

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



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: 11-13 лет

Срок реализации: 1 год

Педагог работающий по программе:
Завалова Анна Александровна

г. Псков, 2018 г.

**Календарный учебный график группы «СОГ» по легкой атлетике на 2018-2019 учебный год,
педагог дополнительного образования Завалова А.А.**

*(составлен на основании дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
по виду спорта легкая атлетика, автор Нестерова И.А.)*

№ п/п	Дата	Время проведения	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятий	Содержание	Место провед.	Методы контроля
1.	20.10	17.00-18.30	Беседа, тестирование	2	Обеспечение ТБ на занятиях. Проверка Физ.подготовленности	Медленный бег, длина с места, метания	12 шк.	Хронометрирование, тестирование
2.	24.10	17.00-18.30	Практическое занятие	2	Ознакомление с видами л/а	Бег с разной скоростью, прыжковые упр.	12 шк.	Визуальное наблюдение
3.	25.10	9.00-10.30	Практическое занятие	2	Обучение подв.играм	Игры: Охотники и лисы, третий лишний	парк	_»_
4.	27.10	17.00-18.30	-«-	2	Обучение эстафетам,	Встречные эстафеты	12 шк.	пульсометрия
5.	31.10	9.00-10.30	-«-	2	Обучение основам прыжков	Многоскоки, длина с короткого разбега	юность	Визуальное набл
6.	01.11	9.00-10.30	Беседа и практ. занятие	2	История л/а. обучение прыжкам	Упр. В парах, прыжок «ножницы»	юность	Перекрёстный контроль
7.	03.11	17.00-18.30	Практическое занятие	2	Подготовка к тестированию	«челночный бег», силовые упр.	12 шк.	Визуальный контроль
8.	07.11	17.00-18.30	соревнования	2	тестирование	Подтягивание, сгибание рук в упоре лёжа, челн.бег	12 шк.	Оценочный контроль
9.	08.11	17.00-18.30	Практическое занятие	2	Обучение усложнённым эстафетам	Эстафеты с предметами	12 шк.	
10.	10.11	17.00-18.30	Беседа и практ. занятие	2	Основы гигиены, обучение упр. акробатики	Стойки, перекаты, кувырки	12 шк.	Перекрёстный контроль
11.	14.11	9.00-10.30	Практическое занятие	2	Обучение прыжкам в длину	Прыжки в длину с разбега	юность	
12.	15.11	17.00-18.30	Практическое занятие	2	Развитие ловкости	Акробатические упр., упр. На снарядах	12 шк.	Оценочный контроль
13.	17.11	9.00-10.30	-«-	2	Обучение отталкиванию	Прыжки в высоту, многоскоки	юность	Замеры результатов
14.	21.11	17.00-18.30	-«-	2	Обучение основам бросков	Броски б/ мяча, малого мяча	12 шк	Визуальный контроль
15.	22.11	9.00-10.20	Викторина,	2	Вопросы по гигиене, развитие	Медленный бег 10 мин.	Парк.	пульсометрия

			практ. занятие		выносливости	Подвижные игры		
16.	24.11	9.00-10.30	Практическое занятие	2	Ознакомление с барьерным бегом	Упр. С барьерами в ходьбе	юность	Визуальный контроль
17.	28.11	17.00-18.30	-«-	2	Подготовка к открытому занятию	Упр. В парах, акробатика	12 шк.	
18.	29.11	17.00-18.30	Открытое практ. занятие	2	«чему мы научились»	Акробатика, прыжки	12 шк.	Кино-фото съёмка
19.	01.12	17.00-18.30	Беседа, практ. занятие	2	Самоконтроль, разучивание упр. гимнастики	Упр. В равновесии, строевые упр. Лазание по канату	12 шк.	Визуальный контроль
20.	05.12	17.00-18.30	Практическое занятие	2	Обучение основам метаний	Метание набивного мяча, малого мяча	12 шк.	
21.	06.12	17.00-18.30	-«-	2	Обучение ведению мяча	Упр. С б/б мячом	12 шк.	тестирование
22.	08.12	17.00-18.30	Игровое	2	Соревнование в подгруппах	Подвижные игры	12 шк.	
23.	12.12	9.00-10.30	Практическое занятие	2	Начальное обучение барьер. бегу	Барьерный бег	юность	Визуальный контроль
24.	13.12	17.00-18.30	-«-	2	Обучение приземлению в прыжках	Прыжки в усложнённых условиях	юность	самоконтроль
25.	15.12	17.00-18.30	Практическое занятие	2	Подготовка к соревнованиям по СФП	Бег по кругу, прыжки с места, силовые упр.	12 шк.	
26.	19.12	9.00-10.30	соревнования	2	соревнования	Бег 60 м., подтягивание, 3-й прыжок	юность	оценочная
27.	20.12	9.00-10.30	Беседа, тестирование	2	Обеспечение ТБ на занятиях. Проверка физ. подготовленности	Медленный бег, длина с места, метания	Юность	Хронометрирование, тесты
28.	22.12	17.00-18.30	Практическое занятие	2	Ознакомление с видами л/а	Бег с разной скоростью, прыжковые упр.	12 шк.	Визуальное наблюдение
29.	26.12	17.00-18.30	Практическое занятие	2	Обучение подв. играм	Игры: Охотники и лисы, третий лишний	12 шк.	_»_
30.	27.12	17.00-18.30	-«-	2	Обучение эстафетам,	Встречные эстафеты	12 шк.	Пульсометрия
31.	29.12	17.00-18.30	-«-	2	Обучение основам прыжков	Многоскоки, длина с короткого разбега	12 шк.	Визуальное набл
32.	09.01	17.00-18.30	Беседа и практическое	2	История л/а. обучение прыжкам	Упр. В парах, прыжок «ножницы»	12 шк.	Перекрёстный контроль
33.	10.01	17.00-18.30	Практическое занятие	2	Подготовка к тестированию	«челночный бег», силовые упр.	12 шк.	Визуальный контроль
34.	12.01	17.00-18.30	соревнования	2	тестирование	Подтягивание, сгибание рук в упоре лёжа, челн. бег	12 шк.	Оценочный контроль
35.	16.01	17.00-18.30	Практическое занятие	2	Обучение усложнённым эстафетам	Эстафеты с предметами	12 шк.	

