

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 3 с.п. Надтеречное».**

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «28» 08 2023 г

Утверждена:  
Директор МБОУ «СОШ № 3 с.п.  
Надтеречное»  
59 Л.К.Ирасханова  
Приказ № 20 от «28» 08 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
объединения «Легкая атлетика»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная  
Уровень: базовый  
Возраст обучающихся: 12 - 15 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Составитель: Успаева И.Р.

с.п.Надтеречное, 2023г.

## Содержание

### **Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.----- стр. 4 - 7**

1.1. Нормативно-правовые основы разработки дополнительных -----стр.4	общееобразовательных программ.-----стр.4
1.2. Направленность программы.-----стр.4	
1.3. Уровень освоения программы.-----стр.4	
1.4. Актуальность программы.-----стр.4	
1.5. Отличительные особенности.-----стр.5	
1.6. Цель и задачи программы.-----стр.5	
1.7. Категория учащихся-----стр.5	
1.8. Сроки реализации и объем программы.-----стр.5	
1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.-----стр.5-6	
1.10. Планируемые результаты и способы их проверки.-----стр.7	

### **Раздел 2. Содержание программы.-----стр.8- 15**

2.1. Учебно- тематический план.-----стр.8-14	
2.2. Содержание учебного плана.-----стр.14-15	

### **Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.-----стр.16-17**

3.1. Методы и формы отслеживания результативности обучения и воспитания.-----стр.16	
3.2. Критерии оценки достижения планируемых результатов программы.-----стр.17	

### **Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.-----стр.17**

4.1. Материально-техническое обеспечение программы.-----стр.17	
4.2. Кадровое обеспечение программы.-----стр.17	
4.3. Учебно-методическое обеспечение.-----стр.17	

### **Список литературы (для педагога, для учащихся)-----стр.18**

*Приложение 1.* Календарный учебный график

*Приложение 2.* Оценочные материалы.

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
  - Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
  - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
  - Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
  - Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
  - Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» (в частях, не противоречащих действующему законодательству);
  - Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

**1.1.Направленность.** Программа «Легкая атлетика» - имеет физкультурно – спортивную направленность. Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества - выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности - в трудовой деятельности. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений.

**1.2.Уровень освоения программы:** **Базовый**  
**уровень** - объем 144 часа. Охватывает круг первоначальных знаний и умений по физической культуре.

**1.3.Актуальность** Согласно Федеральному закону Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" существует отдельный вид образования – дополнительное. Оно направлено на формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени. Дополнительное образование детей обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности.

**1.4. Отличительная особенность** данной программы.

Программа разработана на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности «Легкая атлетика» под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В.

Маслова (Просвещение, 2011 год), на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2012. Допущено Министерством образования и науки РФ).

Занятия легкой атлетикой являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразии дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, метания, и вовлекающего детей в соревновательную деятельность. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту, высокой работоспособности, развитию волевых качеств личности

**Цель программы** – создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике.

Целостная система подготовки решает следующие **основные задачи:**

**Обучающие:**

- формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.

**Развивающие:**

- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- развития морально
- волевых качеств;
- развития внимания, мышления.

**Воспитательные:**

- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям,
- взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

**Возраст детей:** программа составлена для обучающихся от 12-до 15 лет

**Сроки реализации:** программа рассчитана на 1 год, 2 раза в неделю (144 часа в год).

**Этапы:**

первый этап - включает в себя развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники избранного вида спорта;

второй этап - дальнейшее развитие базовых основ техники и основных физических качеств и двигательных навыков;

**Формы и режим занятия:** групповые занятия, длительность занятия – 45 минут. Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- **образовательно-познавательной направленности** знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;

- **образовательно-предметной направленности** используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;

- **образовательно-тренировочной направленности** используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических

качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

- Основными формами подведения итогов программы являются:

- тестирование;

- умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжков и метаний, выполнять индивидуальные и коллективные действия.

- знание основ техники легкоатлетических, специальных беговых упражнений и способность применения их на практике:

- способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по легкой атлетике.

Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

*вводный*, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;

*итоговый*, проводимый после завершения всей учебной программы.

**Основными показателями** выполнения программных требований являются:

- выполнение контрольных нормативов;

- овладение теоретическими знаниями;

- знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных беговых упражнений;

- способность применять основные приёмы самоконтроля;

- знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;

- знание основ истории развития лёгкой атлетики

### **Личностные результаты**

*Личностные результаты:*

-дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

-умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

-умение оказывать помощь своим сверстникам.

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях; спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

**Ожидаемые результаты к уровню подготовленности учащихся:**

В результате изучения раздела «Лёгкая атлетика» курса «Физическая культура» на занятиях и во внеурочной деятельности учащиеся должны.

### ***Характеризовать***

- значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;
- названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;
- технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;
- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

### ***Уметь***

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

**Раздел 2. Содержание программы.  
2.2. Учебно-тематический план.**

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации контроля
		всего	теория	практика	фронтальный опрос.
	<b>Раздел 1. Введение образовательную программу.</b>	<b>8</b>	<b>8</b>		устный опрос
	<b>Тема 1.1.</b> Знакомство с программой и планом работы на год.	<b>2</b>	<b>2</b>		устный опрос
	<b>Тема 1.2.</b> История развития легкоатлетического спорт	<b>2</b>	<b>2</b>		устный опрос
	<b>Тема 1.3.</b> Инструктаж по технике безопасности.	<b>2</b>	<b>2</b>		устный опрос
	<b>Тема 1.4.</b> Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	<b>2</b>	<b>2</b>		устный опрос
	<b>Раздел 2. Бег на короткие дистанции.</b>	<b>30</b>	<b>8</b>	<b>24</b>	
	<b>Тема 2.1.</b> Бег на короткие дистанции(спринт).	<b>2</b>		<b>2</b>	наблюдение
	<b>Тема 2.2.</b> Техника выполнения высокого старта.	<b>2</b>		<b>2</b>	наблюдение
	<b>Тема 2.3.</b> Техника выполнения низкого старта	<b>2</b>		<b>2</b>	наблюдение

