

**УПРАВЛЕНИЕ НАРОДНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МИЧУРИНСКА ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №19»**

РАССМОТРЕНА И РЕКОМЕНДОВАНА
К УТВЕРЖДЕНИЮ НА ЗАСЕДАНИИ
МЕТОДИЧЕСКОГО СОВЕТА
ПРОТОКОЛ № 4 ОТ «31» 08 2023



УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР МБОУ СОШ №19
Е.В. Солончева
Е.В. СОЛОНЧЕВА
ПРИКАЗ № 61/02 ОТ «01» 09 2023

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«КОРОЛЕВАСПОРТА»**

УРОВЕНЬ ОСВОЕНИЯ: ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ
ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ: 11-15 ЛЕТ
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 3 ГОДА

АВТОР-СОСТАВИТЕЛЬ:
ПЕДАГОГ-ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АКСЁНОВА ТАТЬЯНА АЛЕКСАНДРОВНА

МИЧУРИНСК, 2023

Информационная карта программы

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №19» г. Мичуринска Тамбовской области
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Королева спорта»
3. Ф.И.О., должность автора	Аксенова Татьяна Александровна, педагог дополнительного образования
4. Сведения о программе 4.1. Нормативная база:	<p>Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);</p> <p>Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022. № 678 -р) (далее – федеральная Концепция);</p> <p>Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;</p> <p>Методические рекомендации 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», 2015г.);</p> <p>Приказ Минобрнауки от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 3 июня 2003 г. N 118 «Об утверждении СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы»;</p> <p>Методические рекомендации по организации образовательного процесса в организациях дополнительного образования с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;</p>

4.2. Вид	общеразвивающая
4.3. Направленность	физкультурно-спортивная
4.4. Уровень освоения программы	ознакомительный
4.5. Область применения	дополнительное образование
4.6. Продолжительность обучения	3 года
4.7. Год разработки программы	2017
4.8. Возрастная категория обучающихся	11-15 лет

Блок 1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1. Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Королева спорта» - физкультурно-спортивная, подготовлена с учетом базовых требований и учебных программ для занятий во внеурочное время. Рассчитана на ознакомительный(стартовый) уровень освоения, в связи с чем, предполагает как подготовку юных спортсменов, так и общефизическую подготовку обучающихся, направленную на более высокий показатель физического развития, формирование навыков адаптации к жизни в обществе, а также выполнение норм Всероссийского комплекса ГТО.

Новизна программы.

Программа «Королева спорта» состоит из нескольких модулей, которые повторяют общеобразовательную программу по лёгкой атлетике, но при этом позволяют более углубленно освоить её элементы и повысить свою общефизическую подготовленность. Упражнения, включенные в программу, способствуют подготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.

Актуальность программы.

Актуальность данной программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся. Этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, цель которой – заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны.

Педагогическая целесообразность.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что занятия по программе «Королева спорта» дают возможность во внеурочное время углубленно заниматься:

учащимся, которые не могут освоить объём двигательных навыков на уроке физической культуры;

подросткам, у которых наблюдается гиперактивность и проблема организации своего времени.

Программа дополнительного образования по общей физической подготовке «Королева спорта» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы

заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Отличительные особенности.

В ходе разработки программы были проанализированы материалы дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности по легкой атлетике.

Отличительные особенности программы от уже существующих в этой области заключаются в том, что программа «Королева спорта» по легкой атлетике предполагает постоянное психологическое сопровождение, выявления приоритетных интересов и умений обучающихся. Особое внимание направлено на детей, требующих педагогического внимания.

Программа имеет следующие отличительные особенности:

предполагает разные уровни освоения, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого участника программы;

разноуровневый принцип освоения программы помогает реализовать право каждого ребенка на овладение основными компетенциями, знаниями и умениями в индивидуальном темпе, объеме и сложности;

в рамках программы предусмотрены различные виды физкультурно-спортивной деятельности;

обеспечение доступности физического развития играет решающую роль в обучении по программе: её могут успешно осваивать дети с различным уровнем физических данных, достигая положительных результатов.

Адресат программы.

Программа адресована детям среднего школьного возраста (11-15 лет) не имеющих медицинских противопоказаний.

Специфика подросткового возраста определяется прежде всего биологическим фактором – процессом бурного полового созревания. Этот период, начавшийся в 10-11 лет у девочек и в 11-12 лет у мальчиков, продолжается в среднем от 3 до 5 лет и заканчивается наступлением половой зрелости. Процесс полового созревания протекает под контролем нервной системы и при участии желез внутренней секреции.

У девочек изменяется форма скелета, таз расширяется, иначе распределяются мышечная и жировая ткань, фигура приобретает женские очертания.

У мальчиков в процессе взросления меняется голос, меняется работа половых органов. Интенсивный рост скелетных мышц идет в условиях тканевой и кислородной недостаточности. Организм испытывает перегрузки. Подросток быстро утомляется, у него снижается выносливость.

Очень важно в этот период жизни не предъявлять по отношению к подросткам завышенных требований, спокойно и уважительно относиться к тому, что успехов стало меньше, чем в 10 лет.

У подростка 11-13 лет снижается скорость оперативного мышления, ухудшается умственная работоспособность. Но эти явления носят кратковременный характер и вовсе не означает, что ребенок ленив, слаб в интеллектуально или обладает плохим характером.

Просто по объективным причинам он в настоящее время не может в должной степени контролировать и управлять собой.

Так как социальное и биологическое созревание у подростка идет параллельно и взаимосвязано, то установившееся в 8-9 лет личностная гармония претерпевает сокрушительные изменения. В этом и состоит трудность переходного возраста, как для самой личности, так и для окружающих людей.

В 11-13 лет подросток пытается определить свою роль и место в социуме. В общении на первое место выходит налаживание контактов со сверстниками. Самоощущение в среде одноклассников, товарищей по секции, кружку, тусовке становится определяющим. Потребность в признании и самоутверждении тоже реализуется в среде сверстников. Подросток старается найти вне школы новую сферу для реализации своей потребности. Программа адресована детям среднего школьного возраста (11-15 лет), в том числе детям с ограниченными возможностями здоровья на основании заключения ПМПК.

Условия набора учащихся

Возраст обучающихся – 11-15 лет.

Программа актуальна для всех обучающихся, в возрасте с 11 до 15 лет, желающих заниматься легкой атлетикой независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний заниматься в секции.

Дети с ОВЗ принимаются на программу только с согласия родителей (законных представителей) и на основании рекомендаций ПМПК.

Количество учащихся.

Наполняемость учебных групп составляет от 10-15 человек.

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 3 года обучения.

Объем программы составляет 420 часов:

1 год обучения: 140 часов в год,

2 год обучения: 140 часов в год,

3 год обучения: 140 часов в год.

Формы обучения

Форма обучения по программе – очная. Возможно обучение по программе с использованием дистанционных технологий.

Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (45х45) с 10 минутным перерывом между занятиями.

Формы организации образовательного процесса

Формы обучения: групповые.

По типу занятия могут быть комбинированные, практические, контрольные, тренировочные, теоретические, диагностические.

В случае отмены очных занятий связанных: с введением карантинных мероприятий; с плохими погодными условиями и особыми распоряжениями (Министерства образования и науки Тамбовской области или Министерства Просвещения РФ, или Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Тамбовской области), данная программа предусматривает электронное обучение с применением дистанционных технологий.

При дистанционном обучении по программе используются следующие платформы и сервисы: ZOOM, Сферум, WhatsApp.

При дистанционном обучении по программе используются следующие формы дистанционных технологий: видео- и аудио-занятия, беседы, тесты, по изученным темам, дистанционные консультации.

Формы занятий

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- медицинское тестирование и контроль.

1.2. Цель и задачи программы

Цели дополнительной образовательной программы «Королева спорта»:

-повышение мотивации учащихся к здоровому образу жизни, популяризация ценностей физической культуры и спорта.

развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

-освоение знаний о легкой атлетике, ее истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

-освоение и совершенствование техники легкоатлетических видов спорта.

-создание и укрепление детского коллектива для дальнейших занятий.

-обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;

Задачи:

Образовательные:

- Сформировать базовые знания по истории развития легкой атлетике в Море, России, регионе;

- Дать представление о методике формирования навыков технической подготовленности по легкой атлетике;

-Обучить техническим элементам бега и правилам легкой атлетике;

-Обучить самостоятельно формировать комплексы общей и специальной физической подготовки;

-Создать представление и научить использовать методику проектирования самостоятельных занятий физической подготовкой с элементами легкой атлетике;

-Обучать приёмами и методами контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Развивающие:

-Развить общефизические и специальные качества бегуна;

- Развить устойчивую позицию к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

-Развить средствами легкой атлетике индивидуальные способности обучающихся;

-Развить уровень познавательных интересов, памяти, мышления, внимания, воображения;

- Расширить функциональные возможности организма, через систему физкультурно – оздоровительных упражнений.

Воспитательные:

- Формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;

- Воспитать чувство ответственности, дисциплинированности,

исполнительности и ответственности;

- Воспитывать волевые качества, формирующие спортивный дух и характер;
- Воспитывать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- Формировать потребность к ведению здорового образа жизни;
- Способствовать воспитанию социальных и гражданских качеств личности ребенка.

Содержание программы 1.3

Содержание программы отражается в учебном плане и содержании учебного плана.

Учебный план

1-й год обучения

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля /и аттестации
		всего	теория	практика	
	Вводное занятие	2	1	1	опрос
1.	Раздел «Общефизическая подготовка»	98	2	96	
1.1	Знания по физической культуре	7	7	0	опрос
1.2	Упражнения и средства для развития силы	25	0	25	тестирование
1.3	Упражнения и средства для развития быстроты	27	0	27	тестирование
1.4	Упражнения и средства для развития ловкости.	23	0	23	учебные игры
1.5	Упражнения и средства для развития выносливости.	15	0	15	тестирование

1.6	Упражнения и средства для развития гибкости.	10	0	10	тестирование
2.	Раздел «Специальная физическая подготовка»	12	2	10	тестирование
3.	Раздел «Техническая подготовка»	14	2	12	тестирование
4.	Раздел «Инструкторская практика»	5	0	5	опрос
5.	Раздел «Прием контрольных нормативов и тестов»	2	0	2	тестирование
Итого		140	14	126	

2-й год обучения

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля /и аттестации
		всего	теория	практика	
	Вводное занятие	2	1	1	опрос
1.	Раздел «Общефизическая подготовка»	75	2	73	
1.1	Знания по физической культуре	7	7		опрос
1.2	Упражнения и средства для развития силы	18	0	18	тестирование
1.3	Упражнения и средства для развития быстроты	18	0	18	тестирование
1.4	Упражнения и средства для развития ловкости	16	0	16	учебные игры

1.5	Упражнения и средства для развития выносливости	11	0	11	тестирование
1.6	Упражнения и средства для развития гибкости	8	0	8	тестирование
2.	Раздел «Специальная физическая подготовка»	22	2	20	тестирование
3.	Раздел «Техническая подготовка»	24	2	22	тестирование
4.	Раздел «Инструкторская практика»	5	0	5	опрос
5.	Раздел «Прием контрольных нормативов и тестов»	2	0	2	тестирование
6.	Раздел «Участие в соревнованиях»	3	0	3	соревнования
Итого		140	14	126	

3-й год обучения

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля /и аттестации
		всего	теория	практика	
	Вводное занятие	2	1	1	опрос
1.	Раздел «Общефизическая подготовка»	69	2	67	
1.1	Знания по физической культуре	4	4	0	опрос
1.2	Упражнения и средства для развития силы	17	0	17	тестирование

1.3	Упражнения и средства для развития быстроты;	18	0	18	тестирование
1.4	Упражнения и средства для развития ловкости	8	0	8	учебные игры
1.5	Упражнения и средства для развития выносливости	15	0	15	тестирование
1.6	Упражнения и средства для развития гибкости	9	0	9	тестирование
2.	Раздел «Специальная физическая подготовка»	28	2	26	тестирование
3.	Раздел «Техническая подготовка»	27	2	25	тестирование
4.	Раздел «Инструкторская практика»	5	0	5	опрос
5.	Раздел «Прием контрольных нормативов и тестов»	2	0	2	тестирование
6.	Раздел «Участие в соревнованиях»	3	0	3	соревнования
Итого		140	11	129	

Содержание учебного плана

Первый год обучения

Вводное занятие:

Теория:

Инструктаж по ТБ.