36.	17.01	9.00-10.30	соревнования	2		Игры и эстафеты	Юность.	Кино
37.	19.01	17.00-18.30	Теор. И практич.	2	Воспитание коллективизма	Упр. По подгруппам (4-5 чел.)	12 шк.	
38.	23.01	17.00-18.30	Практическое занятие	2	Обучение основам высокого и низкого старта	Бег на разные дистанции	12 шк.	Визуальный контроль
39.	24.01	17.00-18.30	-«-	2	Обучение стартовому разгону	Бег из разных исходных положений	12 шк.	хронометрия
40.	26.01	9.00-10.30	тестирование	2	Низкий старт	Бег, 20-60-120 метров	юность	оценка
41.	30.01	17.00-18.30	Практическое занятие	2	Разучивание сложных координационных упр	Упр. С предметами	12 шк.	Визуальный контроль
42.	31.01	17.00-18.30	-«-	2	Совершенствование сл-координационных упр.	Упр.со скакалкой, мячами и утяжелителями	12 шк.	самоконтроль
43.	02.02	17.00-18.30	Теоретическое и практич	2	Основы анатомии человека	Совершенствование метаний	12 шк.	-«-
44.	06.02	17.00-18.30	Проверочное занятие	2	Совершенствование метаний разных мячей	Метание разных мячей	12 шк.	Оценивание в баллах
45.	07.02	17.00-18.30	Практическое занятие	2	Ознакомление с прыжком в высоту «фосбери-флоп»	Подводящие упр.	12 шк.	Визуальный контроль
46.	09.02	17.00-18.30	практическое	2	Совершенств.отталкивания в прыжках в высоту	Прыжки в упрощённых и стандартных условиях	12 шк.	
47.	13.02	17.00-18.30	Практическое занятие	2	Обучение приземлению в прыжках в высоту	Акробатические упр.упр. в парах	12 шк.	Перекрёстный контроль
48.	14.02	9.00-10.30	Теоретическое и практическое	2	Правила в сорев.по л/а, совершенс.прыжков	Эстафеты с прыжками, прыжки в длину	юность	
49.	16.02	9.00-10.30	соревнования	2	Спринтерский бег, равномерный бег	Бег 30м.60м.3 мин.	юность	хронометрия
50.	20.02	17.00-18.30	Теоретическое и практич	2	Основы анатомии человека	Совершенствование метаний	12 шк.	-«-
51.	21.02	17.00-18.30	практическое	2	Совершенствование метаний	Метание разных мячей	12 шк.	Оценивание в баллах
52.	27.02	17.00-18.30	Практическое занятие	2	Новогодний праздник	Подводящие упр.	12 шк.	Визуальный
53.	28.02	17.00-18.30	практическое	2	Совершенств. отталкивания в прыжках в высоту	Прыжки в упрощённых и стандартных условиях	12 шк.	самоконтроль
54.	02.03	17.00-18.30	Практическое занятие	2	Обучение приземлению в прыжках в высоту	Акробатические упр.упр. в парах	12 шк.	Перекрёстный контроль
55.	03.03	9.00-10.30	Теоретическое и практическое	2	Правила в сорев. по л/а, совершенс.прыжков	Эстафеты с прыжками, прыжки в длину	юность	пульсотеирия
56.	06.03	9.00-10.20	соревнования	2	Спринтерский бег, равномерный	Бег 30м.60м.3 мин.	юность	хронометрия