	<b>Тема 2.4.</b> Стартовый разгон и бег по дистанции	2		2	наблюдение
	<b>Тема 2.5.</b> Ознакомление с правилами соревнований	2	2		наблюд.
	<b>Тема 2.6.</b> Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики.	2	2		устный опрос показ,
	<b>Тема 2.7.</b> Напоминание и показ стартового разгона.	2	2		показ, наблюдение
	<b>Тема 2.8.</b> Выполнения низкого старта, стартового разгона в целом.	2		2	наблюдение
	<b>Тема 2.9.</b> Прыжки спиной вперед, ноги вместе.	2		2	наблюдение
	<b>Тема 2.10.</b> Выполнение специальных беговых упр. на частоту;	2		2	наблюдение
	<b>Тема 2.11.</b> Бег с хода тоже на коротких отрезках.	2		2	зачет, наблюдение
	<b>Тема 2.12.</b> Эстафеты с мячами	4		4	эстафеты. наблюдение
	<b>Тема2.13.</b> Веселые старты «Нас не догонят».	4		4	наблюдение
	<b>Раздел 3. Физическая подготовка.</b>	16	4	12	
	<b>Тема 3.1.</b> Основные физические качества. Строение и функции мышц.	2	2		наблюдение

	<b>Тема 3.2.</b> Понятия о физических качествах.	<b>2</b>	2		наблюдение
	<b>Тема 3.3.</b> Упражнения со снарядами	<b>2</b>		2	наблюдение
	<b>Тема 3.4.</b> Упражнения на развитие выносливости, быстроты.	<b>2</b>		2	наблюдение
	<b>Тема 3.5.</b> Упражнения на развитие силы.	<b>2</b>		2	наблюдение
	<b>Тема 3.6.</b> Упражнения на развитие гибкости для рук и плечевого пояса.	<b>2</b>		2	наблюдение
	<b>Тема 3.7.</b> Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, переход в «мостик»,	<b>2</b>		2	наблюдение
	<b>Тема 3.8.</b> Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.	<b>2</b>		2	наблюдение
	<b>Раздел 4. Метание малого мяча</b>	<b>14</b>		<b>14</b>	
	<b>Тема 4.1.</b> Упражнения для обучения правильному держанию и выбрасыванию малого мяча.	<b>2</b>		2	показ, наблюдение
	<b>Тема 4.2.</b> Метание мяча вперёд , вверх и. стоя лицом в направлении метания, ноги на ширине плеч.	<b>2</b>		2	наблюдение

	<b>Тема 4.3.</b> Метание и ловля мяча в парах.	<b>2</b>		2	игра, наблюдение
	<b>Тема 4.4.</b> Бросок мяча правой (левой) кистью.	<b>2</b>		2	наблюдение
	<b>Тема 4.5.</b> Круговые движения правой (левой) кистью.	<b>2</b>		2	наблюдение
	<b>Тема 4.6.</b> Игра «Мяч в воздухе».	<b>4</b>		4	наблюдение
	<b>Раздел 5. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги».</b>	<b>28</b>	<b>4</b>	<b>24</b>	
	<b>Тема 5.1.</b> Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега.	<b>2</b>	2		наблюдение
	<b>Тема 5.2.</b> История развития легкой атлетики.	<b>2</b>	2		устный опрос
	<b>Тема 5.3.</b> Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги».	<b>2</b>		2	наблюдение
	<b>Тема 5.4.</b> Техника приземления.	<b>2</b>		2	наблюдение
	<b>Тема 5.5.</b> Прыжки в длину с разбега.	<b>2</b>		2	наблюдение
	<b>Тема 5.6.</b> Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.	<b>2</b>		2	наблюдение

	<b>Тема 5.7.</b> Ходьба на месте в колонне по одному, ходьба в обход по площадке;	<b>2</b>		2	наблюдение
	<b>Тема 5.8.</b> Соревнования по прыжкам в длину.	<b>4</b>		4	наблюдение, соревнован. между группами
	<b>Тема 5.9.</b> Объяснение фаз прыжка в длину: разбег отталкивание, полет и приземление;	<b>2</b>		2	показ, объяснение,
	<b>Тема 5.10.</b> Выполнение прыжка с 5 шагов разбега.	<b>2</b>		2	наблюдение
	<b>Тема 5.11.</b> Прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами и одной, за ориентир.	<b>2</b>		2	наблюдение
	<b>Тема 5.12.</b> Бег с высоким подниманием бедра.	<b>2</b>		2	показ, объяснение.
	<b>Тема 5.13.</b> Бег с ускорением по диагонали зала.	<b>2</b>		2	тестиров по ФП.
	<b>Раздел 6. Прыжки в высоту «перешагиванием».</b>	<b>28</b>	<b>6</b>	<b>26</b>	
	<b>Тема 6.1.</b> Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.	<b>2</b>	<b>2</b>		наблюд. практич. задание
	<b>Тема 6.2.</b> Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании.	<b>2</b>		2	наблюдение

	<b>Тема 6.3.</b> Постановка толчковой ноги на место отталкивания.	2		2	наблюдение
	<b>Тема 6.4.</b> Прыжки в высоту с разбега.	4		4	наблюдение
	<b>Тема 6.5.</b> Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.	2		2	наблюдение
	<b>Тема 6.6.</b> Соревнования по отработке навыков.	4		4	соревнован.
	<b>Тема 6.7.</b> Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	2		2	наблюдение
	<b>Тема 6.8.</b> Прыжки с 3-4 шагов разбега.	2		2	наблюдение
	<b>Тема 6.9.</b> Упражнения со скалкой.	2		2	наблюдение
	<b>Тема 6.10.</b> Бег приставными шагами правым боком.	2		2	наблюдение
	<b>Тема 6.11.</b> Бег приставными шагами левым боком.	2		2	наблюдение
	<b>Тема 6.12.</b> Подвижные игры «День и ночь».	2		2	игра, наблюдение
	<b>Раздел 7. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	
	<b>Тема 7.1.</b> Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.	<b>2</b>	<b>2</b>		наблюдение

	<b>Тема 7.2.</b> Игра «Совушка».	<b>2</b>		2	игра
	<b>Тема 7.3.</b> Игры с бегом: «Волк во рву», « Жмурки», « Ловушки», « Картошка», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.	<b>4</b>		4	наблюдение
	<b>Тема 7.4.</b> Игры с прыжками: «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам» , «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов».	<b>4</b>		4	наблюдение
	<b>Тема 7.5.</b> Игра –эстафета малой подвижности «Мяч капитану».	<b>4</b>		4	игра
	<b>Тема 7.8.</b> Эстафета -беговая линейная эстафета с мячами.	<b>4</b>		<b>4</b>	наблюдение
<b>Итого часов:</b>		144	32	112	

## 2.2. Содержание.

### **Введение в образовательную программу-8ч.**

**Теория.** Знакомство с программой и планом работы на год. История развития легкоатлетического спорта. Инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.

### **Бег на короткие дистанции-30ч.**

**Теория.** Ознакомление с правилами соревнований. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Напоминание и показ стартового разгона.