Практика:

Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики.

Общая физическая подготовка:

Теория:

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

Практика:

Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.). На снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

Игры с мячом, спринтерский бег, эстафеты, кросс.

Упражнения заимствованные из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт, гимнастика).

Специальная физическая подготовка:

Теория:

Основы специальной физической подготовки легкоатлета, развитие двигательных качеств, определяющих уровень работоспособности человека в избранном виде спорта.

Практика:

Упражнения и средства для развития силы:

-приседания, подскоки, рывки, толчки с малым весом; - метание:

различные прыжковые упражнения;

парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением и т.д.).

В недельный цикл такая силовая работа включается один раз. Надо учитывать возраст занимающихся и степень подготовленности.

Развитие быстроты.

С этой целью применяются в течение всего года:

бег с низкого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, 100 м на время и в компании;

бег с хода тоже на коротких отрезках;

бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении 150-160 см);

различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.;

максимальная работа рук;

выполнение специальных беговых упражнений на частоту;

различные прыжковые упражнения.

Особенно интенсивность выполнения этих упражнений возрастает в весенний период тренировки, доводя до максимальной.

Развитие скоростной выносливости:

- повторный бег на отрезках 100, 200, 400, 500 м в зимний период со средней скоростью, а весной - с максимальной.

Применяются повторные отрезки переменный бег, интервальный бег.

Техническая физическая подготовка:

Теория:

Значение применения различных упражнений, воспитывающих гибкость, ловкость, силу, подвижность в легкой атлетике.

Практика:

Обучение технике бега:

Обучить бегу с ускорением и бегу с максимальной скоростью.

Обучить технике высокого старта и стартовому разгону.

Обучить бегу с преодолением различных препятствий прыжками.

Упражнения для обучения технике бега:

Бег на месте 5-10 с различной частотой движений

Бег с ускорением на дистанции 20-30 м.

Бег с максимальной скоростью 30-40 м.

Бег в коридорчике шириной 30-40 см: а) с ускорением 20-30 м; б) из различных исходных положений с максимальной скоростью 30-40 м.

Бег в парах, тройках наперегонки на дистанции 20-50м.

Упражнения для обучения технике высокого старта:

Старты во время ходьбы в наклоне, выполняемые по сигналу учителя или при подходе к определенной отметке. Старты «падением» вперед из и.п. – а) стоя на двух ногах (на носках);

б) стоя на одной (толчковой) ноге;

в) наклон вперед, руки на коленях;

г) наклон вперед, руки опущены вниз.

Инструкторская практика: единая Всесоюзная спортивная классификация по легкой атлетике. Судейство соревнований в отдельных видах бега.

Прием контрольных нормативов и тестов: тестирование согласно таблице норм ВФСК ГТО.

Второй год обучения

Вводное занятие:

Теория:

Инструктаж по ТБ.

Практика:

Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Общая физическая подготовка:

Теория:

Применение различных упражнений, воспитывающие подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении, индивидуально, с партнером и в группе. Методика самостоятельных занятий.

Практика:

Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.). На снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

Спринтерский бег, эстафеты, кросс. Упражнения заимствованные из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт, гимнастика).

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками и метаниями, с переноской, расстановкой и собиранием различных предметов, лазанием и перелезанием.

Комбинированные эстафеты.

Специальная физическая подготовка:

Теория:

Основные способы и средства обучения новым движениям.

Содержание понятий «утомление» и «восстановление», способы оптимизации работоспособности при обучении новым движениям.

Основные упражнения для развития физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации. Упражнения на развитие сердечнососудистой и дыхательной систем.

Практика:

Развитие силы:

- приседания, подскоки, рывки, толчки с малым весом;
- метание;
- различные прыжковые упражнения;
- парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением и т.д.).

Развитие быстроты.

С этой целью применяются в течение всего года:

- бег с низкого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, 100 м на время и в компании;
- бег с хода тоже на коротких отрезках; - бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении 150-160 см);
- различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.;
- максимальная работа рук;
- выполнение специальных беговых упражнений на частоту;
- различные прыжковые упражнения;
- специальные упражнения в облегченных условиях; - упражнения скоростно-силового характера.

Развитие скоростной выносливости:

- повторный бег на отрезках 150, 200, 300, 500 м в зимний период со средней скоростью, а весной - с максимальной.

Применяются повторные отрезки переменный бег, интервальный бег.

Развитие гибкости:

Средства развития гибкости:

- различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах;
- упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах;
- акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты» и т.д.

Техническая физическая подготовка:

Теория:

Значение применения различных упражнений, воспитывающих гибкость, ловкость, силу, подвижность в легкой атлетике.

Практика:

Закрепить технику бега с ускорением и бега с максимальной скоростью.

Закрепить технику высокого старта и стартового разгона.

Закрепить технику бега с преодолением различных препятствий прыжками.

Бег на месте 5-10 с различной частотой движений

Бег с ускорением на дистанции 30-40 м.

Закрепить технику метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2 x 2) с расстояния 4-6 метра.

Закрепить технику перешагивания через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе.

Закрепить технику прыжка в высоту способом «перешагивания» с 3-5 шагов разбега.

Закрепить технику метание мяча.

Инструкторская практика:

Правила проведения соревнований среди юниоров.

Прием контрольных нормативов и тестов:

Тестирование согласно таблице норм ВФСК ГТО.

Соревнования:

Участие в школьных, муниципальных соревнованиях по лёгкой атлетике.

Третий год обучения

Вводное занятие:

Теория:

Инструктаж по ТБ.

Практика:

Понятие спортивной формы. Методы её диагностики.

Значение и определение развития уровня развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Общая физическая подготовка:

Теория:

Развитие силовых и скоростно-силовых качеств средствами ОФП.

Развитие общей выносливости.

Практика:

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом.

Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде.

Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 минут.

Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку, в длину.

Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита.

Упражнения для формирования осанки.

Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Опорные прыжки, со скакалкой.

Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация.

Упражнения с гантелями.

Специальная физическая подготовка:

Теория:

Способы регулирования нагрузки при выполнении специально развивающих и корригирующих упражнений в целях физического развития и укрепления здоровья.

Практика:

Развитие силы:

- приседания, подскоки, рывки, толчки с малым весом; метание;
- различные прыжковые упражнения;
- парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением и т.д.).

Развитие быстроты.

С этой целью применяются в течение всего года:

- бег с хода тоже на коротких отрезках; - бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расстоянии 150-160 см);
- различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.;
- максимальная работа рук;
- выполнение специальных беговых упражнений на частоту;
- специальные упражнения в облегченных условиях;
- упражнения скоростно-силового характера.

Развитие скоростной выносливости:

- повторный бег на отрезках 150, 300, 400, 500 м в зимний период со средней скоростью, а весной - с максимальной.

Применяются повторные отрезки переменный бег, интервальный бег.

Развитие гибкости:

Средства развития гибкости:

- различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах;
- упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах;
- акробатические упражнения.

Развитие ловкости.

Занятия баскетболом, волейболом, футболом

Техническая физическая подготовка:

Теория:

Значение применения различных упражнений, воспитывающих гибкость, ловкость, силу, подвижность в легкой атлетике.

Практика:

Закрепить технику бега с ускорением и бега с максимальной скоростью.

Закрепить технику низкого старта и стартового разгона.

Закрепить технику бега с преодолением различных препятствий прыжками.

Бег на месте 7-10 с различной частотой движений

Бег с ускорением на дистанции 30-50 м.

Закрепить технику метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2 x 2) с расстояния 6-8 метров.

Закрепить технику перешагивания через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе.

Упражнения для обучения технике низкого старта:

Старты во время ходьбы в наклоне, выполняемые по сигналу учителя или при подходе к определенной отметке. Старты «падением» вперед из и.п. –

а) стоя на двух ногах (на носках);

б) стоя на одной (толчковой) ноге;

в) наклон вперед, руки на коленях;

г) наклон вперед, руки опущены вниз. Переход через планку (гимнастическую скамейку) «перешагиванием» в ходьбе.

То же, но с отталкиванием вверх-вперёд и махом вдоль планки (без перехода через планку). Приземлиться на толчковую ногу.

Прыжок вверх со сменой положения ног в воздухе («ножницы») толчковая нога впереди, маховая сзади.

Инструкторская практика:

Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

Прием контрольных нормативов и тестов:

Тестирование согласно таблице норм ВФСК ГТО.

Соревнования:

Участие в школьных, муниципальных соревнованиях по лёгкой атлетике.

1.4. Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения по программе сформулированы исходя из содержания программы, требований к знаниям, умениям, навыкам, которые обучающиеся должны приобрести в процессе обучения по программе, с учетом целей и поставленных задач.

Личностные результаты:

- проявление интереса к занятиям спортом;
- сохранение здоровья, укрепление и поддержание физической формы;
- проявление волевых качеств, трудолюбия;

- принятие социально-значимых норм и правил поведения в социуме, проявление их в общении со взрослыми и сверстниками;
- самостоятельность, активность, ответственность обучающихся.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей (например, развивать опорно-двигательный аппарат, сердечно - сосудистую, дыхательную, двигательную и другие системы);
- владеть знаниями приёмов релаксации и самодиагностики;
- умение оценивать правильность выполнения задания, собственные возможности;
- наблюдательность, ассоциативное мышление.

Предметные результаты:

- навыки и умения в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- навыки и умения самостоятельно осуществлять закаливание организма;
- двигательные действия, нацеленные на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- культура поведения болельщика во время просмотра соревнований по легкой атлетике различного ранга и уровня, а также сформирует межчеловеческие отношения и нормы поведения, ему присущие;
- сформированы представления о здоровом образе жизни.

По окончании первого года освоения программы обучающиеся будут знать:

- историю развития и современное состояние легкой атлетики в Мире и у нас в стране;
- место легкой атлетики в системе Олимпийского движения;
- основные соревнования по легкой атлетике, правила организации и проведения;
- правила безопасного поведения во время занятий легкой атлетикой, поведения на стадионе в качестве зрителя, болельщика;
- правила оказания доврачебной помощи пострадавшему во время занятий легкой атлетикой (растяжение, ушибы, ссадины, вывихи);
- режим дня легкоатлета (бегуна), личная гигиена юного бегуна, уход за спортивной одеждой и обувью;
- методику организации самостоятельных занятий по развитию физических качеств;
- правила проведения контрольно – тестовых упражнений по общефизической и специальной подготовке;

- причины травматизма во время занятий легкой атлетикой и правила его предупреждения;

- правила соревнований по легкой атлетике;

Уметь:

- организовать самостоятельные занятия легкой атлетикой, а также с группой сверстников;

- организовывать и проводить соревнования по легкой атлетике в группе, во дворе, в оздоровительном лагере;

- выполнять требования по общей и специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;

- выполнять технические элементы и упражнения, подвижные и спортивные игры, эстафеты с различными элементами и предметами, направленные на развитие физических качеств бегуна;

- владеть техническими и тактическими действиями в легкой атлетике по возрасту;

- соблюдать правила безопасного поведения во время занятий легкой атлетикой;

- выполнять контрольно – тестовые упражнения по ОФП, СПФ в соответствии с возрастом и гендерной принадлежности.

По окончании второго года освоения программы обучающиеся будут знать:

- о главных легкоатлетических организациях в стране и в Мире, ВФЛА, МФЛА;

- Единую Всероссийскую спортивную классификацию по легкой атлетике;

- ведущих спортсменов легкоатлетов, бегунов и их вклад в развитие легкой атлетики;

- здоровье формирующие и здоровье сберегающие средства легкой атлетики;

- индивидуальные особенности бегуна, недостатки и пути их устранения;

- особенности психологической подготовки к соревнованиям;

- технику бега по прямой;

- технику бега с ускорением;

- технику бега по виражу;

- технику финиширования;

- подвижные игры и элементы спортивных игр специальной направленности для развития физических качеств и формирования технических навыков бегуна.