					бег			
57.	07.03	17.00-18.30	Беседа, практическое	2	Ознакомление с нормативами комплекса ГТО	Упр.из плавания, гимнастики, л/а	12 шк.	
58.	13.03	17.00-18.30	Практическое занятие	2	Обучение новым эстафетам	Эстафеты по кругу	12 шк.	Визуальный контроль
59.	14.03	17.00-18.30	практическое	2	Подготовка к сдаче норм ГТО	Упр.на гибкость, силовые упр.,прыжки	12 шк.	
60.	16.03	17.00-18.30	-«-	2	Совершенствование упр.комплекса ГТО,	Бег, метания, плавание	12 шк.,бассейн	наблюдение
61.	20.03	17.00-18.30	практическое	2	Ознакомление с прыжком с шестом	Упр.в облегчённых условиях	12 шк.	
62.	21.03	9.00-10.20	соревнования	2	Сдача норм ГТО	Силовые упр., упр.на гибкость, прыжки	Юность	Хронометрия, замеры
63.	23.03	9.00-10.30	практическое	2	Воспитание прыгучести	Прыжки на мягком грунте	парк	наблюдение
64.	27.03	17.00-18.30	Беседа, практическое	2	История Олимпиад, толкание ядра	Упр.метателей	12 шк.	
65.	28.03	17.00-18.30	практическое	2	Метание копья	Упр.в облегчённых условиях,силовые упр.	12 шк.	
66.	30.03	17.00-18.30	Контрольное занятие	2	Развитие ловкости, скорости	Броски мяча, низкий старт, эстафеты	12 шк.	Оценка в баллах
67.	03.04	17.00-18.30	практическое	2	Игра в баскетбол	Игры в подгруппах	12 шк.	наблюдение
68.	04.04	17.00-18.30	практическое	2	Ознакомление и игрой в гандбол	Основные элементы игры, подводящие упр.	12 шк.	
69.	06.04	17.00-18.30	Беседа, практическое	2	Спортсмены-воины, разучивание эстафет	Эстафеты в усложнённых условиях	12 шк.	Визуальная оценка
70.	10.04	17.00-18.30	практическое	2	Воспитание скорости	Бег, эстафеты, подвижные игры	12 шк.	
71.	11.04	17.00-18.30	-«-	2	Воспитание выносливости	Бег 10 мин., игра в б/б, ОФП	12 шк.	наблюдение
72.	13.04	17.00-18.30	Контрольные занятия	2	Тестирование в беге	Челночный бег, 100 метров, 1000 м.	12 шк.	Контрольные оценки
73.	17.04	11.30-13.00	соревнования	2	Прыжки в длину, метание мяча	Упр.в стандартных условиях	Юность	классификация
74.	18.04	9.00-10.30	экскурсия	2	Пожарная безопасность	Пожарная выставка		
75.	20.04	17.00-18.30	Открытое занятие	2	Эстафеты, прыжки в высоту	4 X 60 м., смешанная	12 шк.	
76.	24.04	11.30-13.00	тестирование	2	Обеспечение ТБ на занятиях.	Медленный бег, длина с	Юность	Хронометриро

					Проверка физ. подготовленности	места, метания		вание, тестирование
77.	25.04	17.00-18.30	Практическое занятие	2	Бег на средние дистанции, тройной прыжок	Бег с разной скоростью, прыжковые упр.	12 shk.	Визуальное наблюдение
78.	27.04	9.00-10.20	Практическое занятие	2	Обучение подв. играм	Игры: Вызов номеров, «змейка»	парк	_»_
79.	08.05	17.00-18.30	-«-	2	Обучение эстафетам,	Встречные эстафеты	12 shk.	пульсометрия
80.	15.05	9.00-10.20	-«-	2	Обучение усложнённым прыжкам	Многоскоки, длина с короткого разбега	юность	Визуальное набл
81.	16.05	9.00-10.30	Беседа и практическое	2	История л/а. обучение прыжкам	Упр. В парах, прыжок «ножницы»	юность	Перекрёстный контроль
82.	18.05	17.00-18.30	Практическое занятие	2	Подготовка к тестированию	«челночный бег», силовые упр.	12 shk.	Визуальный контроль
83.	22.05	17.00-18.30	соревнования	2	тестирование	Подтягивание, сгибание рук в упоре лёжа, челн.бег	12 shk.	Оценочный контроль
84.	23.05	17.00-18.30	Практическое занятие	2	Обучение усложнённым эстафетам	Эстафеты с предметами	12 shk.	
85.	25.05	17.00-18.30	Практическое	2	Закрепление навыков	эстафеты	12 shk.	наблюдение
86.	29.05	17.00-18.30	-«-	2	Закрепление техники бега	Бег с разной скоростью на разные дистанции	12 shk.	Визуальный контроль
87.	30.05	9.00-10.30	теоретическое	2	Задание самостоятельной работы	Прыжки, метание, бег, силовая подготовка	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

11-13 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