**Практика.** Бег на короткие дистанции (спринт). Техника выполнения высокого старта. Техника выполнения низкого старта. Стартовый разгон и бег по дистанции. Выполнения низкого старта, стартового разгона в целом. Прыжки спиной вперед, ноги вместе. Выполнение специальных беговых упр. на частоту; Бег с хода тоже на коротких отрезках. Эстафеты с мячами. Веселые старты «Нас не догонят».

### **Физическая подготовка-16ч.**

**Теория.** Основные физические качества. Строение и функции мышц. Понятия о физических качествах.

**Практика.** Упражнения со снарядами. Упражнения на развитие выносливости, быстроты. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие гибкости для рук и плечевого пояса. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, переход в «мостик». Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

### **Метание малого мяча-14ч.**

**Практика.** Упражнения для обучения правильному держанию и выбрасыванию малого мяча. Метание мяча вперед, вверх и стоя лицом в направлении метания, ноги на ширине плеч. Метание и ловля мяча в парах. Бросок мяча правой (левой) кистью. Круговые движения правой (левой) кистью. Игра «Мяч в воздухе».

### **Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»-28ч.**

**Теория.** Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега. История развития легкой атлетики.

**Практика.** Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги». Техника приземления. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков. Ходьба на месте в колонне по одному, ходьба в обход по площадке; Соревнования по прыжкам в длину. Объяснение фаз прыжка в длину: разбег отталкивание, полет и приземление; Выполнение прыжка с 5 шагов разбега. Прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами и одной, за ориентир. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением по диагонали зала.

### **Прыжки в высоту «перешагиванием» -28ч.**

**Теория.** Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.

**Практика.** Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании. Постановка толчковой ноги на место отталкивания. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков. Соревнования по отработке навыков. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки с 3-4 шагов разбега. Упражнения со скалкой. Бег приставными шагами правым боком. Бег приставными шагами левым боком. Подвижные игры «День и ночь».

### **Подвижные игры с элементами легкой атлетики-20ч.**

**Теория.** Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

**Практика.** Игра «Совушка». Игры с бегом: «Волк во рву», «Жмурки», «Ловушки», «Картошка», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты. *Игры с прыжками:* «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов». *Игра – эстафета малой подвижности «Мяч капитану».* Эстафета -беговая линейная эстафета с мячами.

### 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

#### Оценочные материалы

Контрольные нормативы для обучающихся

№ п/п	Контрольные упражнения	Мальчики, девочки		
1	Бег 30м с низкого старта	5,7	5,5	5,1
		6,3	5,7	5,3
2	Бег 60 м с низкого старта	10,9	10,4	9,8
		11,2	10,7	10,2
3	Прыжок в длину с места (см)	140	150	170
		130	140	150
4	Кросс 1,5км	8,20	8,00	6,5
		8,55	8,29	7,14
5	Прыжок в длину с разбега	210	225	285
		190	200	250
6	Поднятие туловища из положения лежа за 60 с	27	32	42
		24	27	36
7	Отжимания	10	13	22
		5	7	13

Аттестация обучающихся проходит 1 раз в год в форме школьных соревнований. Аттестация подтверждается грамотами за участие в спортивных мероприятиях.

Формы контроля освоения образовательной программы

-входящий

- текущий: наблюдение, тестирование.

- итоговый: соревнования.

Контрольные испытания:

1. Бег 30, 60 м на скорость. Упражнение выполняется в парах на беговой дорожке с низкого старта.

2.1. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек. Упражнение начинать из

- положения сидя, ногами упираться в мат / ноги не держать/, руки за головой. По сигналу туловище опустить на мат, голову, лопатки положить на мат. Поднимая туловище локтями коснуться коленей. Стопы от пола не отрывать.
- 2.2. Отжимания. Выполняется без учета времени. Руки на ширине плеч. Сгибание происходит до прикосновения с кубиком.
- 3.1. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.
- 3.2. Прыжок в длину с разбега. Выполняется разбег 8-10 шагов и отталкивание от планки. Из трех попыток учитывается лучший результат.
- 3.3. Многоскоки – прыжки, которые выполняются попеременно с одной ноги на другую. Всего 8 прыжков.
4. Кросс 3 км. Бег выполняется в группе без учета времени.
5. Акробатическая комбинация. Выполняется на гимнастических матах. Кувырок, стойка на лопатках, ласточка, мост, кувырок назад.
6. Подвижные игры. Выбор подвижной игры и самостоятельное ее проведение.
7. Спортивные игры. Ведение баскетбольного, футбольного мяча. Передача мяча в парах. Бросок в баскетбольное кольцо, удар по воротам, бросок мяча через сетку.

#### **4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.**

##### **4.1. Материально-техническое обеспечение программы.**

Спортивный зал, легкоатлетическая дорожка. Мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, набивные, скакалки, гимнастические скамейки, баскетбольные кольца, волейбольная сетка, футбольные ворота, гимнастические маты, шведская стенка.

**4.2. Кадровое обеспечение программы:** программа реализуется педагогом дополнительного образования, уровень подготовки соответствует профессиональным стандартам.

##### **4.3. Учебно-методическое обеспечение.**

На занятиях в зависимости от содержания используются следующие методы обучения: словесный (рассказ, объяснение, беседа); игровой, объяснительно-иллюстративный (слушание, сравнение, запоминание); практический (упражнения) наглядный (показ видеофильмов, презентация); репродуктивный (повторение за педагогом);

##### **Педагогические технологии**

Образовательная деятельность организована в форме теоретических и практических занятий, включающих групповую работу, работу в парах, монолог-диалог, контроль качества знаний.

Модель учебного занятия представляет собой последовательность этапов в процессе усвоения знаний обучающимися, построенных на смене видов деятельности: восприятие, осмысление, запоминание, применение. Дидактические материалы включают задания, упражнения.

## ЛИТЕРАТУРА

### *Для педагога:*

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012 Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)
2. Пособия Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011г.

### *Для педагога:*

1. Железняк Н.Ч. Физкультура для старших дошкольников: играем, тренируемся, развиваемся: пособие для педагогов и руководителей учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования. Мозырь: ООО ИД «Белый Ветер», 2008 г.
2. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: Практическое руководство для тренера.- М.: Советский спорт, 2007. 404 с.
3. Никитушкин В.Г., Губа В.П., Гапаев В.И. Легкая атлетика: Учебное пособие для общеобразовательных школ. - М.,2005.
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать/ Н.Г. Озолин. (Профессия – тренер). М.: Астрель: АСТ, 2006. 863 с. –
5. Журналы «Легкая атлетика», «Теория и практика физической культуры», «Физкультура в школе», 2008.
6. Ломан В. Бег, прыжки, метания. – М.: ФиС, 2005..
7. Куприянов А.А. Журнал учета работы тренера-преподавателя. - М.: «Советский спорт», 2010.
8. В.Б. Зеличенко, В.Г. Никитушкин. Критерии отбора в легкой атлетике. 2000.
9. А.Л. Попов . Спортивная психология. 2000.
10. В.И. Дубровский. Массаж при травмах и заболеваниях у спортсменов.

