

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
НОВОСЕЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №5  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА В.И. РУСИНОВА

РАССМОТРЕНО  
Методическим советом  
МБОУ Новоселовская СОШ №5  
Протокол от \_\_\_\_\_ 2024 №

УТВЕРЖДАЮ:  
МБОУ Новоселовской средней  
общеобразовательной школы №5  
\_\_\_\_\_ С.В. Целитан  
от \_\_\_\_\_ 2024 г. № \_\_\_\_\_

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
**«Лёгкая атлетика»**

Физкультурно-спортивная направленность  
Базовый уровень  
Возраст: 10 -12 лет  
Срок реализации программы 3 года

Составитель: Ворошилов Павел  
Андреевич  
педагог дополнительного  
образования

Новоселово  
2024

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик Программы**

### **1.1 Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная программа «Лёгкая атлетика» разработана в соответствии с:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 №2 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации»;

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, разработанные региональным модельным центром дополнительного образования детей Красноярского края, 2021 год;

- Устав МБОУ Новосёловской СОШ № 5.

**Направленность Программы** – физкультурно-спортивная и направлена на формирование навыков здорового образа жизни. Легкоатлетические упражнения оказывают разностороннее влияние на организм человека: развивают силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость, позволяют приобрести много полезных двигательных навыков.

**Новизна и актуальность.**

Новизна Программы в том, что она даёт возможность заниматься избранным видом спорта, формировать привычки к здоровому образу жизни. В Программе, при традиционности направления в деятельности, используются оригинальные приёмы, методы, педагогические технологии и нестандартные формы организации занятий.

**Актуальность программы** определяется интересом со стороны родителей и учащихся. Лёгкая атлетика среди учащихся среднего звена - один из основных и наиболее популярных видов спорта. Учащиеся этой категории являются резервом для сборной школы в проекте «Президентские спортивные игры».

Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой нагрузкой в школе.

Занятия легкой атлетикой способствуют гармоничному развитию мышц, тренируют и укрепляют сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы, опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ, способствуют закаливанию организма.

#### **Отличительные особенности**

Программа базового уровня, в которой особое внимание уделяется развитию и совершенствованию легкоатлетических умений и навыков, развитию физических способностей, формированию знаний в легкой атлетике. Этому способствуют предложенные в программе темы: бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег, эстафетный бег, прыжки, метание мяча и проведение эстафет. Занятия проводятся на стадионе, в «Парке романтиков», школьном стадионе. Применяется индивидуальный подход к каждому учащемуся. Программа рассчитана на 3 года обучения: 1 год – развитие и повышение уровня общефизических качеств, 2 год – выполнение норм ГТО 3 ступени, 3 год – выполнение юношеских разрядов.

#### **Адресат программы.**

**Категория учащихся:** дети среднего школьного возраста, желающие заниматься легкой атлетикой, не имеющие медицинских противопоказаний. В программе могут заниматься как мальчики, так и девочки.

**Возраст учащихся:** 10 -11 лет.

**Наполняемость группы:** 1 группа 15 человек, минимальное – 13, максимальное – 15.

**Предполагаемый состав группы:** разновозрастной.

**Условия приёма:** система набора детей в Программу и на вакантные места осуществляется по результатам тестирования. Учащиеся не должны иметь медицинских противопоказаний.

**Срок реализации программы и объём учебных часов:** 3 года обучения: 315 часов,

1 год обучения 105 часов;

2 год обучения 105 часов;

3 год обучения 105 часов;

**Форма обучения:** очная.

**Режим занятий:** занятия проходят 2 раза в неделю: одно занятие по 2 часа и второе занятие 1 час. Продолжительность занятия 45 мин, перемена 15 минут.

## 1.2. Цель и задачи Программы 1 года обучения

**Цель программы:** развитие основных физических качеств и способностей учащихся, расширение функциональных возможностей организма через обучение легкой атлетике.

**Задачи:**

**Предметные:**

- сформировать знания о легкой атлетике ее истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучить технике легкоатлетических упражнений: бег на короткие и средние дистанции, метания мяча и прыжков;
- повышать уровень общефизической подготовки в условиях регулярных занятий;
- познакомить учащихся со способами контроля за физической нагрузкой (пульсометрия, частота сердечных сокращений (далее ЧСС)).

**Метапредметные:**

- развивать устойчивый интерес к лыжным гонкам;
- научить работать в команде: находить общие решения, разрешать конфликтные ситуации.

**Личностные:**

- проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать помощь своим сверстникам, находить взаимопонимание и общие интересы.

## 1.2 Содержание Программы

### Учебный план 1 года обучения

Таблица 1.

№ п/п	Темы занятий	Кол-во часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1,30	30 мин	1	опрос, практическое задание
2	Бег на короткие дистанции (спринт) 30-60 м.	7,30	30 мин.	7	фиксирование результата

3	Бег на средние дистанции 300-500-600-800 м.	12	1	11	наблюдение
4	Кроссовая подготовка	10	1	9	замеры пульса
5	Эстафетный бег в условиях спортивного зала.	7	1	6	наблюдение
6	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	9	1	8	фиксирование результата
7	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	9	1	8	наблюдение
8	Метание малого мяча на улице, в зале.	10	1	9	наблюдение
9	Броски набивного мяча	7	1	6	наблюдение
10	Полоса препятствий в спортивном зале.	7	1	6	пульсометрия
11	Промежуточная аттестация	6	–	6	тестирование
12	Участие в районных, краевых соревнованиях в рамках легкоатлетического четырёхборья «Шиповка юных».	19	1	18	соревновательные результаты
	Итого:	105	10	95	

### Содержание учебного плана 1 года обучения

#### **Тема 1. Вводное занятие (1ч. 30мин.)**

*Теория (30м.):* техника безопасности, контроль за нагрузкой.

*Практика (1ч.30м.):* ОРУ, бег со старта до 30-40 м, тестирование,

*Форма контроля:* опрос, практическое задание.