Уметь:

- демонстрировать технику старта бега;
- демонстрировать технику бега по прямой;
- демонстрировать технику бега по виражу;
- демонстрировать технику финиширования;
- демонстрировать технику эстафетного бега;
- играть в подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр, развивающих специальные легкоатлетические качества и навыки;
- проявлять культуру поведения болельщика во время соревнований по легкой атлетике различного ранга;
- выполнять требования по ОФП, СФП согласно возрастным категориям;
- участвовать в соревнованиях по легкой атлетике различного уровня;
- проводить анализ показателей физической подготовленности, делать соответствующие выводы;
- демонстрировать устойчивую психику и положительные черты характера во время соревнований по отношению к сопернику, судьям и иным участникам соревнований;
- организовывать со сверстниками и индивидуально занятия бегом.

По окончании третьего года освоения программы обучающиеся будут знать:

- эффективные средства легкой атлетики для укрепления здоровья и закаливание организма;
- средства обеспечения всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием скорости бега, ловкости и координации движений, общей выносливости;
- понятие о стратегии, системе, тактике и стиле бега;
- взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки легкоатлетов;
- методы и средства восстановления работоспособности организма после различных, по объему и интенсивности тренировочных нагрузок;
- о вредном влиянии употребления алкоголя и табака на здоровье и работоспособность спортсмена.

Уметь:

- демонстрировать технику бега;
- проявлять культуру поведения болельщика во время соревнований по легкой атлетике различного ранга;
- демонстрировать технику бега по пересеченной местности;
- выполнять требования по ОФП, СФП и ТПП согласно возрастным категориям;
- участвовать в соревнованиях по легкой атлетике различного уровня;

- проводить анализ соревнований своей команды и действий соперников;
- демонстрировать устойчивую психику и положительные черты характера во время соревнований по отношению к сопернику, тренеру, судьям и иным участникам соревнований;
- выбегать со стартовых колодок;
- выбирать тактический вариант бега по дистанции и отрабатывать его во время занятий и на соревнованиях;
- лидировать, преследовать на дистанции, выполнять финишный рывок за 60 м., до окончания дистанции;
- финишировать различными способами со средней и максимальной скоростью;
- принимать участие в соревнованиях различного уровня.

Блок №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель – 35.

Количество учебных дней – 70.

Дата начала занятий – 1 сентября.

Дата окончания занятий – 31 мая (приложение 1).

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Реализация программы дисциплины требует наличия: спортивного зала, открытого стадиона.

Перечень оборудования

Свисток

Секундомер

Рулетка

Стенки гимнастические, перекладины для подтягивания, гимнастические скамейки

Скакалки, гимнастические палки, гантели, набивные мячи

Беговые дорожки

Яма (сектор) для прыжков в длину и в высоту с разбега

Сектор для метания

Контрольные нормативы

Инструкция по технике безопасности.

Информационное обеспечение

Компьютер, мультимедиа-проекторы или интерактивная доска, музыкальный центр,

Методическое обеспечение

Раздаточный материал:

- памятка по технике безопасности в спортивном зале;
- права и обязанности учащихся.

Демонстрационный, наглядный, иллюстративный материал:

- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки с описанием комплексов упражнений;

Информационный материал:

- литература по основным разделам программы;
- журнальные подборки по темам программы;

Дидактические материалы

- методические разработки к занятиям: комплекс упражнений на гибкость, упражнения на равновесие и координацию, упражнения на развитие ловкости. Упражнения на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Кадровое обеспечение

Учитель физической культуры, владеющий профессиональными знаниями, умениями и навыками, высокой физической и технической подготовленностью.

2.3. Формы аттестации

Личная аттестация обучающихся

Наряду с коллективными результатами деятельности тщательно отслеживается динамика индивидуального физического развития обучающихся, их личные успехи. Способы оценки результатов имеют как общие для всех этапов обучения критерии, так и определяемые принадлежностью к определенной возрастной группе. Общие параметры оценивания включают: скорость, скоростную выносливость, выносливость, скоростно-силовую работу, силу.

При переходе с одного этапа на другой, дети проходят контрольную аттестацию.

Такие условия перевода на следующий этап обучения обеспечивают стабильный и ровный состав каждой группы, гарантирует необходимый уровень общефизической подготовки детей.

Оценка результативности освоения программы (деятельности) обучающихся.

Основана на методе сравнительного анализа, при котором результаты обучения одних обучающихся сравниваются с достижениями других (социальная соотносительная норма), с прежними результатами того же воспитанника (индивидуальная соотносительная норма), с поставленными учебными целями и критериями (предметная соотносительная норма).

Текущий контроль ведется регулярно (в рамках расписания) осуществляется тренером, ведущим занятие.

Промежуточная аттестация определяет, насколько успешно происходит развитие обучающегося и усвоение им образовательной программы на каждом этапе обучения.

Для учащихся 1 этапа обучения основным методом промежуточной аттестации является метод скрытого педагогического наблюдения и контрольные нормативы по физической подготовке. Основным методом промежуточной аттестации на 2 и 3 этапе обучения по программе являются:

- метод педагогического наблюдения;
- участие в соревнованиях различного уровня;
- сдача контрольных нормативов.

В основе текущего и промежуточного контроля лежит тестирование физической подготовленности согласно таблице норм ВФСК ГТО, а также соревновательная и игровая деятельность.

Для выявления результативности усвоения образовательной программы в начале каждого этапа обучения проводится тестирование исходного уровня владения навыками.

Итоговая аттестация при сопоставлении с исходным тестированием и промежуточным контролем позволяет выявить динамику изменений образовательного уровня.

Для развития творческих способностей детей предусмотрены упражнения в системе домашних заданий и заданий педагога на учебных занятиях таких как: придумывание новых упражнений, эстафет и подвижных игр, составление акробатических комбинаций из двух-трех элементов, составление простейших блоков для разминки из двух-трех упражнений, придумывание упражнений для различных частей тела, для различных групп мышц.

Программный материал и методическое обеспечение учебных занятий дают развивать творческие способности, но и способствует воспитанию, как и волевых качеств.

Средствами воспитания нравственных и волевых качеств являются сами физические упражнения, при выполнении которых воспитываются: честность, порядочность, взаимовыручка и целеустремленность, настойчивость и др. В качестве критерия нравственного уровня ребенка используется метод педагогических наблюдений, при помощи которого можно определить насколько претерпели изменения личностные качества детей в процессе обучения.

Показатели успеваемости по программе в целом складываются из суммы итогов аттестации по каждому параметру, которая и определяет уровень результативности освоения программы в соответствии с этапом обучения.

Педагог подводит итог учебно-воспитательной работы за год, проводит анализ спортивных достижений детей. Лучшие спортсмены поощряются грамотами.

2.5. Методические материалы

Методы обучения и тренировки

Метод строго регламентированного упражнения предусматривает: твёрдую регламентацию программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и взаимосвязи); чёткую дозировку нагрузки и управление её динамикой по ходу

-выполнения упражнений, чёткое нормирование места и длительности интервалов отдыха;

-создание или использование внешних условий, облегчающих управление учебно-тренировочным процессом и действиями обучающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажёров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

Игровой метод может быть применён на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы.

Также большое место в тренировке юных спортсменов занимают различные эстафеты.

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации учащихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачётных или официальных спортивных соревнований.

Отличительная черта соревновательного метода – сопоставление сил воспитанников в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение. Он используется во время проведения занятий в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту и т.д., особенно там, где существует количественная оценка определения результата, а так же как самостоятельная форма (комплексные соревнования по ОФП).

Словесные методы в учебно-тренировочных занятиях могут быть в форме:

-дидактического рассказа, беседы, обсуждения;

-инструктирования (объяснение заданий, правил их выполнения);

-указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);

-сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);

-оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);

-самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи спортсмена (например, «сильнее», «быстрее» и т.п.)

Сенсорные методы -могут реализоваться в форме:

-показа самих упражнений;

-демонстрации наглядных пособий;

-просмотра кино- и видеоматериалов;

- посещения соревнований.

Основная форма организации и проведения занятий по легкой атлетике - тренировочное занятие.

Основные формы тренировочного процесса: теоретические занятия, индивидуальная, групповая тренировка, педагогический и медицинский контроль.

Педагогические технологии обучения и тренировки:

Реализация принципов сознательности и активности в тренировке с юными спортсменами означает формирование у них: сознательного отношения к целям, задачам и содержанию тренировочной работы; сознательного и активного участия в этой работе; самостоятельности в контроле и оценке своих успехов.

Сущность принципа наглядности заключается в максимальном обеспечении соответствующих зрительных, двигательных и других представлений воспитанников об изучаемом движении.

Принципы систематичности и последовательности требуют от тренера и ученика соблюдения рациональности, системы и последовательности.

Обучение юных спортсменов должно идти от простого к сложному, и каждый новый материал должен быть органически связан с предыдущим.

Принцип систематичности – это, прежде всего, регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха.

Принципы доступности и индивидуализации заключаются в обязательном учёте групповых, возрастных и индивидуальных различий учащихся при подборе оптимальных нагрузок в учебно-тренировочном процессе.

2.6. Воспитательный компонент программы

Воспитательная работа в рамках программы «Королева спорта» направлена на:

- ценностное отношение к творчеству; понимание необходимости творческого мышления для развития личности и общества;
- интерес к занятиям творческого характера, готовность к познанию и созданию нового;
- творческий характер мышления, творческий потенциал личности;
- позитивный опыт самореализации в различных видах творческой деятельности. Духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, формирование общей культуры обучающихся, профилактика экстремизма и радикализма;

- ценностное отношение к России, своему народу, краю, семье;
- знание истории своего народа, края, современных достижений соотечественников;
- желание продолжать героические традиции многонационального российского народа;
- уважительное отношение к представителям всех национальностей;
- знание государственных праздников, их значения в истории страны;
- умение сочетать личные и общественные интересы, понимание успешности личности через сопряженность личных интересов и точек роста своего края, региона;
- социальная активность, участие в деятельности общественных организаций и социально значимых проектах;
- понимание отношений ответственной зависимости людей друг от друга;
- понимание значения религиозных идеалов в жизни человека и общества, роли традиционных религий в истории и культуре нашей страны;
- понимание нравственной сущности правил культуры поведения, общения и речи, умение выполнять их независимо от внешнего контроля;
- понимание необходимости самодисциплины;
- умение устанавливать со сверстниками дружеские отношения;
- понимание и сознательное принятие нравственных норм взаимоотношений в семье, осознание значения семьи в жизни человека. Социализация, самоопределение и профессиональная ориентация:
- позитивное принятие себя как личности; сознательное понимание своей принадлежности к социальным общностям;
- позитивный опыт практической деятельности в составе различных социокультурных групп конструктивной общественной направленности;
- умение моделировать социальные отношения, прогнозировать развитие социальной ситуации;
- умение дифференцировать, принимать или не принимать информацию, поступающую из социальной среды;
- самоопределение в области своих познавательных интересов;
- формирование первоначальных профессиональных намерений и интересов;
- позитивный опыт участия в общественно значимых делах. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, профилактики употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних, детского дорожно-транспортного травматизма:
- ценностное отношение к жизни во всех ее проявлениях, качеству окружающей среды, своему здоровью и здоровью окружающих людей;

- осознание ценности экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;
- понимание единства и взаимосвязи различных видов здоровья человека: физического, психического, социально-психологического, духовного и др.;
- формирование личного опыта здоровьесберегающей деятельности и безопасного поведения;
- умение противостоять негативным факторам, способствующим ухудшению здоровья и нарушению безопасности;
- соблюдение установленных правил личной гигиены, техники безопасности, безопасности на дороге.