### *Для обучающегося:*

1. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2008г.
2. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2009г
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2007.
4. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М. :Дрофа, 2008. С. – 3312003.
5. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М.2011г

### *Для родителей:*

6. Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры.- М.: «Физкультура и спорт». «Спорт Академ Пресс», 2008.
  7. А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. - М.: «Советский спорт», 2010.
- В.М. Маслаков, Е. П. Врублевский, О.М. Мирзоев. Эстафетный бег: история, техника, обучение, тренировка. - М.

## Календарный учебный график .

### 1 группа

№	Месяц	Число	Время-проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения.	Форма контроля.
<b>Введение в образовательную программу-8.</b>								
1	сентябрь	06	14:00-14:45 14:55-15:40	теория	2	Знакомство с программой и планом работы на год.	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	устный опрос
2	сентябрь	07	14:00-14:45 14:55-15:40	теория	2	История развития легкоатлетического спорт	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	устный опрос
3	сентябрь	13	14:00-14:45 14:55-15:40	теория	2	Инструктаж по технике безопасности.	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	устный опрос
4	сентябрь	14	14:00-14:45 14:55-15:40	теория	2	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	устный опрос
<b>Бег на короткие дистанции-30ч.</b>								
5	сентябрь	20	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Бег на короткие дистанции(спринт).	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	наблюдение
6	сентябрь	21	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Техника выполнения высокого старта	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	наблюдение
7	сентябрь	27	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Техника выполнения низкого старта	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	наблюдение
8	сентябрь	28	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Стартовый разгон и бег по дистанции	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	наблюдение
9	октябрь	04	14:00-14:45 14:55-15:40	комбин. занятие	2	Ознакомление с правилами соревнований.	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	наблюд.
10	октябрь	05	14:00-14:45 14:55-15:40		2	Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики.	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	устный опрос показ,

11	октябрь	11	14:00-14:45 14:55-15:40		2	Напоминание и показ стартового разгона.	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	показ, наблю дение
12	октябрь	12	14:00-14:45 14:55-15:40	прак тика	2	Выполнения низкого старта, стартового разгона в целом.	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	наблю дение
13	октябрь	18	14:00-14:45 14:55-15:40	прак тика	2	Прыжки спиной вперед, ноги вместе.	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	наблю дение
14	октябрь	19	14:00-14:45 14:55-15:40	прак тика	2	Выполнение специальных беговых упр. на частоту;	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	наблю дение
15	октябрь	25	14:00-14:45 14:55-15:40	прак тика	2	Бег с хода тоже на коротких отрезках.	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	зачет, наблю дение
16	октябрь	26	14:00-14:45 14:55-15:40	ком бин. заня тие	2	Эстафеты с мячами.	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	эстафе ты. наблю дение
17	ноябрь	01	14:00-14:45 14:55-15:40	ком ин. заня тие	2	Эстафеты с мячами.	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	эстафе ты. наблю дение
18	ноябрь	02	14:00-14:45 14:55-15:40	прак тика	2	Веселые старты «Нас не догонят».	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	наблю дение
19	ноябрь	08	14:00-14:45 14:55-15:40	прак тика	2	Веселые старты «Нас не догонят».	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	наблю дение
<b>Физическая подготовка-16ч.</b>								
20	ноябрь	09	14:00-14:45 14:55-15:40	ком бин. заня тие	2	Основные физические качества. Строение и функции мышц.	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	наблю дение
21	ноябрь	15	14:00-14:45 14:55-15:40	ком бин. заня тие	2	Понятия о физических качествах.	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	наблю дение
22	ноябрь	16	14:00-14:45 14:55-15:40	прак тика	2	Упражнения со снарядами	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	наблю дение

23	ноябрь	22	14:00-14:45 14:55-15:40	прак тика	2	Упражнения на развитие выносливости, быстроты	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	наблю дение
24	ноябрь	23	14:00-14:45 14:55-15:40	прак тика	2	Упражнения на развитие силы.	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	наблю дение
25	ноябрь	29	14:00-14:45 14:55-15:40	прак тика	2	Упражнения на развитие гибкости для рук и плечевого пояса.	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	наблю дение
26	ноябрь	30	14:00-14:45 14:55-15:40	прак тика	2	Различные кувьрки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, переход в «мостик»,	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	наблю дение
27	декабрь	06	14:00-14:45 14:55-15:40	прак тика	2	Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	наблю дение
<b>Метание малого мяча-14ч.</b>								
28	декабрь	07	14:00-14:45 14:55-15:40	прак тика	2	Упражнения для обучения правильному держанию и выбрасыванию малого мяча.	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	показ, наблю дение
29	декабрь	13	14:00-14:45 14:55-15:40	прак тика	2	Метание мяча вперёд , вверх и. стоя лицом в направлении метания, ноги на ширине плеч.	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	наблю дение
30	декабрь	14	14:00-14:45 14:55-15:40	прак тика	2	Метание и ловля мяча в парах.	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	игра, наблю дение
31	декабрь	20	14:00-14:45 14:55-15:40	прак тика	2	Бросок мяча правой (левой) кистью.	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	наблю дение
32	декабрь	21	14:00-14:45 14:55-15:40	прак тика	2	Круговые движения правой (левой) кистью.	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	наблю дение
33	январь	10	14:00-14:45 14:55-15:40	прак тика	2	Игра «Мяч в воздухе».	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	наблю дение
34	январь	11	14:00-14:45 14:55-15:40	прак тика	2	Игра «Мяч в воздухе».	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	наблю дение

**Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»-28ч.**

35	январь	17	14:00-14:45 14:55-15:40	ком бин. заня тие	2	Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега.	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	наблю дение
36	январь	18	14:00-14:45 14:55-15:40		2	История развития легкой атлетики.	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	устный опрос
37	январь	24	14:00-14:45 14:55-15:40	прак тика	2	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги».	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	наблю дение
38	январь	25	14:00-14:45 14:55-15:40		2	Техника приземления.	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	
39	январь	31	14:00-14:45 14:55-15:40		2	Прыжки в длину с разбега.	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	
40	февраль	01	14:00-14:45 14:55-15:40		2	Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	
41	февраль	07	14:00-14:45 14:55-15:40		2	Ходьба на месте в колонне по одному, ходьба в обход по площадке;	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	наблю дение, соревн ован.м жду группа ми
42	февраль	08	14:00-14:45 14:55-15:40		2	Соревнования по прыжкам в длину.	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	
43	февраль	14	14:00-14:45 14:55-15:40		2	Соревнования по прыжкам в длину.	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	
44	февраль	15	14:00-14:45 14:55-15:40		2	Объяснение фаз прыжка в длину: разбег отталкивание, полет и приземление;	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	показ, объясн ение,
45	февраль	21	14:00-14:45 14:55-15:40	2	Выполнение прыжка с 5 шагов разбега.	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	наблю дение	
46	февраль	22	14:00-14:45 14:55-15:40	2	Прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами и одной, за ориентир.	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	наблю дение	

47	февраль	28	14:00-14:45 14:55-15:40		2	Бег с высоким подниманием бедра.	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	показ, объяснение.
48	февраль	29	14:00-14:45 14:55-15:40		2	Бег с ускорением по диагонали зала.	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	тестиров. по ФП
<b>Прыжки в высоту «перешагиванием»-28ч.</b>								
49	март	06	14:00-14:45 14:55-15:40	комбин. занятие	2	Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	наблюд. практич. задание
50	март	07	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании.	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	наблюдение
51	март	13	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Постановка толчковой ноги на место отталкивания.	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	наблюдение
52	март	14	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Прыжки в высоту с разбега.	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	наблюдение
53	март	20	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Прыжки в высоту с разбега.	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	наблюдение
54	март	21	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	наблюдение
55	март	27	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Соревнования по отработке навыков.	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	соревнован.
56	март	28	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Соревнования по отработке навыков.	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	соревнован.

57	апрель	03	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	наблюдение
58	апрель	04	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Прыжки с 3-4 шагов разбега.	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	наблюдение
59	апрель	10	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Упражнения со скалкой.	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	наблюдение
60	апрель	11	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Бег приставными шагами правым боком.	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	наблюдение
61	апрель	17	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Бег приставными шагами левым боком.	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	наблюдение
62	апрель	18	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Подвижные игры «День и ночь».	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	игра, наблюдение
<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетики -20ч.</b>								
63	апрель	24	14:00-14:45 14:55-15:40	комбин. занятие	2	Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	наблюдение
64	апрель	25	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Игра «Совушка».	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	игра
65	май	02	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Игры с бегом: «Волк во рву», «Жмурки», «Ловушки», «Картошка», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	наблюдение
66	май	08	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Игры с бегом: «Волк во рву», «Жмурки», «Ловушки», «Картошка», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	наблюдение
67	май	15	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Игры с прыжками: «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов».	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	наблюдение

68	май	16	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	<i>Игры с прыжками:</i> «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов».	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	наблюдение
69	май	22	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	<i>Игра –эстафета малой подвижности «Мяч капитану».</i>	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	игра
70	май	23	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	<i>Игра –эстафета малой подвижности «Мяч капитану».</i>	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	игра
71	май	29	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Эстафета -беговая линейная эстафета с мячами.	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	наблюдение
72	май	30	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Эстафета -беговая линейная эстафета с мячами.	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	наблюдение
					144			

## 2 группа

№	Месяц	Число	Время-проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения.	Форма контроля.
<b>Введение в образовательную программу-8.</b>								
1	сентябрь	06	15:50-16:35 16:45-17:30	теория	2	Знакомство с программой и планом работы на год.	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	устный опрос
2	сентябрь	07	15:50-16:35 16:45-17:30	теория	2	История развития легкоатлетического спорт	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	устный опрос
3	сентябрь	13	15:50-16:35 16:45-17:30	теория	2	Инструктаж по технике безопасности.	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	устный опрос
4	сентябрь	14	15:50-16:35 16:45-17:30	теория	2	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	устный опрос
<b>Бег на короткие дистанции-30ч.</b>								
5	сентябрь	20	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Бег на короткие дистанции(спринт).	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	наблюдение
6	сентябрь	21	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Техника выполнения высокого старта	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	наблюдение
7	сентябрь	27	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Техника выполнения низкого старта	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	наблюдение
8	сентябрь	28	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Стартовый разгон и бег по дистанции	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	наблюдение
9	октябрь	04	15:50-16:35 16:45-17:30	комбин.	2	Ознакомление с правилами соревнований.	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	наблюдение.

10	октябрь	05	15:50-16:35 16:45-17:30	заня тие	2	Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики.	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	устный опрос показ,
11	октябрь	11	15:50-16:35 16:45-17:30		2	Напоминание и показ стартового разгона.	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	показ, наблю дение
12	октябрь	12	15:50-16:35 16:45-17:30	прак тика	2	Выполнения низкого старта, стартового разгона в целом.	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	наблю дение
13	октябрь	18	15:50-16:35 16:45-17:30	прак тика	2	Прыжки спиной вперед, ноги вместе.	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	наблю дение
14	октябрь	19	15:50-16:35 16:45-17:30	прак тика	2	Выполнение специальных беговых упр. на частоту;	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	наблю дение
15	октябрь	25	15:50-16:35 16:45-17:30	прак тика	2	Бег с хода тоже на коротких отрезках.	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	зачет, наблю дение
16	октябрь	26	15:50-16:35 16:45-17:30	ком бин. заня тие	2	Эстафеты с мячами.	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	эстафе ты. наблю дение
17	ноябрь	01	15:50-16:35 16:45-17:30	ком ин. заня тие	2	Эстафеты с мячами.	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	эстафе ты. наблю дение
18	ноябрь	02	15:50-16:35 16:45-17:30	прак тика	2	Веселые старты «Нас не догонят».	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	наблю дение
19	ноябрь	08	15:50-16:35 16:45-17:30	прак тика	2	Веселые старты «Нас не догонят».	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	наблю дение

**Физическая подготовка-16ч.**

20	ноябрь	09	15:50-16:35 16:45-17:30	ком бин. заня тие	2	Основные физические качества. Строение и функции мышц.	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	наблю дение
21	ноябрь	15	15:50-16:35 16:45-17:30	ком бин. заня тие	2	Понятия о физических качествах.	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	наблю дение

22	ноябрь	16	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Упражнения со снарядами	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	наблюдение
23	ноябрь	22	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Упражнения на развитие выносливости, быстроты	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	наблюдение
24	ноябрь	23	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Упражнения на развитие силы.	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	наблюдение
25	ноябрь	29	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Упражнения на развитие гибкости для рук и плечевого пояса.	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	наблюдение
26	ноябрь	30	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Различные кувьрки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, переход в «мостик»,	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	наблюдение
27	декабрь	06	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	наблюдение