#### **Тема 2. Беговые упражнения, бег на короткие дистанции (7ч.30мин.).**

*Теория (30м.):* Техника выполнения старта. Овладение техникой спринтерского бега. История лёгкой атлетики. Высокий и низкий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м.

*Практика (7ч.):* Высокий и низкий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м.

*Форма контроля:* фиксирование результата.

#### **Тема 3. Бег на средние дистанции (12 ч.).**

*Теория (1ч.):* Механизм выполнения дыхания вовремя бег на средние дистанции. Тактические действия в беге 1 ч.

*Практика (11ч.):* ОРУ, Бег в равномерном темпе от 10-25 мин. Бег 300–500м. Бег способом «фортлек», чередуя нагрузки в беге. Бег 600–800м с переменной скоростью. Упражнения на восстановление дыхания: ходьба, дыхательные упражнения.

*Форма контроля:* наблюдение, ЧСС.

#### **Тема 4. Кроссовая подготовка (10 ч.).**

*Теория (1ч.):* распределение сил в зависимости от скорости бега.

*Практика (9ч.):* Бег с переменной и постоянной нагрузкой, по пересеченной местности, чередуя с ходьбой, включая преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Игры в футбол с изменением количества игроков на площадке.

*Форма контроля:* ЧСС, замеры пульса.

#### **Тема 5. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей (7ч.).**

*Теория (1ч.):* Виды передач эстафетной палочки. Техника передач и приёма.

*Практика (6ч.):* Эстафеты линейные из различных исходных положений, бег с ускорением, бег под горку, в горку, с максимальной скоростью. Бег с вожжами в парах, с преодолением отягощения. Бег 30, 50, 60 м. в парах, бег на результат.

*Форма контроля:* наблюдение.

#### **Тема 6. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (9ч.).**

*Теория (1 ч.):* Подбор разбега стопами. Корректировка длины разбега во время заступов в прыжках в длину.

*Практика (8ч.):* Прыжки, прыжковые упражнения с места, с 3, 5, 7 шагов разбега. Прыжковые упражнения с отягощением (штанга, пояса с песком). Выпрыгивание на горку матов, тумбу, прыжки через барьеры, в шаге с приземлением на маты.

*Форма контроля:* фиксирование результата.

#### **Тема 7. Овладение техникой прыжка в высоту (9 ч.).**

*Теория (1ч.):* Техника отталкивания в прыжках. Тактические действия во время прыжков на соревнованиях. Правила разминки.

*Практика(8ч.):* Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Процесс совершенствования прыжков в высоту с полного разбега, индивидуально подбор разбега, Прыжковые упражнения, прыжки через скакалку, многоскоки, тройной, пятерной прыжки. Прыжковые упражнения по типу круговой тренировки станций.

*Форма контроля:* наблюдение.

#### **Тема 8. Метание малого мяча (10 ч.)**

*Теория (1 ч.):* Сочетание разбега и замаха руки. Корректировка бросков на соревнованиях при угле выпуска снаряда.

*Практика (9ч.):* Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного

мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу верх на заданную и максимальную высоту. Ловля н/б мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.

*Форма контроля:* наблюдение.

### **Тема 9. Броски набивных мячей (7 ч.).**

*Теория (1 ч.):* Способы бросков из различных исходных положений. Сочетание действия руки туловища для оптимального результата.

*Практика (6ч.).* Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей.

*Форма контроля:* наблюдение.

### **Тема 10. Полоса препятствий (7ч.).**

*Теория (1ч.):* техническое выполнение элементов упражнений. Распределение сил и тактика прохождения по полосе.

*Практика (6ч.).* Преодоление различных предметов: гимнастический «козел», скамейки, барьеры, набивные мячи, кувырки через скакалку на г/матах. эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. Переноска груза 15 – 20 кг., партнера в эстафетах.

*Форма контроля:* пульс, наблюдения.

### **Итоговая аттестация «Судейская практика». (6 ч.)**

*Практика 6ч.:* отработка навыков судейства.

*Форма контроля:* тренировочные забеги.

### **Участие в соревнованиях (19ч.).**

*Теория 1 ч.:* Знания и выполнения правил соревнований. Тактические действия на дистанции во время бега в зависимости от уровня готовности.

*Практика 18ч.:* Участие в школьном, муниципальном, региональном этапе соревнований по легкой атлетике «Шиповка юных».

*Форма контроля:* соревновательные результаты.

## **1.3 Планируемые результаты 1 года обучения**

### **Предметные:**

- научатся технике легкоатлетических упражнений: бег на короткие и средние дистанции, метания мяча и прыжков;
- повысится уровень общефизической подготовки в условиях регулярных занятий;
- познакомятся со способами контроля за физической нагрузкой (пульсометрия, частота сердечных сокращений (далее ЧСС)).

### **Метапредметные:**

- развивается интерес к лёгкой атлетике;

- учиться работать в команде: находить общие решения, разрешать конфликтные ситуации.

**Личностные:**

- проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать помощь своим сверстникам, находить взаимопонимание и общие интересы.

**Задачи 2 года обучения:**

**Предметные:**

- совершенствовать технику легкоатлетических упражнений в беге на короткие и средние дистанции, метании мяча и прыжках;

- повышать уровень общефизической и специальной подготовки в условиях регулярных занятий;

- совершенствовать способы контроля за физической нагрузкой (пульсометрия, частота сердечных сокращений).

**Метапредметные:**

- развивать устойчивый интерес в тренировочной деятельности;

- уметь работать в команде: находить общие решения, разрешать конфликтные ситуации.

**Личностные:**

- проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- научить оказывать помощь своим сверстникам, находить взаимопонимание и общие интересы.