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы учащиеся привлекаются к участию (подготовке, проведению) в мероприятиях города, учреждения, объединения:

принимать участие в показательных выступлениях, в спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях, приуроченных к памятным и праздничным датам, таким как День защитника Отечества, День Победы, День защиты детей, День молодежи, День города, День физкультурника, День пожилого человека и т.п..

принимать участие всероссийских акциях и конкурсных мероприятиях:

- «Георгиевская ленточка»,
- «Письмо Победы»,
- «Бессмертный полк»,
- Эстафета, посвященная празднованию годовщине Победы в ВОВ,
- конкурс рисунков, посвященных Дню Победы.

Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышение интереса к занятиям спортом и уровня личностных достижений учащихся в соревнованиях, привлечение родителей к активному участию в работе объединения.

2.7. Список литературы

Для педагога:

Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта. 2000.

Легкая атлетика. Учебник; Физическая культура - Москва, 2014. - 446 с.

Никитушкин В.Г., Губа В.П., Гапаев В.И. Легкая атлетика: Учебное пособие для общеобразовательных школ.-М.,2005.

Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука

побеждать/ Н.Г.Озолин.(Профессия – тренер). М.: Астрель: АСТ, 2016. 863 с. –

Журналы «Легкая атлетика», «Теория и практика физической культуры», «Физкультура в школе», 2008.

Ломан В. Бег, прыжки, метания. – М.: ФиС, 2005..

Куприянов А.А. Журнал учета работы тренера-преподавателя. - М.: «Советский спорт», 2010.

В.Б. Зеличенко, В.Г. Никитушкин. Критерии отбора в легкой атлетике. 2000.

А.Л. Попов . Спортивная психология. 2000.

В.И. Дубровский. Массаж при травмах и заболеваниях у спортсменов.

В.Б. Попов. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. 2001.

Для детей и родителей:

Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры.- М.: «Физкультура спорт». «СпортАкадем Пресс», 2008.

А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. - М.: «Советский спорт», 2010. Мальцев А. И. Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников; Феникс - Москва, 2014. - 288 с.

В.М. Маслаков, Е.П. Врублевский, О.М. Мирзоев. Эстафетный бег: история, техника, обучение, тренировка. - М.: «Олимпия», 2009.

А.О. Карелин. Правильное питание при занятиях спортом и физкультурой. - СПб: «ДИЛЯ», 2011.

Перечень Интернет ресурсов учителям физической культуры по дополнительному образованию:

<http://pedsovet.su/load/98> Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура.

<http://www.uchportal.ru/load/105> Учительский портал. Собрано около 100 полезных материалов по физической культуре.

<https://pedsovet.org/publikatsii/professiya-i-pedagogicheskiesoobschestva/ispolzovanie--resursov-interneta-v-rabote-pedagogov>

Педсовет.

Календарный учебный график

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Королева спорта» (стартовый уровень)

год обучения: 1

группа: 1

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				Беседа	1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики.	Спортплощадка, стадион	Опрос
2				Учебно-тренировочное занятие	1	Команды: «На старт», «Внимание», «Марш» в беге с высокого старта. Бег 4 р.х. 20 м.	Спортплощадка, стадион	Практические задания
3				Учебно-тренировочное занятие	1	Бег с ускорением на дистанции 20-30 м. Подвижная игра «Пятнашки»	Спортплощадка, стадион	Практические задания. Учебная игра
4				Учебно-тренировочное занятие	1	Финиширование в беге на 30м Бег 4 р.х 30 м. Упражнения на быстроту.	Спортплощадка, стадион	Практические задания

5				Учебно-тренировочное занятие	1	Бег с ускорением на дистанции 20-30 м Упражнения на гибкость. Упражнения с набивными мячами.	Спортплощадка, стадион	Практические задания
6				Учебно-тренировочное занятие	1	Обучение подбору разбега в прыжках длину способом «согнув ноги». Бег 300 м. Игра «Челнок».	Спортплощадка, стадион	Практические задания. Учебная игра
7				Учебно-тренировочное занятие	1	Подбор разбега в прыжках длину. Прыжки через скакалку. Бег 500м. Игра «Каскад».	Спортплощадка, стадион	Практические задания. Учебная игра
8				Учебно-тренировочное занятие	1	Подвижная игра с элементами футбола.	Спортзал	Учебная игра
9				Учебно-тренировочное занятие	1	Отталкивание в прыжке в длину способом «согнув ноги». Упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости.	Спортплощадка, стадион	Практические задания
10				Учебно-тренировочное занятие	1	Подвижная игра с элементами баскетбола.	Спортплощадка, стадион	Учебная игра
11				Учебно-тренировочное занятие	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Игра «Кто дальше?».	Спортзал	Практические задания. Учебная игра.

12				Учебно-тренировочное занятие	1	Целостное выполнение прыжка в длину способом «согнув ноги». Парные силовые упражнения-приседания, упражнения с сопротивлением.	Спортплощадка, стадион	Практические задания
13				Учебно-тренировочное занятие	1	Метание теннисного мяча в вертикальную цель 2х2 м. Прыжки на 2-х ногах через барьеры. Парные силовые упражнения-приседания, упражнения с сопротивлением.	Стадион	Практические задания
14				Беседа. Соревнование.	1	Участие в соревнованиях.	Спортплощадка, стадион	Опрос. Тестирование
15				Учебно-тренировочное занятие	1	Метание мяча в горизонтальную цель. Прыжки со скакалкой. Игра «Челнок».	Спортплощадка, стадион	Практические задания. Учебная игра.
16				Учебно-тренировочное занятие	1	Метание мяча 150 г на дальность. Упражнения на гибкость. Игра «Каскад».	Спортзал	Практические задания. Учебная игра.
17				Учебно-тренировочное занятие	1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м.	Спортплощадка, стадион	Опрос. Тестирование
18				Учебно-тренировочное занятие	1	Бег 1000м с препятствиями способом «наступая». Сгибание разгибание рук в упоре.	Спортплощадка, стадион	Тестирование

19				Учебно-тренировочное занятие	1	Бег с препятствиями 1000м способом «опорой руки и ноги».	Спортплощадка, стадион	Собеседование, опрос
20				Учебно-тренировочное занятие	1	Подвижная игра с элементами волейбола (пионербол).	Спортплощадка, стадион	Учебная игра
21				Учебно-тренировочное занятие	1	Повторный бег на отрезках 100, 200 м со средней скоростью. Эстафета с лазанием и перелазанием.	Спортплощадка, стадион	Практические задания. Учебная игра.
22				Учебно-тренировочное занятие	1	Бег 1000м с преодолением препятствий. Упражнения на пресс, гибкость, отжимания.	Спортзал	Практические задания
23				Беседа. Учебно-тренировочное занятие	1	Основные физические качества. Строение и функции мышц. Понятия о физических качествах. Встречные эстафеты. Подвижная игра «Челнок»	Спортплощадка, стадион	Опрос, Практические задания. Учебная игра.
24				Учебно-тренировочное занятие	1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	Спортплощадка, стадион	Тестирование
25				Беседа. Учебно-тренировочное занятие	1	Методика самостоятельных занятий. Тактика Эстафетного бега 4x50м	Стадион, спортзал	Собеседование, опрос
26				Учебно-тренировочное занятие	1	Эстафетный бег 4x50м и 4x100м. Прыжки со скакалкой.	Стадион, спортзал	Тестирование

27				Учебно-тренировочное занятие	1	Бег с низкого старта 2х10м,2х20м,2х30м. Прыжковые упражнения.	Стадион, спортзал	Практические задания
28				Учебно-тренировочное занятие	1	Стартовый разгон в беге на 60м. Игра «Каскад».	Стадион, спортзал	Практические задания. Учебная игра.
29				Учебно-тренировочное занятие	1	Финиширование в беге на 60м.	Стадион, спортзал	Практические задания
30				Беседа. Соревнование.	1	Участие в соревнованиях.	Спортплощадка, стадион	Опрос. Тестирование
31				Учебно-тренировочное занятие	1	Подвижная игра с элементами баскетбола.	Стадион, спортзал	Учебная игра
32				Учебно-тренировочное занятие	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Индивидуальный разбег. Сгибание разгибание рук в упоре.	Спортзал	Практические задания. Тестирование
33				Учебно-тренировочное занятие	1	Движения в полете и приземление в прыжках в длину способом «согнув ноги». Приседания.	Стадион, спортзал	Практические задания
34				Учебно-тренировочное занятие	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Прыжки вверх на 2-х ногах по ступенькам.	Стадион, спортзал	Практические задания

35				Учебно-тренировочное занятие	1	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3,5,7 шагов. Постановка ноги при отталкивании.	Стадион, спортзал	Практические задания
36				Учебно-тренировочное занятие	1	Переход через планку и приземление в прыжках в высоту способом «перешагивание». Игра «Челнок».	Стадион, спортзал	Практические задания
37				Учебно-тренировочное занятие	1	Целостное выполнение прыжка в высоту способом «перешагивание». Игра «Удочка».	Стадион, спортзал	Практические задания
38				Беседа. Учебно-тренировочное занятие	1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	Стадион, спортзал	Опрос. Практические задания. Тестирование
39				Учебно-тренировочное занятие	1	Метание мяча в вертикальную цель. Прыжковая эстафета.	Стадион, спортзал	Практические задания
40				Учебно-тренировочное занятие	1	Метание мяча в горизонтальную мишень. Прыжковые упражнения горизонтальной направленности.	Стадион, спортзал	Практические задания

41				Учебно-тренировочное занятие	1	Метание мяча в горизонтальную мишень с 3-х бросковых шагов. Приседания.	Стадион, спортзал	Практические задания
42				Учебно-тренировочное занятие	1	Подвижная игра с элементами футбола.	Спортзал	Учебная игра
43				Учебно-тренировочное занятие	1	Бег с препятствиями 1000м. Упражнения на силу.	Стадион, спортзал	Практические задания. Тестирование
44				Учебно-тренировочное занятие	1	Бег с препятствиями 1000м. Упражнения на скоростную выносливость.	Стадион, спортзал	Практические задания. Тестирование
45				Беседа. Учебно-тренировочное занятие	1	Особенности техники в беге на 100 м ,200м, 400м. Подвижная игра «Челнок».	Стадион, спортзал	Опрос. Практические задания
46				Учебно-тренировочное занятие	1	Барьерный бег 60 м. Встречные эстафеты 60 м.	Стадион, спортзал	Практические задания
47				Учебно-тренировочное занятие	1	Бег 1500м с преодолением препятствий. Прыжковая эстафета.	Стадион, спортзал	Практические задания
48				Учебно-тренировочное занятие	1	Преодоление полосы препятствий. Стретчинг.	Стадион, спортзал	Практические задания

49				Учебно-тренировочное занятие	1	Бег по виражу 5х 30 м с высокого старта. Эстафетный бег 4х50м. Прыжки по ступенькам.	Стадион, спортзал	Практические задания
50				Учебно-тренировочное занятие	1	Бег по виражу 5х30м с выходом на прямую. Подвижная игра «Каскад».	Стадион, спортзал	Практические задания
51				Учебно-тренировочное занятие	1	Эстафетный бег 4х100м. Тактика бега и техника передачи эстафетной палочки.	Стадион, спортзал	Тестирование
52				Учебно-тренировочное занятие	1	Эстафетный бег 4х100м. Эстафета с лазанием и перелазанием.	Стадион, спортзал	Практические задания
53				Беседа. Учебно-тренировочное занятие	1	Высокий старт. Установка стартовых колодок. Бег до 2х30м, 2х40м.	Спортзал	Опрос. Практические задания. Тестирование
54				Учебно-тренировочное занятие	1	Подвижная игра с элементами баскетбола.	Стадион, спортзал	Учебная игра
55				Учебно-тренировочное занятие	1	Высокий старт. Стартовый разбег. Бег по дистанции 60мх4-6 раз. Игра «Челнок».	Стадион, спортзал	Практические задания