#### Метание малого мяча-14ч.

28	декабрь	07	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Упражнения для обучения правильному держанию и выбрасыванию малого мяча.	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	показ, наблюдение
29	декабрь	13	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Метание мяча вперёд, вверх и. стоя лицом в направлении метания, ноги на ширине плеч.	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	наблюдение
30	декабрь	14	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Метание и ловля мяча в парах.	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	игра, наблюдение
31	декабрь	20	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Бросок мяча правой (левой) кистью.	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	наблюдение
32	декабрь	21	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Круговые движения правой (левой) кистью.	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	наблюдение
33	январь	10	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Игра «Мяч в воздухе».	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	наблюдение

34	январь	11	15:50-16:35 16:45-17:30	прак тика	2	Игра «Мяч в воздухе».	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	наблю дение	
<b>Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»-28ч.</b>									
35	январь	17	15:50-16:35 16:45-17:30	ком бин. заня тие	2	Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега.	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	наблю дение	
36	январь	18	15:50-16:35 16:45-17:30		2	История развития легкой атлетики.	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	устный опрос	
37	январь	24	15:50-16:35 16:45-17:30	прак тика	2	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги».	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	наблю дение	
38	январь	25	15:50-16:35 16:45-17:30		2	Техника приземления.	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»		
39	январь	31	15:50-16:35 16:45-17:30		2	Прыжки в длину с разбега.	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»		
40	февраль	01	15:50-16:35 16:45-17:30		2	Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»		
41	февраль	07	15:50-16:35 16:45-17:30		2	Ходьба на месте в колонне по одному, ходьба в обход по площадке;	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»		
42	февраль	08	15:50-16:35 16:45-17:30		2	Соревнования по прыжкам в длину.	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»		наблю дение, соревн ован.м жду группа ми
43	февраль	14	15:50-16:35 16:45-17:30		2	Соревнования по прыжкам в длину.	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»		
44	февраль	15	15:50-16:35 16:45-17:30		2	Объяснение фаз прыжка в длину: разбег отталкивание, полет и приземление;	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»		показ, объясн ение,
45	февраль	21	15:50-16:35 16:45-17:30	2	Выполнение прыжка с 5 шагов разбега.	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	наблю дение		
46	февраль	22	15:50-16:35 16:45-17:30	2	Прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами и одной, за ориентир.	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	наблю дение		

47	февраль	28	15:50-16:35 16:45-17:30		2	Бег с высоким подниманием бедра.	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	показ, объяснение.
48	февраль	29	15:50-16:35 16:45-17:30		2	Бег с ускорением по диагонали зала.	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	тестиров. по ФП
<b>Прыжки в высоту «перешагиванием»-28ч.</b>								
49	март	06	15:50-16:35 16:45-17:30	комбин. занятие	2	Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	наблюд. практич. задание
50	март	07	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании.	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	наблюдение
51	март	13	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Постановка толчковой ноги на место отталкивания.	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	наблюдение
52	март	14	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Прыжки в высоту с разбега.	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	наблюдение
53	март	20	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Прыжки в высоту с разбега.	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	наблюдение
54	март	21	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	наблюдение
55	март	27	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Соревнования по отработке навыков.	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	соревнован.
56	март	28	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Соревнования по отработке навыков.	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	соревнован.

57	апрель	03	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	наблюдение
58	апрель	04	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Прыжки с 3-4 шагов разбега.	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	наблюдение
59	апрель	10	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Упражнения со скалкой.	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	наблюдение
60	апрель	11	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Бег приставными шагами правым боком.	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	наблюдение
61	апрель	17	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Бег приставными шагами левым боком.	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	наблюдение
62	апрель	18	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Подвижные игры «День и ночь».	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	игра, наблюдение
<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетики -20ч.</b>								
63	апрель	24	15:50-16:35 16:45-17:30	комбин. занятие	2	Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	наблюдение
64	апрель	25	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Игра «Совушка».	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	игра
65	май	02	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Игры с бегом: «Волк во рву», «Жмурки», «Ловушки», «Картошка», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	наблюдение
66	май	08	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Игры с бегом: «Волк во рву», «Жмурки», «Ловушки», «Картошка», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	наблюдение
67	май	15	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Игры с прыжками: «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов».	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	наблюдение

68	май	16	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	<i>Игры с прыжками:</i> «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов».	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	наблюдение
69	май	22	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	<i>Игра –эстафета малой подвижности «Мяч капитану».</i>	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	игра
70	май	23	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	<i>Игра –эстафета малой подвижности «Мяч капитану».</i>	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	игра
71	май	29	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Эстафета -беговая линейная эстафета с мячами.	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	наблюдение
72	май	30	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Эстафета -беговая линейная эстафета с мячами.	МБОУ «СОШ № 3 с.п.Надтеречное»	наблюдение
					144			

### 3 группа

№	Месяц	Число	Время-проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения.	Форма контроля.
<b>Введение в образовательную программу-8.</b>								
1	сентябрь	08	14:00-14:45 14:55-15:40	теория	2	Знакомство с программой и планом работы на год.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	устный опрос
2	сентябрь	09	14:00-14:45 14:55-15:40	теория	2	История развития легкоатлетического спорт	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	устный опрос
3	сентябрь	15	14:00-14:45 14:55-15:40	теория	2	Инструктаж по технике безопасности.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	устный опрос
4	сентябрь	16	14:00-14:45 14:55-15:40	теория	2	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	устный опрос
<b>Бег на короткие дистанции-30ч.</b>								
5	сентябрь	22	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Бег на короткие дистанции(спринт).	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
6	сентябрь	23	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Техника выполнения высокого старта	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
7	сентябрь	29	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Техника выполнения низкого старта	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
8	сентябрь	30	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Стартовый разгон и бег по дистанции	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
9	октябрь	06	14:00-14:45 14:55-15:40	комбин.	2	Ознакомление с правилами соревнований.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюд.