**1.4 Содержание Программы на 2 год**

**Учебный план**

№ п/п	Темы занятий	Кол-во часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	опрос, практическое задание
2	Общая физическая подготовка: развитие силы, выносливости, скоростно-силовых качеств.	14	2	12	Наблюдение
3	Специальная физическая подготовка (СФП).	14	2	12	Наблюдение

4	Бег на короткие дистанции (спринт) 30, 50, 100 м.	10	1	9	фиксирование результата
5	Бег на средние дистанции 300, 500, 600 м.	12	1	11	наблюдение
6	Кроссовая подготовка: на улице, в условиях школы.	8	1	7	замер пульса
7	Эстафетный бег в условиях спортивного зала, коридора.	6	1	5	наблюдение
8	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	8	1	7	фиксирование результата
9	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	8	1	7	наблюдение
10	Метание малого мяча: на улице, в зале.	8	1	7	наблюдение
11	Итоговая аттестация	2	–	2	тренировочные забеги, тесты
12	Участие в соревнованиях: бег 30 , 50 , 300 , 500 м. по двоеборью (бег 50м. +300 м.) по троеборью «Шиповка юных».	13	1	12	соревновательные результаты
	Итого:	105	13	92	

### Содержание учебного плана 2 год обучения

#### **Тема 1. Вводное занятие (2 час).**

*Теория (1 час.);* техника безопасности, контроль за нагрузкой.

*Практика (1 час.)*ОРУ, бег со старта 30 – 40 м, тестирование.

*Форма контроля:* опрос, практическое задание.

#### **Тема 2. Общая физическая подготовка : развитие силы, выносливости, скоростно – силовых качеств (14 часов.).**

*Теория (2 часа).* Характеристика физических качеств. Средства и методы воспитания и развития силы, выносливости, скоростно-силовых качеств.

*Практика (12 часов.).* Подтягивание из различных положений, сгибание рук в упоре, в висе. Круговая тренировка на развитие силы. Бег на выносливость, бег с равномерной скоростью, игры в футбол, баскетбол с различным количеством игроков на площадке. Метание мяча с места, с разбега, броски набивного мяча из различных положений. Подтягивание на низкой перекладине.

*Форма контроля:* наблюдение.

### **Тема 3. Специальная физическая подготовка (СФП) (14 часов).**

*Теория (2 часа).* Скоростно-силовые упражнения, где движения выполняются с максимальной мощностью (интенсивностью). Спринтерский бег, прыжки, метания. Упражнения, связанные с проявлением выносливости. Бег на средние дистанции.

*Практика (12 часов).* Скоростно-силовые упражнения: бег с максимальной скоростью, прыжки с места, с разбега, прыжки через барьеры, бег через барьеры, прыжковые упражнения, многоскоки. Метание набивных мячей, метание мяча 150 гр., метание гранаты 500 гр. Бег в горку, прыжки в гору с места, с разбега. Бег на воспитание скоростной выносливости : бег 300 м, бег 400 м, 500 м. Кросс с преодолением подъёмов и спусков.  
*Форма контроля:* наблюдение.

### **Тема 4. Бег на короткие дистанции (10 часов).**

*Теория (1 час).* Техника выполнения высокого старта. Бег со старта (стартовый разгон). Финиш в беге.

*Практика (9 часов).* Бег с высоким подниманием бедра. Заброс голени назад. Бег с ускорением со старта, с разгона. Бег на 50, 60 м. Скоростной бег на 50, 60 м. Эстафетный бег по прямой, по кругу.

*Форма контроля:* фиксирование результата.

### **Тема 5. Бег на средние дистанции (12 часов).**

*Теория (1 час).* Механизм дыхания с беге на средние дистанции. Основы техники бега на средние дистанции.

*Практика (11 часов).* Бег с равномерной скоростью 1000 м. Кросс по пересечённой местности. Бег с переменной скоростью до 10 – 15 минут. Бег с пониженной скоростью 500, 600 м. (пульс 150-160 ударов). Бег со средней скоростью (пульс 160-175 ударов). Бег с повышенной скоростью (пульс 180 – 190 ударов). Бег с максимальной скоростью для развития быстроты и скоростной выносливостью.

*Форма контроля:* наблюдение.

### **Тема 6. Кроссовая подготовка на улице, в условиях школы (8 часов).**

*Теория (1 час).* Тактика бега в кроссе на средние дистанции.

*Практика (7 часов).* Игры в футбол, баскетбол в уменьшённых составах. Бег с переменной скоростью в чередовании с ходьбой. Бег с преодолением подъёмов и спусков с преодолением бугров, препятствий вертикальных. Бег с отягощениями на спине и ногах.

*Форма контроля:* замеры пульса, наблюдение.

### **Тема 7. Эстафетный бег в условиях школы (6 часов).**

*Теория (1 час).* Передача эстафетной палочки в условиях коридора на беговой дорожке.

*Практика (5 часов).* Беговые упражнения с эстафетной палочкой: бег со старта, бег с разгона. Передача палочки на месте, в шаге, в беге. Разгон по

дорожке с передачей палочки в зоне коридора. Эстафетный бег по кругу с последующей передачей.

*Форма контроля:* наблюдение.

**Тема 8. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (8 часов).**

*Теория (1 час).* Выбор длины разбега в зависимости от скорости прыгуна.

*Практика (7 часов).* Закрепление техники отталкивания в прыжках в длину. Имитация постановки ноги и отталкивания, стоя боком у г/стенки. Доставка бедром маховой ноги предмета. Отталкивание с короткого разбега. Прыжки в шаге. Прыжки на гимнастические маты. Прыжки с разбега 20-25 м. с последующим приземлением. Разбег с последующим ускорением.

*Форма контроля:* фиксирование результата, наблюдение.

**Тема 9. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» (8 часов).**

*Теория (1 час).* Правила прыжков по лёгкой атлетике. Тактика на соревнованиях. Рекорды России, мира в прыжках в высоту.

*Практика (7 часов).* Фазы прыжков в высоту. Техника отталкивания в прыжках. Прыжки с выносом маховой ноги вверх. Поточные прыжки в шаге. Переход через планку наклонно, прямо. Прыжки с 2, 3 шагов. Прыжки через резиновую ленту. Прыжки с мостика. Пробегание по полному разбегу. Прыжки с отягощением. Прыжки с увеличенного разбега. Прыжки с полного разбега на максимальный результат.