56				Учебно-тренировочное занятие	1	Стартовый разбег. Бег по дистанции 60мх4-6 раз. Игра «Удочка».	Стадион, спортзал	Практические задания
57				Учебно-тренировочное занятие	1	Обучение подбору разбега в прыжках длину способом «согнув ноги». Бег 300 м. Игра «Челнок».	Стадион, спортзал	Практические задания
58				Учебно-тренировочное занятие	1	Подбор разбега в прыжках длину. Прыжки через скакалку. Бег 500м. Игра «Каскад».	Стадион, спортзал	Практические задания
59				Учебно-тренировочное занятие	1	Подвижная игра с элементами волейбола(пионербол).	Стадион, спортзал	Учебная игра
60				Учебно-тренировочное занятие	1	Отталкивание в прыжке в длину способом «согнув ноги». Упражнения на развитие силы.	Стадион, спортзал	Практические задания
61				Учебно-тренировочное занятие	1	Подвижная игра с элементами баскетбола.	Стадион, спортзал	Учебная игра
62				Учебно-тренировочное занятие	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Игра «Кто дальше?».	Стадион, спортзал	Практические задания

63				Учебно-тренировочное занятие	1	Целостное выполнение прыжка в длину способом «согнув ноги». Прыжки со скакалкой.	Стадион, спортзал	Практические задания
64				Учебно-тренировочное занятие	1	Метание теннисного мяча в вертикальную цель 2х2 м. Прыжки на 2-х ногах через барьеры. Упражнения на силу.	Стадион, спортзал	Практические задания
65				Беседа. Соревнование.	1	Участие в соревнованиях.	Стадион, спортзал	Опрос. Тестирование
66				Учебно-тренировочное занятие	1	Метание мяча в горизонтальную цель. Прыжки со скакалкой. Игра «Челнок».	Стадион, спортзал	Тестирование
67				Учебно-тренировочное занятие	1	Метание мяча 150 г на дальность. Упражнения на гибкость. Игра «Каскад».	Стадион, спортзал	Практические задания
68				Учебно-тренировочное занятие	1	Подвижная игра с элементами волейбола (пионербол).	Спортзал	Учебная игра
69				Учебно-тренировочное занятие	1	Повторный бег на отрезках 200, 400 м со средней скоростью. Упражнения на гибкость, пресс, отжимания.	Стадион, спортзал	Практические задания

70				Беседа. Учебно-тренировочное занятие	1	Значение применения различных упражнений, воспитывающих гибкость, ловкость, силу, подвижность в легкой атлетике. Встречные эстафеты. Подвижная игра «Челнок»	Стадион, спортзал	Опрос. Практические задания. Тестирование
71				Учебно-тренировочное занятие	1	Зоны передач в эстафетном беге 4x50м. Бег 4x 50м -3 раза.	Стадион, спортзал	Практические задания
72				Учебно-тренировочное занятие	1	Методика самостоятельных занятий. Тактика Эстафетного бега 4x50м	Стадион, спортзал	Практические задания
73				Беседа. Учебно-тренировочное занятие	1	Тестирование согласно таблице норм ВФСК ГТО.	Стадион, спортзал	Опрос. Тестирование
74				Учебно-тренировочное занятие	1	Бег с низкого старта 2x10м,2x20м,2x30м. Прыжковые упражнения.	Спортзал	Практические задания
75				Учебно-тренировочное занятие	1	Стартовый разгон в беге на 60м. Игра «Каскад».	Стадион, спортзал	Практические задания
76				Учебно-тренировочное занятие	1	Финиширование в беге на 60м.	Стадион, спортзал	Практические задания

77				Учебно-тренировочное занятие	1	Бег 60м. Контрольное соревнование. Техника безопасности при участии в соревнованиях	Стадион, спортзал	Практические задания. Тестирование
78				Учебно-тренировочное занятие	1	Подвижная игра с элементами баскетбола.	Стадион, спортзал	Учебная игра
79				Учебно-тренировочное занятие	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Индивидуальный разбег. Сгибание разгибание рук в упоре.	Стадион, спортзал	Практические задания. Тестирование
80				Беседа. Соревнование.	1	Участие в соревнованиях	Стадион, спортзал	Опрос. Тестирование
81				Учебно-тренировочное занятие	1	Особенности финиширования в беге на 100м,200м. Игра «Удочка».	Стадион, спортзал	Практические задания
82				Учебно-тренировочное занятие	1	Подвижная игра с элементами баскетбола.	Спортзал	Учебная игра
83				Учебно-тренировочное занятие	1	Особенности техники бега по виражу. Установка стартовых колодок.	Стадион, спортзал	Практические задания
84				Учебно-тренировочное	1	Разбег и постановка ноги на отталкивание в прыжках в длину	Стадион, спортзал	Практические задания

				занятие		способом «согнув ноги».		
85				Учебно-тренировочное занятие	1	Сочетание разбега и постановки ноги на отталкивание в прыжках в длину способом «согнув ноги».	Стадион, спортзал	Практические задания
86				Учебно-тренировочное занятие	1	Движения рук и ног в полете в прыжках в длину способом «прогнувшись» с разбега.	Стадион, спортзал	Практические задания
87				Учебно-тренировочное занятие	1	Прыжки в длину способом «ножницы» или «бег по воздуху».	Стадион, спортзал	Практические задания
88				Учебно-тренировочное занятие	1	Прыжки в длину способом «ножницы» или «бег по воздуху». Движение рук и ног в полете.	Стадион, спортзал	Практические задания
89				Учебно-тренировочное занятие	1	Прыжок в длину с разбега.	Стадион, спортзал	Практические задания
90				Учебно-тренировочное занятие	1	Прыжок в длину с разбега. Контрольная прикидка. Использование изученных способов выполнения прыжка.	Стадион, спортзал	Практические задания. Тестирование
91				Учебно-тренировочное занятие	1	Разбег и постановка ноги на отталкивание в прыжках в высоту способом «перешагивание» с 9-11 шагов разбега.	Стадион, спортзал	Практические задания
92				Учебно-тренировочное занятие	1	Прыжки в высоту способом «перешагивание» с 9-11 шагов разбега.	Стадион, спортзал	Практические задания

93				Учебно-тренировочное занятие	1	Бег по дуге с ускорением на последних 3-х шага до 5 раз. Бег по виражу 3х 100 м.	Стадион, спортзал	Практические задания
94				Учебно-тренировочное занятие	1	Подвижная игра с элементами футбола.	Спортзал	Учебная игра
95				Учебно-тренировочное занятие	1	Повторный бег на отрезках 400, 500 м со средней скоростью.	Стадион, спортзал	Практические задания
96				Учебно-тренировочное занятие	1	Упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д	Стадион, спортзал	Практические задания
97				Учебно-тренировочное занятие	1	Бег с низкого старта на коротких отрезках 40м х 4р., 50 м х 4 р. Выполнение специальных беговых упражнений на частоту.	Стадион, спортзал	Практические задания
98				Учебно-тренировочное занятие	1	Бег по виражу 3х 100 м. Парные силовые упражнения-приседания, упражнения с сопротивлением.	Стадион, спортзал	Практические задания
99				Учебно-тренировочное занятие	1	Бег с хода 40м х 4р., 50 м х 4 р. Прыжки со скакалкой.	Стадион, спортзал	Практические задания

100				Учебно-тренировочное занятие	1	Подвижная игра с элементами волейбола.	Спортзал	Учебная игра
101				Учебно-тренировочное занятие	1	Метание мяча с отскоком от стены. Метание мяча 150г с 5-ти бросковых шагов.	Стадион, спортзал	Практические задания
102				Учебно-тренировочное занятие	1	Метание мяча 150г на дальность. Броски ядра вперед и назад. Прыжки со скакалкой.	Стадион, спортзал	Практические задания
103				Беседа. Соревнование.	1	Участие в соревнованиях.	Стадион	Опрос. Тестирование
104				Учебно-тренировочное занятие	1	Повторный бег на отрезках 400, 500 м со средней скоростью. Стретчинг.	Стадион, спортзал	Практические задания
105				Учебно-тренировочное занятие	1	Барьерный бег 60 м. Встречные эстафеты 60 м.	Стадион, спортзал	Практические задания
106				Учебно-тренировочное занятие	1	Бег 1000м с преодолением препятствий способом «перешагивание в прыжке с косого разбега».	Стадион, спортзал	Практические задания
107				Учебно-тренировочное занятие	1	Преодоление полосы препятствий.	Стадион, спортзал	Практические задания
108				Учебно-тренировочное занятие	1	Бег по виражу 5х 30 м с низкого старта. Эстафетный бег 4х100м. Прыжки по ступенькам.	Стадион, спортзал	Практические задания

109				Учебно-тренировочное занятие	1	Бег по виражу 3х30м с выходом на прямую.	Стадион, спортзал	Практические задания
110				Учебно-тренировочное занятие	1	Эстафетный бег 4х400м. Тактика бега и техника передачи эстафетной палочки.	Стадион, спортзал	Тестирование
111				Учебно-тренировочное занятие	1	Эстафетный бег 4х100м. Упражнения на пресс и спину	Стадион, спортзал	Практические задания. Тестирование
112				Беседа. Учебно-тренировочное занятие	1	Высокий и низкий старт. Самостоятельная установка стартовых колодок. Бег до 2х30м, 2х40м, 2х50м	Стадион, спортзал	Опрос. Практические задания. Тестирование
113				Учебно-тренировочное занятие	1	Техника выполнения вариантов низкого старта: обыкновенного, сближенного, растянутого. Бег 2х30м, 2х60м. Прыжки на 2-х ногах через барьеры Н=30 см – 50 барьеров.	Стадион, спортзал	Практические задания
114				Учебно-тренировочное занятие	1	Стартовый разбег. Бег по дистанции 60мх2-3 раза.	Стадион, спортзал	Практические задания
115				Учебно-тренировочное занятие	1	Финиширование в спринтерском беге. Бег 60 м х 2 р., 100м х 2 раза	Стадион, спортзал	Практические задания
116				Учебно-тренировочное занятие	1	Особенности техники в беге на 60 м, 100м, 200м.	Стадион, спортзал	Практические задания

117				Учебно-тренировочное занятие	1	Особенности техники бега по выражу. Установка стартовых колодок и пробегание 5х 100 м с выходом на прямую.	Стадион, спортзал	Практические задания
118				Учебно-тренировочное занятие	1	Бег 1000м с препятствиями способом «наступая». Стретчинг.	Стадион, спортзал	Практические задания
119				Учебно-тренировочное занятие	1	Бег с препятствиями 1000м способом «опорой руки и ноги».	Стадион, спортзал	Практические задания
120				Учебно-тренировочное занятие	1	Барьерный бег. Атака, переход через барьер. Эстафета с лазанием и перелазанием.	Стадион, спортзал	Практические задания
121				Учебно-тренировочное занятие	1	Бег 1000м с преодолением препятствий. Упражнения на гибкость, пресс, отжимания, подтягивания.	Стадион, спортзал	Практические задания
122				Учебно-тренировочное занятие	1	Подвижная игра с элементами волейбола.	Спортзал	Учебная игра
123				Учебно-тренировочное занятие	1	Зоны передач в эстафетном беге 4х100м. Бег 4х 100м -2 раза.	Спортплощадка, стадион	Практические задания
124				Беседа. Учебнотренировочное занятие	1	Методика самостоятельных занятий. Встречные эстафеты. Подвижная игра «Метко в цель»	Спортплощадка, стадион	Опрос. Практические задания. Тестирование

125				Учебно-тренировочное занятие	1	Смешанное передвижение 2000м.	Спортплощадка, стадион	Практические задания
126				Учебно-тренировочное занятие	1	Переменный бег 2000 м по дорожке стадиона. Стретчинг.	Спортплощадка, стадион	Практические задания
127				Учебно-тренировочное занятие	1	Смешанное передвижение 2000м.	Спортплощадка, стадион	Практические задания
128				Учебно-тренировочное занятие	1	Подвижная игра с элементами баскетбола.	Спортзал	Учебная игра
129				Учебно-тренировочное занятие	1	Прыжок в высоту с разбега. Контрольная прикидка.	Спортплощадка, стадион	Тестирование
130				Учебно-тренировочное занятие	1	Прыжок в высоту с разбега. Использование изученных способов прыжка.	Спортплощадка, стадион	Практические задания. Тестирование
131				Учебно-тренировочное занятие	1	Бег 1500м с преодолением препятствий. Упражнения на гибкость, пресс, отжимания.	Спортплощадка, стадион	Практические задания
132				Учебно-тренировочное занятие	1	Значение разминки для школьника. Встречные эстафеты. Подвижная игра «Челнок»	Спортплощадка, стадион	Практические задания
133				Учебно-тренировочное занятие	1	Подвижная игра с элементами волейбола.	Спортзал	Учебная игра

134				Учебно-тренировочное занятие	1	Бег с ускорением на дистанции 20-30 м Смешанное передвижение 1000м.	Спортплощадка, стадион	Практические задания
135				Учебно-тренировочное занятие	1	Подвижная игра с элементами футбола.	Спортзал	Учебная игра
136				Учебно-тренировочное занятие	1	Бег с ускорением на дистанции 40-50 м. Многоскоки.	Спортплощадка, стадион	Практические задания
137				Учебно-тренировочное занятие	1	Передача эстафетной палочки в шведской эстафете 800м x 600м x 400м x 200 м.	Спортплощадка, стадион	Практические задания
138				Учебно-тренировочное занятие	1	Смешанное передвижение 3000м.	Спортплощадка, стадион	Практические задания
139				Опрос. Учебнотренировочное занятие	1	Тестирование согласно таблице норм ВФСК ГТО.	Спортплощадка, стадион	Тестирование
140				Беседа. Учебно-тренировочное занятие	1	Эстафеты. Подведение итогов пройденного материала.	Спортплощадка, стадион	Опрос. Практические задания. Тестирование.