10	октябрь	07	14:00-14:45 14:55-15:40	заня тие	2	Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	устный опрос показ,
11	октябрь	13	14:00-14:45 14:55-15:40		2	Напоминание и показ стартового разгона.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	показ, наблю дение
12	октябрь	14	14:00-14:45 14:55-15:40	прак тика	2	Выполнения низкого старта, стартового разгона в целом.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблю дение
13	октябрь	20	14:00-14:45 14:55-15:40	прак тика	2	Прыжки спиной вперед, ноги вместе.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблю дение
14	октябрь	21	14:00-14:45 14:55-15:40	прак тика	2	Выполнение специальных беговых упр. на частоту;	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблю дение
15	октябрь	27	14:00-14:45 14:55-15:40	прак тика	2	Бег с хода тоже на коротких отрезках.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	зачет, наблю дение
16	октябрь	28	14:00-14:45 14:55-15:40	ком бин. заня тие	2	Эстафеты с мячами.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	эстафе ты. наблю дение
17	ноябрь	03	14:00-14:45 14:55-15:40	ком ин. заня тие	2	Эстафеты с мячами.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	эстафе ты. наблю дение
18	ноябрь	10	14:00-14:45 14:55-15:40	прак тика	2	Веселые старты «Нас не догонят».	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблю дение
19	ноябрь	11	14:00-14:45 14:55-15:40	прак тика	2	Веселые старты «Нас не догонят».	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблю дение
<b>Физическая подготовка-16ч.</b>								
20	ноябрь	17	14:00-14:45 14:55-15:40	ком бин. заня тие	2	Основные физические качества. Строение и функции мышц.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблю дение
21	ноябрь	18	14:00-14:45 14:55-15:40	ком бин. заня тие	2	Понятия о физических качествах.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблю дение

22	ноябрь	24	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Упражнения со снарядами	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
23	ноябрь	25	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Упражнения на развитие выносливости, быстроты	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
24	декабрь	01	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Упражнения на развитие силы.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
25	декабрь	02	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Упражнения на развитие гибкости для рук и плечевого пояса.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
26	декабрь	08	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Различные кувьрки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, переход в «мостик»,	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
27	декабрь	09	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение

**Метание малого мяча-14ч.**

28	декабрь	15	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Упражнения для обучения правильному держанию и выбрасыванию малого мяча.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	показ, наблюдение
29	декабрь	16	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Метание мяча вперёд, вверх и. стоя лицом в направлении метания, ноги на ширине плеч.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
30	декабрь	22	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Метание и ловля мяча в парах.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	игра, наблюдение
31	декабрь	23	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Бросок мяча правой (левой) кистью.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
32	январь	12	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Круговые движения правой (левой) кистью.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
33	январь	13	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Игра «Мяч в воздухе».	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение

34	январь	19	14:00-14:45 14:55-15:40	прак тика	2	Игра «Мяч в воздухе».	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблю дение
<b>Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»-28ч.</b>								
35	январь	20	14:00-14:45 14:55-15:40	ком бин. заня тие	2	Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблю дение
36	январь	26	14:00-14:45 14:55-15:40		2	История развития легкой атлетики.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	устный опрос
37	январь	27	14:00-14:45 14:55-15:40	прак тика	2	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги».	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблю дение
38	февраль	02	14:00-14:45 14:55-15:40		2	Техника приземления.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	
39	февраль	03	14:00-14:45 14:55-15:40		2	Прыжки в длину с разбега.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	
40	февраль	09	14:00-14:45 14:55-15:40		2	Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	
41	февраль	10	14:00-14:45 14:55-15:40		2	Ходьба на месте в колонне по одному, ходьба в обход по площадке;	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	
42	февраль	16	14:00-14:45 14:55-15:40		2	Соревнования по прыжкам в длину.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблю дение, соревн ован.м жду группа ми
43	февраль	17	14:00-14:45 14:55-15:40		2	Соревнования по прыжкам в длину.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	
44	февраль	23	14:00-14:45 14:55-15:40		2	Объяснение фаз прыжка в длину: разбег отталкивание, полет и приземление;	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	показ, объясн ение,
45	февраль	24	14:00-14:45 14:55-15:40	2	Выполнение прыжка с 5 шагов разбега.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблю дение	
46	март	01	14:00-14:45 14:55-15:40	2	Прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами и одной, за ориентир.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблю дение	

47	март	02	14:00-14:45 14:55-15:40		2	Бег с высоким подниманием бедра.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	показ, объяснение.
48	март	08	14:00-14:45 14:55-15:40		2	Бег с ускорением по диагонали зала.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	тестиров. по ФП
<b>Прыжки в высоту «перешагиванием»-28ч.</b>								
49	март	09	14:00-14:45 14:55-15:40	комбин. занятие	2	Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюд. практич. задание
50	март	15	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
51	март	16	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Постановка толчковой ноги на место отталкивания.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
52	март	22	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Прыжки в высоту с разбега.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
53	март	23	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Прыжки в высоту с разбега.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
54	март	29	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
55	март	30	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Соревнования по отработке навыков.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	соревнован.
56	апрель	05	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Соревнования по отработке навыков.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	соревнован.

57	апрель	06	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
58	апрель	12	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Прыжки с 3-4 шагов разбега.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
59	апрель	13	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Упражнения со скалкой.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
60	апрель	19	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Бег приставными шагами правым боком.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
61	апрель	20	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Бег приставными шагами левым боком.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
62	апрель	26	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Подвижные игры «День и ночь».	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	игра, наблюдение
<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетики -20ч.</b>								
63	апрель	27	14:00-14:45 14:55-15:40	комбин. занятие	2	Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
64	май	03	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Игра «Совушка».	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	игра
65	май	04	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Игры с бегом: «Волк во рву», « Жмурки», « Ловушки», « Картошка», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
66	май	10	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Игры с бегом: «Волк во рву», « Жмурки», « Ловушки», « Картошка», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
67	май	11	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	<i>Игры с прыжками:</i> «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам» , «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов».	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение

68	май	17	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	<i>Игры с прыжками:</i> «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов».	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
69	май	18	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	<i>Игра –эстафета малой подвижности «Мяч капитану».</i>	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	игра
70	май	24	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	<i>Игра –эстафета малой подвижности «Мяч капитану».</i>	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	игра
71	май	25	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Эстафета -беговая линейная эстафета с мячами.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
72	май	31	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Эстафета -беговая линейная эстафета с мячами.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
					144			

#### 4 группа

№	Месяц	Число	Время-проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения.	Форма контроля.
<b>Введение в образовательную программу-8.</b>								
1	сентябрь	08	15:50-16:35 16:45-17:30	теория	2	Знакомство с программой и планом работы на год.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	устный опрос
2	сентябрь	09	15:50-16:35 16:45-17:30	теория	2	История развития легкоатлетического спорт	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	устный опрос
3	сентябрь	15	15:50-16:35 16:45-17:30	теория	2	Инструктаж по технике безопасности.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	устный опрос
4	сентябрь	16	15:50-16:35 16:45-17:30	теория	2	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	устный опрос
<b>Бег на короткие дистанции-30ч.</b>								
5	сентябрь	22	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Бег на короткие дистанции(спринт).	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
6	сентябрь	23	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Техника выполнения высокого старта	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
7	сентябрь	29	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Техника выполнения низкого старта	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
8	сентябрь	30	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Стартовый разгон и бег по дистанции	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
9	октябрь	06	15:50-16:35 16:45-17:30	комбин.	2	Ознакомление с правилами соревнований.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение.