*Форма контроля:* наблюдение, участие в соревнованиях.

**Тема 10. Метание малого мяча (8 часов).**

*Теория (1 час).* Правила соревнований в метаниях. Держание мяча. Видео.

*Практика (7 часов).* Выбрасывание мяча с руки. Броски мяча из-за головы с замаха. Броски с места, с разбега 8 – 10 шагов. Бросок мяча с сопротивлением партнёра (держит руку). Метание с бросковых шагов, после отведения руки назад. Метание с полного разбега.

*Форма контроля:* наблюдение, исправление ошибок.

**Итоговая аттестация (2 часа).**

*Практика (2 часа).* Прыжки с места в длину, метание мяча, бег 30, 60 м.  
*Форма контроля:* тренировочные забеги, тесты.

**Тема 12. Участие в соревнованиях (13 часов).**

*Теория (1 час).* Механизм выполнения разминки.

*Практика (12 часов).* Разминка перед соревнованиями. Участие в соревнованиях по лёгкой атлетике и в беге на 30 м, 50 м, 300 м, 500 м, двоеборью, троеборью «Шиповка юных».

*Форма контроля:* соревновательные результаты.

## 1.5 Планируемые результаты 2 года обучения

### **Предметные:**

- совершенствуется техника легкоатлетических упражнений в беге на короткие и средние дистанции, метании мяча и прыжках;
- повышается уровень общефизической и специальной подготовки в условиях регулярных занятий;
- совершенствуются способы контроля за физической нагрузкой (пульсометрия, частота сердечных сокращений).

### **Метапредметные:**

- развивается устойчивый интерес в тренировочной деятельности;
- умеют работать в команде: находить общие решения, разрешать конфликтные ситуации.

### **Личностные:**

- проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- умеют оказывать помощь своим сверстникам, находить взаимопонимание и общие интересы.

## **Задачи 3 года обучения:**

### **Предметные:**

- совершенствовать технику на короткие и средние дистанции;
- повышать уровень скоростно – силовых показателей в метаниях и прыжках;
- выполнять тренировочные нагрузки, предусмотренных программой по лёгкой атлетике;

### **Метапредметные:**

- развивать интерес в овладении сложно – технических упражнений;
- уметь реализовывать командные действия, разрешать спорные ситуации;

### **Личностные:**

- проявлять трудолюбие для улучшения личных результатов;
- научить находить общие интересы в тренировочных занятиях для достижения цели;

### Учебный план 3 год.

№ п/п	Темы занятий	Кол-во часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	опрос, практическое задание
2	Общая физическая подготовка: развитие силы, выносливости, скоростно-силовых качеств.	14	2	12	Наблюдение.
3	Специальная физическая подготовка (СФП).	10	1	9	Наблюдение.
4	Силовая подготовка бегунов.	10	1	9	Наблюдение.
5	Бег на средние дистанции 600, 800, 1000 м.	12	1	11	Наблюдение
6	Кроссовая подготовка: по пересечённой местности, в условиях школы.	8	1	7	Замер пульса
7	Эстафетный бег : в условиях коридора, рекреации.	6	1	5	Наблюдение
8	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	8	1	7	Фиксирование результата
9	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	8	1	7	Наблюдение
10	Метание, броски мяча.	8	1	7	Наблюдение
11	Итоговая аттестация .	2	–	2	Забег, тесты
12	Участие в соревнованиях: - среди параллельных классов; - - первенство школы среди 5- 6, 7- 8 классов; - муниципальный этап ПСИ; - зональный этап ПСИ в г. Ачинске; - муниципальный этап «Ш Ю» - краевой этап «Ш Ю» г. Кр - к	17	1	16	Соревновательные результаты
	Итого:	105	12	93	

## Содержание учебного плана 3 года обучения

### **Тема 1. Вводное занятие (2 час).**

*Теория (1 час.);* техника безопасности, контроль за нагрузкой.

*Практика (1 час.)*ОРУ, бег со старта 30 – 40 м, тестирование.

*Форма контроля:* опрос, практическое задание.

### **Тема 2. Общая физическая подготовка : развитие силы, выносливости, скоростно – силовых качеств (14 часов.).**

*Теория (2 часа).* Характеристика физических качеств. Средства и методы воспитания и развития силы, выносливости, скоростно-силовых качеств.

*Практика (12 часов.).* Подтягивание из различных положений, сгибание рук в упоре, в висе. Круговая тренировка на развитие силы. Бег на выносливость, бег с равномерной скоростью, игры в футбол, баскетбол с различным количеством игроков на площадке. Метание мяча с места, с разбега, броски набивного мяча из различных положений. Подтягивание на низкой перекладине.

*Форма контроля:* наблюдение.

### **Тема 3. Специальная физическая подготовка (СФП) (10 часов.).**

*Теория (1 час).* Скоростно-силовые упражнения, где движения выполняются с максимальной мощностью (интенсивностью). Спринтерский бег, прыжки, метания. Упражнения, связанные с проявлением выносливости. Бег на средние дистанции.

*Практика (9 часов.).* Скоростно-силовые упражнения: бег с максимальной скоростью, прыжки с места, с разбега, прыжки через барьеры, бег через барьеры, прыжковые упражнения, многоскоки. Метание набивных мячей, метание мяча 150 гр., метание гранаты 500 гр. Бег в горку, прыжки в гору с места, с разбега. Бег на воспитание скоростной выносливости : бег 300 м, бег 400 м, 500 м. Кросс с преодолением подъёмов и спусков.  
*Форма контроля:* наблюдение.

### **Тема 4. Силовая подготовка бегунов (10 часов).**

*Теория (1 час).* Техника выполнения высокого старта. Бег со старта (стартовый разгон). Финиш в беге.

*Практика (9 часов).* Бег с тягой колеса с грузом до 10 кг. Бег на 50, 60 м. с отягощениями, прыжки с поясом 2-3 кг, прыжки на тумбу и с тумбы в глубину.

*Форма контроля:* фиксирование результата.

