
Челночный бег 3x10	Бег 30м с ходу
Наклон вперед	
Тройной прыжок	

ТАБЛИЦА

Оценки результатов тестовых контрольных нормативов, определяющие уровень физического развития

Мальчики (7 лет)								Б А Л Л Ы	Девочки (7 лет)							
Челночный бег 3x10	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 3x10
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 (8 лет)								Б А Л Л Ы	Девочки (8 лет)							
Челночный бег 3x10	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 3x10
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.