Календарный учебный график

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Королева спорта» (стартовый уровень)

год обучения: 2

группа: 2

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				Беседа	1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.	Спортплощадка, стадион	Опрос
2				Учебно-тренировочное занятие	1	Команды: «На старт», «Внимание», «Марш» в беге с высокого старта. Бег 5 р.х. 30 м.	Спортплощадка, стадион	Практические задания
3				Учебно-тренировочное занятие	1	Разгон в беге до 30 м. Подвижная игра «Пятнашки»	Спортплощадка, стадион	Практические задания. Учебная игра.
4				Учебно-тренировочное занятие	1	Финиширование в беге на 30м Бег 5 р.х 30 м. Упражнения на быстроту.	Спортплощадка, стадион	Практические задания
5				Учебно-тренировочное занятие	1	Бег 60 м,40 м,30 м. Упражнения на гибкость. Сгибание разгибание рук в упоре.	Спортплощадка, стадион	Практические задания
6				Учебно-тренировочное занятие	1	Обучение подбору разбега в прыжках длину способом «согнув ноги». Бег 300 м. Игра «Челнок».	Спортплощадка, стадион	Практические задания

7				Учебно-тренировочное занятие	1	Подбор разбега в прыжках длину. Прыжки через скакалку. Бег 500м. Игра «Каскад».	Спортплощадка, стадион	Тестирование
8				Учебно-тренировочное занятие	1	Подвижная игра с элементами волейбола(пионербол).	Спортзал	Учебная игра
9				Учебно-тренировочное занятие	1	Отталкивание в прыжке в длину способом «согнув ноги». Упражнения на развитие силы.	Спортплощадка, стадион	Практические задания
10				Учебно-тренировочное занятие	1	Подвижная игра с элементами баскетбола.	Спортплощадка, стадион	Учебная игра.
11				Учебно-тренировочное занятие	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Игра «Кто дальше?».	Спортзал	Учебная игра
12				Учебно-тренировочное занятие	1	Целостное выполнение прыжка в длину способом «согнув ноги». Прыжки со скакалкой.	Спортплощадка, стадион	Практические задания
13				Учебно-тренировочное занятие	1	Метание теннисного мяча в вертикальную цель 2х2 м. Прыжки на 2-х ногах через барьеры. Упражнения на силу.	Стадион	Практические задания.
14				Беседа. Соревнование.	1	Участие в соревнованиях.	Стадион	Опрос. Тестирование

15				Учебно-тренировочное занятие	1	Метание мяча в горизонтальную цель. Прыжки со скакалкой. Игра «Челнок».	Спортплощадка, стадион	Практические задания. Учебная игра
16				Учебно-тренировочное занятие	1	Метание мяча 150 г на дальность. Упражнения на гибкость. Игра «Каскад».	Спортзал	Практические задания. Учебная игра
17				Учебно-тренировочное занятие	1	Подвижная игра с элементами волейбола (пионербол).	Спортплощадка, стадион	Практические задания. Тестирование
18				Учебно-тренировочное занятие	1	Бег 1000м с препятствиями способом «наступая». Сгибание разгибание рук в упоре..	Спортплощадка, стадион	Тестирование
19				Учебно-тренировочное занятие	1	Бег с препятствиями 1000м способом «опорой руки и ноги».	Спортплощадка, стадион	Собеседование, опрос
20				Учебно-тренировочное занятие	1	Подвижная игра с элементами футбол.	Спортплощадка, стадион	Учебная игра.
21				Учебно-тренировочное занятие	1	Барьерный бег. Атака, переход через барьер. Эстафета с лазанием и перелазанием.	Спортплощадка, стадион	Практические задания. Учебная игра.
22				Учебно-тренировочное занятие	1	Бег 1000м с преодолением препятствий. Упражнения на пресс, гибкость, отжимания.	Спортзал	Практические задания. Тестирование.

23				Беседа. Учебно-тренировочное занятие	1	Применение различных упражнений, воспитывающие подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении, индивидуально, с партнером и в группе. Встречные эстафеты. Подвижная игра «Челнок»	Спортплощадка, стадион	Опрос. Практические задания. Учебная игра.
24				Беседа. Учебно-тренировочное занятие	1	Зоны передач в эстафетном беге 4х50м. Бег 4х 50м -3 раза.	Спортплощадка, стадион	Опрос. Практические задания.
25				Беседа. Учебно-тренировочное занятие	1	Методика самостоятельных занятий. Тактика Эстафетного бега 4х50м	Стадион, спортзал	Собеседование, опрос, практические занятия
26				Учебно-тренировочное занятие	1	Эстафетный бег 4х50м и 4х100м. Прыжки со скакалкой.	Стадион, спортзал	Тестирование
27				Учебно-тренировочное занятие	1	Бег с низкого старта 2х10м,2х20м,2х30м. Прыжковые упражнения.	Стадион, спортзал	Практические задания
28				Учебно-тренировочное занятие	1	Стартовый разгон в беге на 60м. Игра «Каскад».	Стадион, спортзал	Тестирование. Учебная игра

29				Учебно-тренировочное занятие	1	Финиширование в беге на 60м.	Стадион, спортзал	Практические задания
30				Беседа. Соревнование	1	Бег 60м. Контрольное соревнование. Техника безопасности при участии в соревнованиях	Стадион, спортзал	Опрос. Тестирование.
31				Учебно-тренировочное занятие	1	Подвижная игра с элементами футбола.	Стадион, спортзал	Практические задания
32				Учебно-тренировочное занятие	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Индивидуальный разбег. Сгибание разгибание рук в упоре.	Спортзал	Тестирование.
33				Учебно-тренировочное занятие	1	Движения в полете и приземление в прыжках в длину способом «согнув ноги». Приседания.	Стадион, спортзал	Практические задания
34				Учебно-тренировочное занятие	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Прыжки вверх на 2-х ногах по ступенькам.	Стадион, спортзал	Практические задания. Тестирование.
35				Учебно-тренировочное занятие	1	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3,5,7 шагов. Постановка ноги при отталкивании.	Стадион, спортзал	Практические задания

36				Учебно-тренировочное занятие	1	Переход через планку и приземление в прыжках в высоту способом «перешагивание». Игра «Челнок».	Стадион, спортзал	Практические задания. Учебная игра.
37				Учебно-тренировочное занятие	1	Целостное выполнение прыжка в высоту способом «перешагивание». Игра «Удочка».	Стадион, спортзал	Практические задания. Учебная игра.
38				Учебно-тренировочное занятие	1	Бег 60 м,40 м,30 м. Бег 3х 200 м. Прыжковые упражнения вертикальной направленности.	Стадион, спортзал	Практические задания
39				Учебно-тренировочное занятие	1	Метание мяча в вертикальную цель. Прыжковая эстафета.	Стадион, спортзал	Тестирование. Учебная игра
40				Учебно-тренировочное занятие	1	Метание мяча в горизонтальную мишень. Прыжковые упражнения горизонтальной направленности.	Стадион, спортзал	Практические задания. Тестирование.
41				Учебно-тренировочное занятие	1	Метание мяча в горизонтальную мишень с 5-ти бросковых шагов. Приседания.	Стадион, спортзал	Практические задания. Тестирование.
42				Учебно-тренировочное занятие	1	Подвижная игра с элементами волейбола (пионербол).	Спортзал	Учебная игра

43				Учебно-тренировочное занятие	1	Бег с препятствиями 1000м. Упражнения на силу.	Стадион, спортзал	Практические задания. Тестирование.
44				Учебно-тренировочное занятие	1	Бег с препятствиями 1500м. Упражнения на скоростную выносливость.	Стадион, спортзал	Практические задания. Тестирование.
45				Учебно-тренировочное занятие	1	Особенности техники в беге на 100 м ,200м, 400м. Подвижная игра «Челнок».	Стадион, спортзал	Тестирование. Учебная игра
46				Учебно-тренировочное занятие	1	Барьерный бег 60 м. Встречные эстафеты 60 м.	Стадион, спортзал	Практические задания. Тестирование.
47				Учебно-тренировочное занятие	1	Бег 1500м с преодолением препятствий. Прыжковая эстафета.	Стадион, спортзал	Практические задания
48				Учебно-тренировочное занятие	1	Преодоление полосы препятствий. Стретчинг.	Стадион, спортзал	Практические задания
49				Учебно-тренировочное занятие	1	Бег по виражу 5х 30 м с высокого старта. Эстафетный бег 4х50м. Прыжки по ступенькам.	Стадион, спортзал	Практические задания
50				Учебно-тренировочное занятие	1	Бег по виражу 5х30м с выходом на прямую. Подвижная игра «Каскад».	Стадион, спортзал	Тестирование. Учебная игра

51				Учебно-тренировочное занятие	1	Эстафетный бег 4x100м. Тактика бега и техника передачи эстафетной палочки.	Стадион, спортзал	Тестирование
52				Учебно-тренировочное занятие	1	Эстафетный бег 4x100м. Эстафета с лазанием и перелазанием.	Стадион, спортзал	Практические задания. Тестирование.
53				Учебно-тренировочное занятие	1	Высокий старт. Установка стартовых колодок. Бег до 2x40м, 2x50м.	Спортзал	Учебная игра
54				Учебно-тренировочное занятие	1	Подвижная игра с элементами баскетбола.	Стадион, спортзал	Практические задания
55				Учебно-тренировочное занятие	1	Высокий старт. Стартовый разбег. Бег по дистанции 60мx4-6 раз. Игра «Челнок».	Стадион, спортзал	Практические задания
56				Учебно-тренировочное занятие	1	Стартовый разбег. Бег по дистанции 60мx4-6 раз. Игра «Удочка».	Стадион, спортзал	Практические задания
57				Учебно-тренировочное занятие	1	Обучение подбору разбега в прыжках длину способом «согнув ноги». Бег 300 м. Игра «Челнок».	Стадион, спортзал	Практические задания

58				Учебно-тренировочное занятие	1	Подбор разбега в прыжках длину. Прыжки через скакалку. Бег 500м. Игра «Каскад».	Стадион, спортзал	Практические задания. Учебная игра.
59				Учебно-тренировочное занятие	1	Подвижная игра с элементами футбола.	Стадион, спортзал	Учебная игра.
60				Учебно-тренировочное занятие	1	Отталкивание в прыжке в длину способом «согнув ноги». Упражнения на развитие силы.	Стадион, спортзал	Практические задания
61				Учебно-тренировочное занятие	1	Подвижная игра с элементами волейбола(пионербол).	Стадион, спортзал	Практические задания
62				Учебно-тренировочное занятие	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Игра «Кто дальше?».	Стадион, спортзал	Практические задания
63				Учебно-тренировочное занятие	1	Целостное выполнение прыжка в длину способом «согнув ноги». Прыжки со скакалкой.	Стадион, спортзал	Практические задания
64				Учебно-тренировочное занятие	1	Метание теннисного мяча в вертикальную цель 2х2 м. Прыжки на 2-х ногах через барьеры. Упражнения на силу.	Стадион, спортзал	Практические задания. Тестирование.