### **Тема 5. Бег на средние дистанции (12 часов).**

*Теория (1 час).* Механизм дыхания с беге на средние дистанции. Основы техники бега на средние дистанции.

*Практика (11 часов).* Бег с равномерной скоростью 1000 м. Кросс по пересечённой местности. Бег с переменной скоростью до 10 – 15 минут. Бег с пониженной скоростью 500, 600 м. (пульс 150-160 ударов). Бег со средней скоростью (пульс 160-175 ударов). Бег с повышенной скоростью (пульс 180 –

190 ударов). Бег с максимальной скоростью для развития быстроты и скоростной выносливостью.

*Форма контроля:* наблюдение.

**Тема 6. Кроссовая подготовка по пересечённой местности, в условиях школы (8 часов).**

*Теория (1 час).* Тактика бега в кроссе на средние дистанции.

*Практика (7 часов).* Игры в футбол, баскетбол в уменьшённых составах. Бег с переменной скоростью в чередовании с ходьбой. Бег с преодолением подъёмов и спусков с преодолением бугров, препятствий вертикальных. Бег с отягощениями на спине и ногах.

*Форма контроля:* замеры пульса, наблюдение.

**Тема 7. Эстафетный бег в условиях школы: коридор, рекреация. (6 часов).**

*Теория (1 час).* Передача эстафетной палочки в условиях коридора на беговой дорожке.

*Практика (5 часов).* Беговые упражнения с эстафетной палочкой: бег со старта, бег с разгона. Передача палочки на месте, в шаге, в беге. Разгон по дорожке с передачей палочки в зоне коридора. Эстафетный бег с последующей передачей.

*Форма контроля:* наблюдение.

**Тема 8. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (8 часов).**

*Теория (1 час).* Подбор длины разбега в зависимости от скорости прыгуна.

*Практика (7 часов).* Закрепление техники отталкивания в прыжках в длину. Имитация постановки ноги и отталкивания, стоя боком у г/стенки. Доставка бедром маховой ноги предмета. Отталкивание с короткого разбега. Прыжки в шаге. Прыжки на гимнастические маты. Прыжки с разбега 20-25 м. с последующим приземлением. Разбег с последующим ускорением.

*Форма контроля:* фиксирование результата, наблюдение.

**Тема 9. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» (8 часов).**

*Теория (1 час).* Правила прыжков по лёгкой атлетике. Тактика на соревнованиях. Рекорды России, мира в прыжках в высоту.

*Практика (7 часов).* Фазы прыжков в высоту. Техника отталкивания в прыжках. Прыжки с выносом маховой ноги вверх. Поточные прыжки в шаге. Переход через планку наклонно, прямо. Прыжки с 2, 3 шагов. Прыжки через резиновую ленту. Прыжки с мостика. Пробегание по полному разбегу. Прыжки с отягощением. Прыжки с увеличенного разбега. Прыжки с полного разбега на максимальный результат.

*Форма контроля:* наблюдение, участие в соревнованиях.

**Тема 10. Метание, броски мяча (8 часов).**

*Теория (1 час).* Правила соревнований в метаниях. Держание мяча. Видео.

*Практика (7 часов).* Выбрасывание мяча с руки. Броски мяча из-за головы с замаха. Броски с места, с разбега 8 – 10 шагов. Бросок мяча с сопротивлением партнёра (держит руку). Метание с бросковых шагов, после отведения руки назад. Метание с полного разбега. Броски набивного мяча 1, 2 кг.

*Форма контроля:* наблюдение, исправление ошибок.

**Итоговая аттестация (2 часа).**

*Практика (2 часа).* Прыжки с места в длину, метание мяча, бег 30, 60 м. *Форма контроля:* тренировочные забеги, тесты.

**Тема 12. Участие в соревнованиях (17 часов).**

*Теория (1 час).* Механизм выполнения разминки.

*Практика (16 часов).* Разминка перед соревнованиями. Участие в соревнованиях по лёгкой атлетике и в беге на 30 м, 50 м, 300 м, 500 м, двоеборью, троеборью «Шиповка юных», - зональный (Ачинск), краевой этап «Шиповка юных» (Красноярск).

## 1.5 Планируемые результаты 3 года обучения

**Предметные:**

- совершенствуется техника бега на короткие и средние дистанции ;
- повысится уровень скоростно – силовых показателей в метаниях и прыжках;
- выполняются объёмы тренировочных нагрузок предусмотренных программой по лёгкой атлетике и разрядные нормы;

**Метапредметные:**

- развивается устойчивый интерес в овладении техникой сложно – технических упражнений;
- приобретает соревновательный опыт;

**Личностные:**

- проявляют трудолюбие и упорство для улучшения личных результатов;
- научиться находить общие интересы в тренировочных занятиях для достижения командного результата.

## Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

Таблица 2

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки Промежуточной аттестации
1	1	15.09.2024 г.	25.05.2025 г.	35	70	105	2 раза в неделю по 1 и 2 часа.	Итоговая аттестация май 2025 г.
2	2	15.09.2025 г.	25.05.2026 г.	35	70	105	2 раза. в 2 неделю по 2 часа.	Итоговая аттестация май 2026г.
3	3	15. 09. 2026 г.	25. 05. 2027 г.	35	70	105		Итоговая аттестация май 2027г.

## 2.2. Условия реализации Программы

### **Материально – технические условия:**

- спортивный зал 21, 8 м., площадь 168 кв. м;
- стадион с оборудованной спортивной площадкой;
- мячи волейбольные, баскетбольные, набивные, теннисные;
- шведская стенка, гимнастическое оборудование;
- нестандартное оборудование и условия (коридоры школы до 50 м., лестничные пролёты для реализации беговой и силовой нагрузки);
- эстафетные палочки.

**Информационное обеспечение:** учебно-методическая литература, инструкции по технике безопасности, электронные носители с техническими характеристиками упражнений.

**Кадровое обеспечение Программы:** Программа реализуется педагогом дополнительного образования Ворошиловым Павлом Андреевичем, первой квалификационной категорией, имеющим опыт работы 39 лет. Образование: Красноярский государственный педагогический институт, специальность: физическое воспитание, квалификация: учитель физического воспитания 1982г.

