

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г. ПСКОВА

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

Принято
на заседании педагогического совета
от 30.08.2016г.
Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДООСЦ «Юность»
А.Ю.Камезин
Приказ № 89/ОД от 01.09.2016г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕИКЕ
ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ**

Срок реализации программы – 1 год
Автор программы: педагог дополнительного
образования Нестерова Ирина Алексеевна
Возраст обучающихся: 10-12лет

г. Псков 2016г.

Содержание

I. Пояснительная записка	3
II. Учебно – тематическое планирование	4
III. Содержание программы	4
IV. Календарный учебный план – график	10
V. Критерии оценки	17
VI. Список литературы	19

Пояснительная записка.

Для гармонического развития личности необходимы многие параметры, но главное-здоровье. Поэтому занятия в физкультурно-спортивной направленности носят комплексность целей развития ребенка. За счёт занятий в секциях увеличивается двигательный режим, укрепляется дисциплина, начинается профессиональное самоопределение.

Цели и задачи.

- популяризация двигательной активности:
- обучение двигательным умениям для сдачи нормативов комплекса 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, сдаче 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 2 раза в неделю по 2 академических часа – 4 часа – учебных недель 46 , 180 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 подготовках, 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.

Учебно - тематический план.

№	Наименование темы	Кол-во	Из них	Формы контроля
---	-------------------	--------	--------	----------------

п/п		часов	Теория	практика	
1.	Техника безопасности на занятиях л/атлетикой, подвижными и спорт.играми, гимнастики.	1	1		Опрос
2.	Здоровье и развитие человека.	3	3		Опрос
3.	Самоконтроль.	1	1		Самоконтроль
4.	История видов л/атлетики.	2	2		Опрос
5.	Общая физическая подготовка.	40		40	Тестирование
6.	Специальная физ.подготовка.	30		30	Тестирование
7.	Упражнения из других видов спорта.	30		30	Опрос
8.	Основы техники видов л/атлетики.	60		60	Опрос
9.	Контрольные испытания.	23		23	Прием нормативов
10.	Соревнования.	10		10	Результат
			180	7	173

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: пробегания 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 вперёд, 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 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 вперед (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, втроём, 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 6-8 лет:

« Чья команда быстрее соберётся ?», « Ровным кругом (затейники)», «Медведь и пчёлы», «У медведя во бору», «Ловишки», «Хитрая лиса», «Лягушки и цапля», «Море волнуется», «Сделай фигуру», «Сторож», «Ловишка, бери ленту», «Два Мороза».

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 дальше?»(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).

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

«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».

Игры-соревнования (эстафеты). 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 ручеёк» (перепрыгнуть через две положенные на расстоянии палки), «Бросаю-ловлю» (посчитаем вместе, сколько раз ты поймаешь мяч), «Кто быстрее?» (прыжки вперёд с мячом, зажатым между коленями), «Трудные препятствия» (пронести два ведёрка, наполненных водой; быстро перенести картошку в ложке).

Календарный учебный график группы «СОГ», направленность л/атлетика.

№ п/п	Дата	Время проведения	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятий	Содержание	Место провед.	Методы контроля
1.	1.09	9.00-10.30	Беседа, тестирование	2	Обеспечение ТБ на занятиях. Проверка физ.подготовленности	Медленный бег, длина с места, метания	Юность стадион	Хронометрирование, тестирование
2.	3.09	11.20-12.50	Практическое занятие	2	Ознакомление с видами л/а	Бег с разной скоростью, прыжковые упр.	Юность	Визуальное наблюдение
3.	8.09	9.00-10.30	Практическое занятие	2	Обучение подв.играм	Игры: Охотники и лисы, третий лишний	парк	_»_
4.	10.09	11.20-12.50	-«-	2	Обучение эстафетам,	Встречные эстафеты	юность	пульсометр