10	октябрь	07	15:50-16:35 16:45-17:30	заня тие	2	Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	устный опрос показ,
11	октябрь	13	15:50-16:35 16:45-17:30		2	Напоминание и показ стартового разгона.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	показ, наблю дение
12	октябрь	14	15:50-16:35 16:45-17:30	прак тика	2	Выполнения низкого старта, стартового разгона в целом.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблю дение
13	октябрь	20	15:50-16:35 16:45-17:30	прак тика	2	Прыжки спиной вперед, ноги вместе.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблю дение
14	октябрь	21	15:50-16:35 16:45-17:30	прак тика	2	Выполнение специальных беговых упр. на частоту;	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблю дение
15	октябрь	27	15:50-16:35 16:45-17:30	прак тика	2	Бег с хода тоже на коротких отрезках.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	зачет, наблю дение
16	октябрь	28	15:50-16:35 16:45-17:30	ком бин. заня тие	2	Эстафеты с мячами.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	эстафе ты. наблю дение
17	ноябрь	03	15:50-16:35 16:45-17:30	ком ин. заня тие	2	Эстафеты с мячами.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	эстафе ты. наблю дение
18	ноябрь	10	15:50-16:35 16:45-17:30	прак тика	2	Веселые старты «Нас не догонят».	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблю дение
19	ноябрь	11	15:50-16:35 16:45-17:30	прак тика	2	Веселые старты «Нас не догонят».	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблю дение
<b>Физическая подготовка-16ч.</b>								
20	ноябрь	17	15:50-16:35 16:45-17:30	ком бин. заня тие	2	Основные физические качества. Строение и функции мышц.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблю дение
21	ноябрь	18	15:50-16:35 16:45-17:30	ком бин. заня тие	2	Понятия о физических качествах.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблю дение

22	ноябрь	24	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Упражнения со снарядами	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
23	ноябрь	25	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Упражнения на развитие выносливости, быстроты	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
24	декабрь	01	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Упражнения на развитие силы.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
25	декабрь	02	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Упражнения на развитие гибкости для рук и плечевого пояса.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
26	декабрь	08	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, переход в «мостик»,	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
27	декабрь	09	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
<b>Метание малого мяча-14ч.</b>								
28	декабрь	15	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Упражнения для обучения правильному держанию и выбрасыванию малого мяча.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	показ, наблюдение
29	декабрь	16	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Метание мяча вперёд, вверх и. стоя лицом в направлении метания, ноги на ширине плеч.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
30	декабрь	22	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Метание и ловля мяча в парах.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	игра, наблюдение
31	декабрь	23	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Бросок мяча правой (левой) кистью.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
32	январь	12	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Круговые движения правой (левой) кистью.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
33	январь	13	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Игра «Мяч в воздухе».	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение

34	январь	19	15:50-16:35 16:45-17:30	прак тика	2	Игра «Мяч в воздухе».	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблю дение
<b>Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»-28ч.</b>								
35	январь	20	15:50-16:35 16:45-17:30	ком бин. заня тие	2	Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблю дение
36	январь	26	15:50-16:35 16:45-17:30		2	История развития легкой атлетики.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	устный опрос
37	январь	27	15:50-16:35 16:45-17:30	прак тика	2	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги».	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблю дение
38	февраль	02	15:50-16:35 16:45-17:30		2	Техника приземления.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	
39	февраль	03	15:50-16:35 16:45-17:30		2	Прыжки в длину с разбега.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	
40	февраль	09	15:50-16:35 16:45-17:30		2	Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	
41	февраль	10	15:50-16:35 16:45-17:30		2	Ходьба на месте в колонне по одному, ходьба в обход по площадке;	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	
42	февраль	16	15:50-16:35 16:45-17:30		2	Соревнования по прыжкам в длину.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблю дение, соревн ован.м жду группа ми
43	февраль	17	15:50-16:35 16:45-17:30		2	Соревнования по прыжкам в длину.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	
44	февраль	23	15:50-16:35 16:45-17:30		2	Объяснение фаз прыжка в длину: разбег отталкивание, полет и приземление;	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	показ, объясн ение,
45	февраль	24	15:50-16:35 16:45-17:30	2	Выполнение прыжка с 5 шагов разбега.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблю дение	
46	март	01	15:50-16:35 16:45-17:30	2	Прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами и одной, за ориентир.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблю дение	

47	март	02	15:50-16:35 16:45-17:30		2	Бег с высоким подниманием бедра.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	показ, объяснение.
48	март	08	15:50-16:35 16:45-17:30		2	Бег с ускорением по диагонали зала.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	тестиров. по ФП
<b>Прыжки в высоту «перешагиванием»-28ч.</b>								
49	март	09	15:50-16:35 16:45-17:30	комбин. занятие	2	Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюд. практич. задание
50	март	15	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
51	март	16	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Постановка толчковой ноги на место отталкивания.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
52	март	22	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Прыжки в высоту с разбега.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
53	март	23	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Прыжки в высоту с разбега.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
54	март	29	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
55	март	30	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Соревнования по отработке навыков.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	соревнован.
56	апрель	05	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Соревнования по отработке навыков.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	соревнован.

57	апрель	06	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
58	апрель	12	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Прыжки с 3-4 шагов разбега.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
59	апрель	13	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Упражнения со скалкой.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
60	апрель	19	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Бег приставными шагами правым боком.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
61	апрель	20	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Бег приставными шагами левым боком.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
62	апрель	26	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Подвижные игры «День и ночь».	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	игра, наблюдение
<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетики -20ч.</b>								
63	апрель	27	15:50-16:35 16:45-17:30	комбин. занятие	2	Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
64	май	03	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Игра «Совушка».	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	игра
65	май	04	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Игры с бегом: «Волк во рву», « Жмурки», « Ловушки», « Картошка», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
66	май	10	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Игры с бегом: «Волк во рву», « Жмурки», « Ловушки», « Картошка», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
67	май	11	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Игры с прыжками: «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов».	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение

68	май	17	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	<i>Игры с прыжками:</i> «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов».	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
69	май	18	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	<i>Игра –эстафета малой подвижности «Мяч капитану».</i>	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	игра
70	май	24	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	<i>Игра –эстафета малой подвижности «Мяч капитану».</i>	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	игра
71	май	25	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Эстафета -беговая линейная эстафета с мячами.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
72	май	31	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Эстафета -беговая линейная эстафета с мячами.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
					144			