- курсы повышения квалификации: аспекты организации преподавания физической культуры в образовательной организации.

## 2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** карточки с заданиями, протокол промежуточной и итоговой аттестации, журнал, протокол соревнований, грамоты, результаты легкоатлетических

соревнований, выполнение юношеских разрядов.  
**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** карточки-тесты, протокол участия в соревнованиях, аттестациях.

- **входной контроль** – проводится в начале учебного года для оценки уровня двигательных способностей в форме тестов практических, опрос.

- **текущий контроль** – проводится в течение года в форме контрольных тренировок для оценки и состояния физической формы в форме практических тестов.

- **итоговый контроль** – проводится в конце учебного года в форме соревнований, контрольных тренировок

Уровни освоения содержания программы

**Высокий уровень:** учащийся выполняет практические тесты с правильной техникой демонстрации, выполняет нормы золотого знака ГТО.

**Средний уровень:** учащийся выполняет практические тесты с ошибками в демонстрации техники, выполняет нормы серебряного знака ГТО.

**Низкий уровень:** учащийся выполняет практические тесты с большим количеством ошибок, не все выполняет нормы бронзового знака ГТО.

## 2.4. Методические материалы

**Особенности образовательного процесса:** очно.

**Методы обучения и воспитания:** словесный, показа, наглядный, метод демонстрации упражнений, метод целостного показа, объяснительно-иллюстративный, метод круговой тренировки, соревновательный.

**Формы организации образовательного процесса:** индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая.

**Форма организации учебного занятия:** вводное, практическое, комбинированное; учебное соревнование среди учащихся группы.

**Педагогические технологии:** информационно-коммуникативная технология, здоровьесберегающая технология, технология круговой тренировки.

**Алгоритм учебного занятия:** вводная часть, основная часть, заключительная часть.

**Дидактические материалы:** схема упражнения, карточка-задание, карточка-тест, учебник с заданиями.

## 2.5. Список литературы

**Список литературы, рекомендованный педагогам**

1. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.

2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы. В.И. Лях, А.А. Зданевич М. «Просвещение» 2010г.

3. Журнал «Физическая культура в школе». Спортивный инвентарь на занятиях лёгкой атлетики. Ворошилов П.А. 1999 г. № 3.

**Список литературы, рекомендованной родителям**

1. 300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию. И.А. Гуревич, Минск 2004г.

**Список литературы, рекомендованный учащимся**

1. «300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию» И.А. Гуревич, Минск 2004г.

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение Новосёловская средняя общеобразовательная школа №5  
Имени Героя Советского Союза В.И. Русинова

**Рабочая программа на 2023-2024 учебный год  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей  
программе «Лёгкая атлетика»**

Направленность: физкультурно-спортивная.

Уровень: базовый.

Форма реализации программы – очная

Педагог дополнительного образования:  
Ворошилов Павел Андреевич

**Новоселово  
2023**

Согласовано  
Заместитель директора по УВР

от \_\_\_\_\_ 2024 г. \_\_

Утверждаю:  
Директор  
МБОУ Новоселовская  
средняя  
общеобразовательная  
школа №5 имени Героя  
Советского Союза В.И.  
Русинова  
\_\_\_\_\_ С.В. Целитан  
от \_\_\_\_\_ 2024 г. № \_\_\_\_\_

Календарно-тематическое планирование  
Год обучения  
Номер группы – 1  
Возраст учащихся – 10 -12 лет

№ п/п	Дата проведения	Время проведения занятия	Количество часов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения	Планируемые результаты	Форма контроля, аттестации
1	16 сент.	18.00 -19.00	2	Вводное занятие. Бег 30, 50 м. по 2-3 чел. Игры с метанием, тестирование.	Комбинированное занятие	Спортзал	Развиваем общую выносливость	Наблюдение, практическая работа
2	18 сент.	18.00 -19.00	2	Повторный бег 2 * 20 м. Бег со старта, с хода .	Практическое	Стадион	Особенности техники бега со старта.	Наблюдение, практическая

								работа.
3	23 сент.	18.00 -19.00	2	Подвижные игры с бегом. Бег в горку по 2 чел. Метание мяча 150 гр.	Практиче ское	Стадион	Развивать стартовую реакцию.	Наблюдение, практическая работа.
4	25 сент.	18.00 -19.00	2	Метание мяча 150 гр. с заданной траекторией.	Практиче ское	Стадион	Отработать разбег в сочетании с броском.	Наблюдение, практическая работая
5	30 сент.	18.00 -19.00	2	Подвижные игры с метанием. Ускорения в беге по прямой.	Практиче ское	Стадион	Повысить силу рук, стартовую реакцию.	Наблюдение, практическая работа
6	2 окт.	18.00 -19.00	2	Бег 30 м, 60 м, по 2-3 чел. в забеге. Игра футбол.	Практиче ское	Стадион	Развить выносливость через игру. Повысить стартовую реакцию.	Наблюдение, практическая работа
7	7 окт.	18.00 -19.00	2	Бег 2 р. по 300 м., 2 р. по 50 м, 2 р. по 30 м. Метание мяча 150 гр.	Практиче ское	Стадион	Повысить траекторию полёта мяча.	Наблюдение, практическая работа
8	9 окт.	18.00 -19.00	2	Игры в футбол. Метание мяча с разбега 3 - 4 шага.	Практиче ское	Стадион	Повысить выносливость через игру. Улучшить траекторию полёта мяча.	Наблюдение, практическая работа
9	14 окт.	18.00 -19.00	2	Контрольная тренировка : прыжки в длину с места, бег 30, 60 м. Игра в б/бол.	Практиче ское	Спортзал	Улучшить результаты в прыжках, в беге на 30 м.	Наблюдение, практическая работа
10	16 окт.	18.00 -19.00	2	Бег со старта по прямой 3 р. по 50 м.	Практиче ское	Спортзал	Развить стартовую реакцию со старта.	Наблюдение, практическая работа
11	21 окт	18.00 -19.00	2	Бег 2 р. по 60 м., 2 р. по 40 м, 2 р. по 30 м. Игры с метанием в цель.	Практиче ское	Спортзал	Развить реакцию со старта в беге на короткие дистанции.	Наблюдение, практическая работа
12	23 окт.	18.00 -19.00	2	Бег 3 р. по 50 м с преследованием . Игра в футбол.	Практиче ское	Спортзал	Развить спринтерскую выносливость.	Наблюдение, практическая работа
13	28 окт.	18.00 -19.00	2	Бег 500 м. по 4-5 чел. Игры с метением, прыжками.	Практиче ское	Спортзал	Развиваем скоростную выносливость.	Наблюдение, практическая работа