								трия
5.	15.09	9.00-10.30	-«-	2	Обучение основам прыжков	Многоскоки, длина с короткого разбега	юность	Визуальное наблюдение
6.	17.09	11.20-12.50	Беседа и практическое	2	История л/а. обучение прыжкам	Упр. В парах, прыжок «ножницы»	юность	Перекрестный контроль
7.	22.09	9.00-10.30	Практическое занятие	2	Подготовка к тестированию	«челночный бег», силовые упр.	юность	Визуальный контроль
8.	24.09	11.20-12.50	соревнования	2	тестирование	Подтягивание, сгибание рук в упоре лёжа, челн.бег	юность	Оценочный контроль
9.	29.09	9.00-10.30	Практическое занятие	2	Обучение усложнённым эстафетам	Эстафеты с предметами	юность	
10.	1.10	11.20-12.50	Беседа, практическое занятие	2	Основы гигиены, обучение упр. акробатики	Стойки, перекаты, кувырки	юность	Перекрестный контроль
11.	6.10	9.00-10.20	Практическое занятие	2	Обучение прыжкам в длину	Прыжки в длину с разбега	юность	
12.	8.10	11.30-12.50	Практическое занятие	2	Развитие ловкости	Акробатические упр., упр. На снарядах	юность	Оценочный контроль
13.	13.10	9.00-10.20	-«-	2	Обучение отталкиванию	Прыжки в высоту, многоскоки	юность	Замеры результатов
14.	15.10	11.30-12-50	-«-	2	Обучение основам бросков	Броски б/ мяча, малого мяча	юность	Визуальный контроль
15.	20.10	9.00-10.20	Викторина, практическое занятие	2	Вопросы по гигиене, развитие выносливости	Медленный бег 10 мин. Подвижные игры	Парк, юность	пульсометрия
16.	22.10	11.30-12.50	Практическое	2	Ознакомление с	Упр. С барьерами в	юность	Визуальный

			занятие		барьерным бегом	ходьбе		ый контроль
17.	27.10	9.00-10.20	-«-	2	Подготовка к открытому занятию	Упр. В парах, акробатика	юность	
18.	29.10	11.30-12.50	Открытое практическое занятие	2	«чему мы научились»	Акробатика, прыжки	юность	Кино - фото съёмка
19.	3.11	9.00-10.20	Беседа, практическое занятие	2	Самоконтроль, разучивание упр. гимнастики	Упр. В равновесии, строевые упр. Лазание по канату	юность	Визуальный контроль
20.	5.11	11.30-12.50	Практическое занятие	2	Обучение основам метаний	Метание набивного мяча, малого мяча	юность	
21.	10.11	9.00-10.20	-«-	2	Обучение ведению мяча	Упр. С б/б мячом	юность	тестирование
22.	12.11	11.30-12.50	Игровое занятие	2	Соревнование в подгруппах	Подвижные игры	юность	
23.	17.11	9.00-10.20	Практическое занятие	2	Начальное обучение барьер. бегу	Барьерный бег	юность	Визуальный контроль
24.	19.11	11.30-12.50	-«-	2	Обучение приземлению в прыжках	Прыжки в усложнённых условиях	юность	самоконтроль
25.	24.11	9.00-10.20	Практическое занятие	2	Подготовка к соревнованиям по СФП	Бег по кругу, прыжки с места, силовые упр.	Юность	
26.	26.11	11.30-12.50	соревнования	2	соревнования	Бег 60 м., подтягивание, 3-й прыжок	юность	оценочная
27.	1.12	9.00-10.20	Беседа, тестирование	2	Обеспечение ТБ на занятиях. Проверка физ.подготовленности	Медленный бег, длина с места, метания	Юность стадион	Хронометрирование, тестирование
28.	3.12	11.30-12.50	Практическое	2	Ознакомление с	Бег с разной скоростью,	Юность	Визуальный