65				Беседа. Соревнование.	1	Участие в соревнованиях.	Стадион	Опрос. Тестирование
66				Учебно-тренировочное занятие	1	Метание мяча в горизонтальную цель. Прыжки со скакалкой. Игра «Челнок».	Стадион, спортзал	Тестирование. Учебная игра
67				Учебно-тренировочное занятие	1	Метание мяча 150 г на дальность. Упражнения на гибкость. Игра «Каскад».	Стадион, спортзал	Практические задания
68				Учебно-тренировочное занятие	1	Подвижная игра с элементами волейбола (пионербол).	Спортзал	Учебная игра
69				Учебно-тренировочное занятие	1	Бег 1000м с преодолением препятствий. Упражнения на гибкость, пресс, отжимания.	Стадион, спортзал	Практические задания
70				Учебно-тренировочное занятие	1	Значение физической подготовленности для школьника. Встречные эстафеты. Подвижная игра «Челнок»	Стадион, спортзал	Практические задания Учебная игра.

71				Учебно-тренировочное занятие	1	Зоны передач в эстафетном беге 4х50м. Бег 4х 50м -3 раза.	Стадион, спортзал	Практические задания
72				Учебно-тренировочное занятие	1	Значение применения различных упражнений, воспитывающих гибкость, ловкость, силу, подвижность в легкой атлетике. Тактика Эстафетного бега 4х50м	Стадион, спортзал	Практические задания
73				Учебно-тренировочное занятие	1	Эстафетный бег 4х50м и 4х100м. Прыжки со скакалкой.	Стадион, спортзал	Тестирование. Учебная игра
74				Учебно-тренировочное занятие	1	Бег с низкого старта 2х30м,2х40м,2х50м. Прыжковые упражнения.	Спортзал	Практические задания
75				Учебно-тренировочное занятие	1	Стартовый разгон в беге на 60м. Игра «Каскад».	Стадион, спортзал	Практические задания. Учебная игра
76				Учебно-тренировочное занятие	1	Финиширование в беге на 60м.	Стадион, спортзал	Практические задания
77				Учебно-тренировочное занятие	1	Бег 60м. Контрольное соревнование. Техника безопасности при участии в соревнованиях	Стадион, спортзал	Практические задания

78				Учебно-тренировочное занятие	1	Подвижная игра с элементами баскетбола.	Стадион, спортзал	Учебная игра.
79				Учебно-тренировочное занятие	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Индивидуальный разбег. Сгибание разгибание рук в упоре.	Стадион, спортзал	Практические задания. Тестирование.
80				Беседа. Соревнование.	1	Участие в соревнованиях.	Стадион	Опрос. Тестирование
81				Учебно-тренировочное занятие	1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты.	Стадион, спортзал	Практические задания. Тестирование. Учебная игра
82				Учебно-тренировочное занятие	1	Подвижная игра с элементами футбола.	Спортзал	Учебная игра
83				Беседа. Учебно-тренировочное занятие	1	Особенности техники бега по виражу. Установка стартовых колодок.	Стадион, спортзал	Опрос. Практические задания
84				Учебно-тренировочное занятие	1	Разбег и постановка ноги на отталкивание в прыжках в длину способом «согнув ноги».	Стадион, спортзал	Практические задания

85				Учебно-тренировочное занятие	1	Сочетание разбега и постановки ноги на отталкивание в прыжках в длину способом «согнув ноги».	Стадион, спортзал	Практические задания
86				Учебно-тренировочное занятие	1	Движения рук и ног в полете в прыжках в длину способом «прогнувшись» с разбега.	Стадион, спортзал	Практические задания
87				Учебно-тренировочное занятие	1	Прыжки в длину способом «ножницы» или «бег по воздуху».	Стадион, спортзал	Практические задания
88				Учебно-тренировочное занятие	1	Прыжки в длину способом «ножницы» или «бег по воздуху». Движение рук и ног в полете.	Стадион, спортзал	Практические задания
89				Учебно-тренировочное занятие	1	Прыжок в длину с разбега.	Стадион, спортзал	Практические задания
90				Беседа. Учебно-тренировочное занятие	1	Прыжок в длину с разбега. Контрольная прикидка. Использование изученных способов выполнения прыжка.	Стадион, спортзал	Опрос. Тестирование.
91				Учебно-тренировочное занятие	1	Разбег и постановка ноги на отталкивание в прыжках в высоту способом «перешагивание» с 9-11 шагов разбега.	Стадион, спортзал	Практические задания
92				Учебно-тренировочное занятие	1	Прыжки в высоту способом «перешагивание» с 9-11 шагов разбега.	Стадион, спортзал	Практические задания

93				Учебно-тренировочное занятие	1	Бег по дуге с ускорением на последних 3-х шага до 5 раз. Бег по виражу 3х 100 м.	Стадион, спортзал	Практические задания
94				Учебно-тренировочное занятие	1	Подвижная игра с элементами волейбола.	Спортзал	Учебная игра
95				Беседа. Учебно-тренировочное занятие	1	Тестирование согласно таблице норм ВФСК ГТО.	Спортплощадка, стадион	Опрос. Тестирование
96				Учебно-тренировочное занятие	1	Бег на месте 5-10 с различной частотой движений	Стадион, спортзал	Практические задания
97				Учебно-тренировочное занятие	1	Бег с ускорением на дистанции 30-40 м. х 6 р.	Стадион, спортзал	Практические задания
98				Учебно-тренировочное занятие	1	Ритм разбега в прыжках в высоту способом «перешагивания». Бег по виражу 3х 100 м.	Стадион, спортзал	Практические задания
99				Учебно-тренировочное занятие	1	Бег 1000м с преодолением препятствий способом «перешагивание в прыжке с косога разбега». Прыжки со скакалкой.	Стадион, спортзал	Практические задания. Тестирование.

100				Учебно-тренировочное занятие	1	Подвижная игра с элементами волейбола.	Спортзал	Учебная игра
101				Учебно-тренировочное занятие	1	Метание мяча с отскоком от стены. Метание мяча 150г с 5-ти бросковых шагов.	Стадион, спортзал	Практические задания
102				Учебно-тренировочное занятие	1	Метание мяча 150г на дальность. Броски ядра вперед и назад. Прыжки со скакалкой.	Стадион, спортзал	Практические задания
103				Беседа. Соревнование.	1	Участие в соревнованиях.	Стадион	Опрос. Тестирование
104				Учебно-тренировочное занятие	1	Бег с препятствиями 1000м. Стретчинг.	Стадион, спортзал	Практические задания. Тестирование.
105				Учебно-тренировочное занятие	1	Барьерный бег 60 м. Встречные эстафеты 60 м.	Стадион, спортзал	Практические задания. Учебная игра
106				Учебно-тренировочное занятие	1	Бег 1500м с преодолением препятствий способом «перешагивание в прыжке с косога разбега».	Стадион, спортзал	Практические задания
107				Учебно-тренировочное занятие	1	Преодоление полосы препятствий.	Стадион, спортзал	Практические задания. Тестирование.
108				Учебно-тренировочное занятие	1	Бег по виражу 5х 30 м с низкого старта. Эстафетный бег 4х100м. Прыжки по ступенькам.	Стадион, спортзал	Практические задания

109				Учебно-тренировочное занятие	1	Бег по виражу 5х30м с выходом на прямую, по разным дорожкам.	Стадион, спортзал	Практические задания
110				Учебно-тренировочное занятие	1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	Стадион, спортзал	Опрос. Практические задания. Учебная игра
111				Учебно-тренировочное занятие	1	Эстафетный бег 4х100м. Упражнения на пресс и спину	Стадион, спортзал	Практические задания
112				Учебно-тренировочное занятие	1	Высокий и низкий старт. Самостоятельная установка стартовых колодок. Бег до 2х30м, 2х40м, 2х50м	Стадион, спортзал	Практические задания
113				Учебно-тренировочное занятие	1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м и 2000м.	Стадион, спортзал	Практические задания. Тестирование.
114				Учебно-тренировочное занятие	1	Стартовый разбег. Бег по дистанции 60мх4-6 раз.	Стадион, спортзал	Практические задания
115				Учебно-тренировочное занятие	1	Финиширование в спринтерском беге. Бег 60 м х 2 р., 100м х 2 раза	Стадион, спортзал	Практические задания
116				Учебно-тренировочное занятие	1	Особенности техники в беге на 100 м, 200м, 400м.	Стадион, спортзал	Практические задания

117				Беседа. Учебно-тренировочное занятие	1	Особенности техники бега по выражу. Установка стартовых колодок и пробегание 5х 100 м с выходом на прямую.	Стадион, спортзал	Опрос. Практические задания
118				Учебно-тренировочное занятие	1	Бег 1000м с препятствиями способом «наступаая». Стретчинг.	Стадион, спортзал	Практические задания
119				Учебно-тренировочное занятие	1	Бег с препятствиями 1000м способом «опорой руки и ноги».	Стадион, спортзал	Практические задания. Тестирование.
120				Учебно-тренировочное занятие	1	Барьерный бег. Атака, переход через барьер. Эстафета с лазанием и перелазанием.	Стадион, спортзал	Практические задания. Учебная игра
121				Учебно-тренировочное занятие	1	Бег 1000м с преодолением препятствий. Упражнения на гибкость, пресс, отжимания, подтягивания.	Стадион, спортзал	Практические задания
122				Учебно-тренировочное занятие	1	Подвижная игра с элементами волейбола.	Спортзал	Учебная игра
123				Учебно-тренировочное занятие	1	Зоны передач в эстафетном беге 4х100м. Бег 4х 100м -3 раза.	Спортплощадка, стадион	Практические задания
124				Беседа. Учебно-тренировочное занятие	1	Методика самостоятельных занятий. Встречные эстафеты. Подвижная игра «Метко в цель»	Спортплощадка, стадион	Опрос, Практические задания. Учебная игра

125				Учебно-тренировочное занятие	1	Смешанное передвижение 3000м.	Спортплощадка, стадион	Практические задания
126				Учебно-тренировочное занятие	1	Переменный бег 2000 м по дорожке стадиона. Стретчинг.	Спортплощадка, стадион	Практические задания
127				Учебно-тренировочное занятие	1	Смешанное передвижение 3500м.	Спортплощадка, стадион	Практические задания
128				Учебно-тренировочное занятие	1	Подвижная игра с элементами баскетбола.	Спортзал	Учебная игра
129				Учебно-тренировочное занятие	1	Прыжок в высоту с разбега. Контрольная прикидка.	Спортплощадка, стадион	Тестирование
130				Учебно-тренировочное занятие	1	Прыжок в высоту с разбега. Использование изученных способов прыжка.	Спортплощадка, стадион	Практические задания
131				Учебно-тренировочное занятие	1	Бег 1500м с преодолением препятствий. Упражнения на гибкость, пресс, отжимания.	Спортплощадка, стадион	Практические задания
132				Беседа. Учебно-тренировочное занятие	1	Упражнения на развитие сердечнососудистой и дыхательной систем. Встречные эстафеты. Подвижная игра «Челнок»	Спортплощадка, стадион	Опрос. Практические задания. Учебная игра