14	30 окт.	18.00 -19.00		Развитие скоростной выносливости. Игры с бегом.	Практическое занятие	Спортзал	Бег выполнять с переменной скоростью.	Наблюдение, практическая работа
15	4 ноября	18.00 -19.00	2	Бег 800 м, по 4-5 чел.. Бег 2 по 50 м. Игры с метанием.	Практическое занятие	Спортзал	Выполнять бег с равномерной скоростью.	Наблюдение, практическая работа
16	6 ноября	18.00 -19.00	2	Бег 500 м. с лидированием К. У. на силу.	Практическое занятие	Спортзал	Бежать с равномерной скоростью.	Наблюдение, практическая работа
17	11 ноября	18.00.-19.00	2	Бег 400 м. на время с преследованием. Игры в футбол.	Практическое занятие	Спортзал	Развиваем выносливость через игру.	Наблюдение, практическая работа
18	13 ноября	18.00 -19.00	2	Бег 600м. на время . Упр. на восстановление. Игры.	Практическое занятие	Спортзал	Развивать общую выносливость	Наблюдение, практическая работа
19	18 ноября	18.00 -19.00	2	Бег 600 м с лидированием. Игра 2 мороза.	Практическое занятие	Спортзал	Развивать общую выносливость.	Наблюдение, практическая работа
20	20 ноября	18.00 -19.00	2	Бег 800 м. по 3 - 4 чел. Игры с метанием.	Практическое занятие	Спортзал	Развивать общую выносливость	Наблюдение, практическая работа
21	25 ноября	18.00 -19.00	2	Кросс в условиях школы 1000 м. Игры с метанием .	Практическое занятие	Спортзал	Развивать общую выносливость	Наблюдение, практическая работа
22	27 ноября	18.00 -19.00	2	Игры с метанием.	Практическое занятие	Спортзал	Развивать общую выносливость.	Наблюдение, практическая работа
23	2 дек.	18.00 -19.00	2	Кросс в условиях с/зала и школы . Игры в футбол.	Комбинированное занятие	Спортзал	Развиваем общую выносливость.	Наблюдение, практическая работа
24	4 дек.	18.00 -19.00	2	Бег в чередовании с ходьбой 1000 м.	Практическое занятие	Спортзал	Развивать ловкость	Наблюдение, практическая работа

25	9 дек.	18.00 -19.00	2	Игра в футбол с заменами.	Практическое занятие	Спортзал	Развивать ловкость	Наблюдение, практическая работа
26	11 дек.	18.00 -19.00	2	Игры связанные с бегом. Метание мяча.	Практическое занятие	Спортзал	Развивать выносливость	Наблюдение, практическая работа
27	16 дек.	18.00 -19.00	2	Подвижная игра «Снайпер». К, У. на силу.	Комбинированное занятие	Спортзал	Развивать вынослив.	Наблюдение, практическая работа
28	18 дек.	18.00 -19.00	2	Игра с бегом «Снайпер». К. У. на силу.	Практическое занятие	Спортзал	Развивать быстроту.	Наблюдение, практическая работа
29	23 дек.	18.00 -19.00	2	Кросс в условиях школы. Игры.	Практическое занятие	Спортзал	Развивать быстроту.	Наблюдение, практическая работа
30	25 дек.	18.00 -19.00	2	Промежуточная аттестация. Игры с бросками мяча.	Практическое занятие	Спортзал	Развивать быстроту.	Наблюдение, практическая работа
31	30 дек.	18.00 -19.00	2	Эстафетный бег. Бег по кругу. Игры с бегом.	Комбинированное занятие	Спортзал	Развивать быстроту. Бег 30м, прыжки в длину с места.	Наблюдение, практическая работа
<b>32</b>	<b>8 января</b>	<b>18.00 -19.00</b>	2	Эстафетный бег Игры с бегом.	Практическое занятие	Спортзал	Развивать быстроту	Наблюдение, практическая работа
33	13 января	18.00 -19.00	2	Игры с бегом. Прыжки в длину с 12 шагов разбега.	Практическое занятие	Спортзал	Развивать быстроту	Наблюдение, практическая работа
34	15 января	18.00 -19.00	2	Эстафетный бег . Развитие быстроты.	Практическое занятие	Спортзал	Научиться отталкиванию	Наблюдение, практическая работа
35	20 января	18.00 -19.00	2	Эстафета 5 * 40м. Игры.	Практическое занятие	Спортзал	Научиться выполнять разбег	Наблюдение, практическая работа