			занятие		видами л/а	прыжковые упр.		ое наблюдение
29.	8.12	9.00-10.20	Практическое занятие	2	Обучение подв.играм	Игры:Охотники и лисы,третий лишний	парк	_»_
30.	10.12	11.30-12.50	-«-	2	Обучение эстафетам,	Встречные эстафеты	юность	Пульсомер
31.	15.12	9.00-10.20	-«-	2	Обучение основам прыжков	Многоскоки, длина с короткого разбега	юность	Визуальное наблюдение
32.	17.12	11.30-12.50	Беседа и практическое	2	История л/а. обучение прыжкам	Упр. В парах, прыжок «ножницы»	юность	Перекрёстный контроль
33.	22.12	9.00-10.20	Практическое занятие	2	Подготовка к тестированию	«челночный бег», силовые упр.	юность	Визуальный контроль
34.	24.12	11.30-12.50	соревнования	2	тестирование	Подтягивание, сгибание рук в упоре лёжа, челн.бег	юность	Оценочный контроль
35.	29.12	9.00-10.20	Практическое занятие	2	Обучение усложнённым эстафетам	Эстафеты с предметами	юность	
36.	31.12	11.30-12.50	соревнования	2	Новогодний праздник	Игры и эстафеты	юность	Кино-фото съёмка
37.	12.01	9.00-10.20	Теор. И практич.	2	Воспитание коллективизма	Упр. По подгруппам (4-5 чел.)	юность	
38.	14.01	11.30-12.50	Практическое занятие	2	Обучение основам высокого и низкого старта	Бег на разные дистанции	юность	Визуальный контроль
39.	19.01	9.00-10.20	-«-	2	Обучение стартовому разгону	Бег из разных исходных положений	юность	хронометрия
40.	21.01	11.30-12.50	тестирование	2	Низкий старт	Бег, 20-60-120 метров	юность	оценка
41.	26.01	9.00-10.20	Практическое занятие	2	Разучивание сложных координационных упр	Упр. С предметами	юность	Визуальный контроль

								роль
42.	28.01	11.30-12.50	-«-	2	Совершенство- вание сл- координац ионных упр.	Упр.со скакалкой, мячами и утяжелителями	юность	само конт роль
43.	2.02	9.00-10.20	Теорети ческое и практич	2	Основы анатомии человека	Совершенствова ние метаний	юность	-«-
44.	4.02	11.30-12.50	Провер очное занятие	2	Совершенство вание метаний разных мячей	Метание разных мячей	юность	Оцен иван ие в балл ах
45.	9.02	9.00-10.20	Практи ческое занятие	2	Ознакомле ние с прыжком в высоту «фосбери- флоп»	Подводящие упр.	юность	Визу альн ый конт роль
46.	11.02	11.30-12.50	практич еское	2	Совершенство вание отталкиван ия в прыжках в высоту	Прыжки в упрощённых и стандартных условиях	юность	
47.	16.02	9.00-10.20	Практи ческое занятие	2	Обучение приземлен ию в прыжках в высоту	Акробатически е упр.упр. в парах	юность	Пере крёс тный конт роль
48.	18.02	11.30-12.50	Теорети ческое и практич еское	2	Правила в сорев.по л/а, совершенс. прыжков	Эстафеты с прыжками, прыжки в длину	юность	
49.	25.02	11.30-12.50	соревн ования	2	Спринтерск ий бег, равномерн ый бег	Бег 30м.60м.3 мин.	юность	хрон омет рия
50.	2.03	9.00-10.20	Теорети ческое и практич	2	Основы анатомии человека	Совершенствова ние метаний	юность	-«-
51.	4.03	11.30-12.50	практич еское	2	Совершенство вание метаний	Метание разных мячей	юность	Оцен иван ие в балл ах
52.	9.03	9.00-10.20	Практи ческое занятие	2	Ознакомле ние с прыжком в	Подводящие упр.	юность	Визу альн ый

					высоту «перекидной»			конт роль
53.	11.03	11.30-12.50	практическое	2	Совершенствование отталкивания в прыжках в высоту	Прыжки в упрощённых и стандартных условиях	юность	самоконт роль
54.	16.03	9.00-10.20	Практическое занятие	2	Обучение приземлению в прыжках в высоту	Акробатические упр.упр. в парах	юность	Перекрёстный конт роль
55.	18.03	11.30-12.50	Теоретическое и практическое	2	Правила в сорев. по л/а, совершенс. прыжков	Эстафеты с прыжками, прыжки в длину	юность	пульсометрия
56.	23.03	9.00-10.20	соревнования	2	Спринтерский бег, равномерный бег	Бег 30м.60м.3 мин.	юность	хронометрия
57	25.03	11.30-12.50	Беседа, практическое	2	Ознакомление с нормативами комплекса ГТО	Упр.из плавания, гимнастики, л/а	юность	
58.	30.03	9.00-10.20	Практическое занятие	2	Обучение новым эстафетам	Эстафеты по кругу	Юность	Визуальный конт роль
59.	1.04	11.30-12.50	практическое	2	Подготовка к сдаче норм ГТО	Упр.на гибкость, силовые упр.,прыжки	юность	
60.	6.04	9.00-10.20	-«-	2	Совершенствование упр.комплекса ГТО,	Бег, метания, плавание	Юность, бассейн	наблюдение
61.	8.04	11.30-12.50	практическое	2	Ознакомление с прыжком с шестом	Упр.в облегчённых условиях	юность	
62.	13.04	9.00-10.20	соревнования	2	Сдача норм ГТО	Силовые упр., упр.на гибкость, прыжки	юность	Хронометрия, замеры
63.	15.04	11.30-12.50	практическое	2	Воспитание прыгучести	Прыжки на мягком грунте	парк	наблюдение

64.	20.04	9.00-10.20	Беседа, практическое	2	История Олимпиад, толкание ядра	Упр.метателей	юность	
65.	22.04	11.30-12.50	практическое	2	Метание копья	Упр.в облегчённых условиях, силовые упр.	юность	
66.	27.04	9.00-10.20	Контрольное занятие	2	Развитие ловкости, скорости	Броски мяча, низкий старт, эстафеты	юность	Оценка в баллах
67.	29.04	11.30-12.50	практическое	2	Игра в баскетбол	Игры в подгруппах	юность	наблюдение
68.	4.05	9.00-10.20	практическое	2	Ознакомление и игрой в гандбол	Основные элементы игры, подводные упр.	юность	
69.	6.05	11.30-12.50	Беседа, практическое	2	Спортсмены-воины, изучение эстафет	Эстафеты в усложнённых условиях	юность	Визуальная оценка
70.	11.05	9.00-10.20	практическое	2	Воспитание скорости	Бег, эстафеты, подвижные игры	стадион	
71.	13.05	11.30-12.50	-«-	2	Воспитание выносливости	Бег 10 мин., игра в б/б, ОФП	юность	наблюдение
72.	18.05	9.00-10.20	Контрольные занятия	2	Тестирование в беге	Челночный бег, 100 метров, 1000 м.	стадион	Контрольные оценки
73.	20.05	11.30-12.50	соревнования	2	Прыжки в длину, метание мяча	Упр.в стандартных условиях	стадион	классификация
74.	25.05	9.00-10.20	экскурсия	2	Пожарная безопасность	Пожарная выставка		
75.	27.05	11.30-12.50	Открытое занятие	2	Эстафеты, прыжки в высоту	4 X 60 м., смешанная	стадион	
76.	1.06	9.00-10.20	тестирование	2	Обеспечение ТБ на занятиях. Проверка физ.подготовленности	Медленный бег, длина с места, метания	Юность стадион	Хронометрирование, тестирование
77.	3.06	11.30-12.50	Практи	2	Бег на	Бег с разной	Юность	Визу

						гибкость		оценка
--	--	--	--	--	--	----------	--	--------

V. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Название этапов спортивной подготовки	Критерии
Спортивно – оздоровительный этап	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 (7лет)								Б А Л Л Ы	Девочки (7лет)							
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 (8 лет)								Б А Л Л Ы	Девочки (8лет)							
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
10.6	790	6.8	6.6	130 120	2.00	2	2.00	1	450	7.7	7.0	80	2.00	2	2.00	11.6

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.