36	22 января	18.00 -19.00		Эстафета 4 * 40м. Метание мяча в цель.	Комбини рованное занятие	Спортзал	Научиться отталкиванию.	Наблюдение, практическая работа
37	27 января	18.00 -19.00	2	Прыжки в длину с разбега в 10 шагов.	Комбини рованное занятие	Спортзал	Выполнить группировку	Наблюдение, практическая работа
38	29 января	18.00 -19.00	2	Прыжковые упражнения. Многоскоки с ноги на ногу.	Практиче ское занятие	Спортзал	Научиться приземляться	Наблюдение, практическая работа
39	3 февр.	18.00 -19.00	2	Прыжки через барьеры. Игры с прыжками	Практиче ское занятие	Спортзал	Научиться группироваться.	Наблюдение, практическая работа
40	5 февр.	18.00 -19.00	2	Прыжки с разбега в длину. Отталкивание, полёт.	Практиче ское занятие	Спортзал	Научиться группировке	Наблюдение, практическая работа
41	10 февр.	18.00 -19.00	2	Прыжки с мостика в длину с разбега.	Практиче ское занятие	Спортзал	Научиться технике выполнения.	Наблюдение, практическая работа
42	12 февр.	18.00 -19.00	2	Прыжки в длину с разбега 15 шагов.	Комбини рованное занятие	Спортзал	Научиться отталкиванию.	Наблюдение, практическая работа
43	17 февр.	18.00 -19.00	2	Прыжковые упражнения. Разбег, отталкивание.	Практиче ское занятие	Спортзал	Научиться выносу рук.	Наблюдение, практическая работа
44	19 февр.	18.00 -19.00	2	Круговая тренировка. Прыжки с места.	Практиче ское занятие	Спортзал	Отработать разбег.	Наблюдение, практическая работа
45	24 февр.	18.00-19.00	2	Прыжки с укороченного разбега. Подв. игры с прыжками.	Практиче ское занятие	Спортзал	Набор скорости	Наблюдение, практическая работа
46	26 февр.	18.00-19.00	2	Подбор разбега в прыжках.	Практиче ское занятие	Спортзал	Согласовать отталкивание и взмах рук	Наблюдение, практическая работа

47	3 марта	18.00 -19.00	2	Прыжки с полного разбега.	Практическое занятие	Спортзал	Совершенствовать технику.	Наблюдение, практическая работа
48	5 марта	18.00 -19.00	2	Передача эстафеты	Практика	Спортзал	Передача палочки в парах.	Наблюдение, практическая работа
49	10 марта	18.00 -19.00	2	Круговая тренировка Метание мяча с 5 – 6 ш.	Практика	Спортзал	Развитие ОФК.	Наблюдение, практическая работа
50	12 марта	18.00-19.00	2	Круговая тренировка. Бег с отягощениями.	Практика	Спортзал	Развитие ОФК.	Наблюдение, практическая работа.
51	17 марта	18.00-19.00	2	Прыжки с разбега в длину в яму с песком.	Практика	Спортзал	Совершенствование разбега в прыжках.	Наблюдение , практическая работа.
52	19 марта	18.00-19.00	2	Прыжки с разбега в длину. Отработка разбега.	Практика	Спортзал	Индивидуальный подбор разбега в прыжках.	Наблюдение, практическая работа.
53	24 марта	18.00-19.00	2	Контрольная тренировка. Бег 50 м.	Практика	Стадион	Фиксирование результата	Наблюдение, практическая работа.
54	26 марта	18.00-19.00	2	Контрольная тренировка. Прыжки в длину с 20 ш.	Практика	Стадион	Фиксирование результата.	Наблюдение, практическая работа.
55	31 марта	18.00-19.00	2	Прыжки в высоту с разбега.	Практика	Стадион	Отработка разбега в прыжках.	Наблюдение, практическая работа.
56	2 апреля	18.00-19.00	2	Прыжки в высоту с разбега.	Практика	Стадион	Совершенствование полёта, перехода планки.	Наблюдение, практическая работа.
57	7 апреля	18.00-19.00	2	Эстафетный бег в зале. Отработка передачи.	Практика	Стадион	Отработка передачи на скорости.	Наблюдение, практическая работа.
58	9 апреля	18.00-19.00	2	Метание мяча на стадионе.	Практика	Стадион	Закрепление техники финального усилия.	Наблюдение, практическая работа.

59	14 апреля	18.00-19.00	2	Ускорения по прямой. Бег повторно 5* 40 м.	Практика	Стадион	Отработка бегового шага.	Наблюдение, практическая работа.
60	16 апреля	18.00-19.00	2	Бег 300м. по б/дорожке. Бег 200 м. с виража.	Практика	Стадион	Умение равномерно пробе- гать отрезки.	Наблюдение, практическая работа.
61	21 апреля	18.00-19.00	2	Бег 100 м. с хода. Метание мяча.	Практика	Стадион	Финиширование в беге, финальное усилие в метаниях.	Наблюдение, практическая работа.
63	23 апреля	18.00-19.00	2	Бег 60 м. с в/старта.	Практика	Стадион	Стартовый разгон.	Наблюдение, практическая работа.
64	28 апреля	18.00-19.00	2	Метание мяча по коридору 15 – 20 м.	Практика	Стадион	Траектория выброса мяча.	Наблюдение, практическая работа.
65	30 апреля	18.00-19.00	2	Бег повторно 4 * 50 м.	Практика	Стадион	Развитие скоростной вынос ливости.	Наблюдение, практическая работа
66	5 мая	18.00-19.00	2	Бег с хода 10 – 15 м. по дистанции 100 м.	Практика	Стадион	Упражнения и их примене - ние для восстановления.	Наблюдение, практическая работа.
67	7 мая	18.00 -19.00	2	Бег по повороту.Финиширование в беге.	Практика	Спортзал	Повторные набегания на финише.	Наблюдение, практическая работа
68	12 мая	18.00 -19.00	2	Бег 60 м. с в/старта, прыжки с места в длину. Промежуточная аттест-я.	Практика	Спортзал	Тестирование	Наблюдение, практическая работа
69	14 мая	18.00-19.45	2					
70	19 мая	18.00-19.45	2					
71	26 мая	18.00-19.45	2					

--	--	--	--	--	--	--	--	--

Приложение 1.

Протокол результатов промежуточной и итоговой аттестации учащихся

№ п/п	Фамилия, Имя учащегося.	Дата проведения аттестации.	Форма аттестации (практика).	Прыжок в длину с места (см.)	Бросок набивного мяча.	Бег 30 м.	Бег 50 м.
1			+				
2			+				
3			+				
4			+				
5			+				
6			+				
7			+				
8			+				
9			+				
10			+				
10			+				