133				Учебно-тренировочное занятие	1	Подвижная игра с элементами футбола.	Спортзал	Учебная игра
134				Учебно-тренировочное занятие	1	Толкание ядра 3кг и 5 кг со скачка и переступами. Смешанное передвижение 1000м.	Спортплощадка, стадион	Практические задания
135				Учебно-тренировочное занятие	1	Подвижная игра с элементами баскетбола.	Спортзал	Учебная игра
136				Учебно-тренировочное занятие	1	Толкание ядра 3кг и 5 кг на технику. Многоскоки.	Спортплощадка, стадион	Практические задания
137				Учебно-тренировочное занятие	1	Передача эстафетной палочки в шведской эстафете 800м х 600м х 400м х 200 м.	Спортплощадка, стадион	Практические задания
138				Учебно-тренировочное занятие	1	Тестирование согласно таблице норм ВФСК ГТО.	Спортплощадка, стадион	Тестирование
139				Учебно-тренировочное занятие	1	Передача эстафетной палочки в шведской эстафете 800м х 600м х 400м х 200 м.	Спортплощадка, стадион	Практические задания
140				Учебно-тренировочное занятие	1	Эстафеты. Подведение итогов пройденного материала.	Спортплощадка, стадион	Собеседование, опрос тестирование

Календарный учебный график

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Королева спорта» (стартовый уровень)
 год обучения:3
 группа: 3

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				Беседа	1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Понятие спортивной формы. Методы её диагностики.	Спортплощадка, стадион	Опрос
2				Учебно-тренировочное занятие	1	Команды: «На старт», «Внимание», «Марш» в беге с низкого старта. Бег 10 р.х. 30 м.	Спортплощадка, стадион	Практические задания
3				Беседа. Учебно-тренировочное занятие	1	Значение и определение развития уровня развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Стартовый разбег в беге до 60 м. Подвижная игра «Челнок»	Спортплощадка, стадион	Опрос. Практические задания. Учебная игра.
4				Учебно-тренировочное занятие	1	Финиширование в беге на 60м Бег 5 р.х 60 м. Упражнения на гибкость. Прыжки по ступенькам вверх и вниз.	Спортплощадка, стадион	Практические задания
5				Учебно-тренировочное занятие	1	Бег 100 м,60 м,40 м. Упражнения на гибкость. Подтягивание на перекладине.	Спортплощадка, стадион	Практические задания

6				Учебно-тренировочное занятие	1	Подбор разбега в прыжках длину способом «согнув ноги». Бег 300 м. Игра «Каскад».	Спортплощадка, стадион	Практические задания. Учебная игра.
7				Учебно-тренировочное занятие	1	Разбег в прыжках длину. Прыжки через барьеры. Бег 1000м. Игра «Кто дальше?».	Спортплощадка, стадион	Тестирование
8				Учебно-тренировочное занятие	1	Подвижная игра с элементами волейбола.	Спортзал	Учебная игра
9				Учебно-тренировочное занятие	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Упражнения на пресс и спину.	Спортплощадка, стадион	Практические задания. Тестирование.
10				Учебно-тренировочное занятие	1	Постановка ноги при отталкивании. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Игра «Удочка».	Спортплощадка, стадион	Практические задания. Учебная игра.
11				Учебно-тренировочное занятие	1	Подвижная игра с элементами волейбола.	Спортзал	Учебная игра

12				Учебно-тренировочное занятие	1	Целостное выполнение прыжка в высоту способом «перешагивание». Прыжки на 2-х ногах через барьеры.	Спортплощадка, стадион	Практические задания
13				Беседа. Соревнование	1	Участие в соревнованиях.	Стадион	Опрос. Участие в соревнованиях
14				Учебно-тренировочное занятие	1	Метание теннисного мяча в вертикальную цель 1х1 м. Прыжки со скакалкой. Упражнения на пресс и спину	Спортплощадка, стадион	Практические задания. Тестирование
15				Учебно-тренировочное занятие	1	Метание мяча в горизонтальную цель. Прыжки со скакалкой. Прыжковые упражнения.	Спортплощадка, стадион	Практические задания
16				Учебно-тренировочное занятие	1	Подвижная игра с элементами баскетбола.	Спортзал	Учебная игра
17				Учебно-тренировочное занятие	1	Метание мяча 150 г на дальность. Прыжки в длину с 6 беговых шагов до 10 раз. Упражнения на гибкость.	Спортплощадка, стадион	Тестирование
18				Учебно-тренировочное занятие	1	Бег 1000м с препятствиями способом «наступая». Стретчинг.	Спортплощадка, стадион	Тестирование

19				Беседа. Учебно-тренировочное занятие	1	Развитие силовых и скоростно-силовых качеств средствами ОФП. Бег с препятствиями 1000м способом «опорой руки и ноги».	Спортплощадка, стадион	Опрос. Практические задания.
20				Учебно-тренировочное занятие	1	Барьерный бег. Атака, переход через барьер. Эстафета с лазанием и перелазанием.	Спортплощадка, стадион	Практические задания
21				Учебно-тренировочное занятие	1	Бег 1000м с преодолением препятствий. Упражнения на гибкость, пресс, отжимания, подтягивания.	Спортплощадка, стадион	Практические задания
22				Учебно-тренировочное занятие	1	Подвижная игра с элементами футбола.	Спортзал	Учебная игра
23				Учебно-тренировочное занятие	1	Зоны передач в эстафетном беге 4x100м. Бег 4x 100м -3 раза.	Спортплощадка, стадион	Практические задания
24				Беседа. Учебно-тренировочное занятие	1	Развитие общей выносливости. Встречные эстафеты. Подвижная игра «Метко в цель»	Спортплощадка, стадион	Опрос. Практические задания. Учебная игра.
25				Беседа. Учебно-тренировочное занятие	1	Значение физической подготовленности для школьника. Тактика Эстафетного бега 4x400м	Стадион, спортзал	Опрос. Практические задания.

26				Учебно-тренировочное занятие	1	Эстафетный бег 4x100м и 4x400м. Прыжки со скакалкой. Стретчинг	Стадион, спортзал	Тестирование
27				Учебно-тренировочное занятие	1	Бег с низкого старта 2x10м,2x20м,2x30м. Прыжковые упражнения.	Стадион, спортзал	Практические задания
28				Учебно-тренировочное занятие	1	Стартовый разгон в беге на 60м. Старты 2x30м; 2x60м. Бег с хода 2x 40 м.	Стадион, спортзал	Практические задания
29				Учебно-тренировочное занятие	1	Финиширование в беге на 60м.	Стадион, спортзал	Практические задания
30				Беседа. Соревнование	1	Бег 100м. Контрольное соревнование. Техника безопасности при участии в соревнованиях	Стадион, спортзал	Опрос. Участие в соревнованиях
31				Учебно-тренировочное занятие	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Индивидуальный разбег. Приседания.	Стадион, спортзал	Практические задания
32				Учебно-тренировочное занятие	1	Подвижная игра с элементами баскетбола.	Спортзал	Учебная игра

33				Учебно-тренировочное занятие	1	Движения в полете и приземление в прыжках в длину способом «согнув ноги». Прыжковые упражнения: с ноги на ногу 5x60 м.	Стадион, спортзал	Практические задания
34				Учебно-тренировочное занятие	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Прыжки вверх на 2-х ногах по ступенькам.	Стадион, спортзал	Практические задания
35				Учебно-тренировочное занятие	1	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3,5,7 шагов. Постановка ноги при отталкивании. Подвижная игра «Достань мяч».	Стадион, спортзал	Практические задания. Учебная игра.
36				Учебно-тренировочное занятие	1	Переход через планку и приземление в прыжках в высоту способом «перешагивание». Игра «Удочка».	Стадион, спортзал	Практические задания
37				Учебно-тренировочное занятие	1	Целостное выполнение прыжка в высоту способом «перешагивание».	Стадион, спортзал	Практические задания
38				Учебно-тренировочное занятие	1	Тестирование согласно таблице норм ВФСК ГТО.	Спортплощадка, стадион	Тестирование

39				Учебно-тренировочное занятие	1	Метание мяча в вертикальную цель. Прыжковые упражнения горизонтальной направленности.	Стадион, спортзал	Практические задания
40				Учебно-тренировочное занятие	1	Метание мяча в горизонтальную цель. Прыжковая эстафета.	Стадион, спортзал	Практические задания. Учебная игра.
41				Учебно-тренировочное занятие	1	Метание мяча в горизонтальную цель. Прыжковая эстафета. Подвижная игра «Удочка».	Стадион, спортзал	Практические задания. Учебная игра.
42				Учебно-тренировочное занятие	1	Подвижная игра с элементами футбола..	Спортзал	Учебная игра
43				Учебно-тренировочное занятие	1	Бег с препятствиями 1500м.Стретчинг.	Стадион, спортзал	Практические задания. Тестирование.
44				Учебно-тренировочное занятие	1	Бег с препятствиями 1500м.Стретчинг.	Стадион, спортзал	Практические задания
45				Учебно-тренировочное занятие	1	Барьерный бег 60 м. Встречные эстафеты 60 м.	Стадион, спортзал	Практические задания

46				Учебно-тренировочное занятие	1	Бег 1500м с преодолением препятствий способом «перешагивание в прыжке с косого разбега».	Стадион, спортзал	Практические задания
47				Учебно-тренировочное занятие	1	Преодоление полосы препятствий.	Стадион, спортзал	Практические задания
48				Учебно-тренировочное занятие	1	Бег по виражу 5х 30 м с низкого старта. Эстафетный бег 4х100м. Прыжки по ступенькам.	Стадион, спортзал	Практические задания. Тестирование.
49				Учебно-тренировочное занятие	1	Бег по виражу 5х30м с выходом на прямую, по разным дорожкам.	Стадион, спортзал	Практические задания
50				Учебно-тренировочное занятие	1	Значение физической подготовленности для школьника. Эстафетный бег 4х400м.	Стадион, спортзал	Собеседование, опрос
51				Учебно-тренировочное занятие	1	Эстафетный бег. Упражнения на пресс и спину. Тактика бега и техника передачи эстафетной палочки.	Стадион, спортзал	Тестирование
52				Учебно-тренировочное занятие	1	Высокий и низкий старт. Самостоятельная установка стартовых колодок. Бег до 2х30м,2х40м,2х50м	Стадион, спортзал	Практические задания

53				Учебно-тренировочное занятие	1	Подвижная игра с элементами волейбола.	Спортзал	Учебная игра
54				Учебно-тренировочное занятие	1	Стартовый разбег. Бег по дистанции 60мх4-6 раз.	Стадион, спортзал	Практические задания
55				Учебно-тренировочное занятие	1	Финиширование в спринтерском беге. Бег 60 м х 2 р., 100м х 2 раза	Стадион, спортзал	Практические задания
56				Учебно-тренировочное занятие	1	Особенности техники в беге на 100 м ,200м, 400м.	Стадион, спортзал	Практические задания
57				Учебно-тренировочное занятие	1	Особенности техники бега по виражу. Установка стартовых колодок.	Стадион, спортзал	Практические задания
58				Учебно-тренировочное занятие	1	Прыжки в длину способом «согнув ноги» с разбега. Сочетание разбега и постановки ноги на отталкивание.	Стадион, спортзал	Практические задания
59				Учебно-тренировочное занятие	1	Прыжки в длину способом «прогнувшись» с разбега. Освоение движений в полете.	Стадион, спортзал	Практические задания
60				Учебно-тренировочное занятие	1	Прыжки в длину способом «ножницы» с разбега. Движение рук и ног в полете.	Стадион, спортзал	Практические задания

61				Учебно-тренировочное занятие	1	Прыжок в длину с разбега. Контрольная прикидка. Использование способов выполнения прыжка.	Стадион, спортзал	Практические задания
62				Учебно-тренировочное занятие	1	Прыжки в высоту способом «перешагивание» с разбега. Прыжки со скакалкой. Бег 4х 100м через 100м ходьбы.	Стадион, спортзал	Практические задания
63				Учебно-тренировочное занятие	1	Прыжки в высоту способом «фобери-флоп». Упражнения для освоения перехода через планку.	Стадион, спортзал	Практические задания
64				Учебно-тренировочное занятие	1	Подбор разбега и бег по дуге в прыжках в высоту способом «фосбери-флоп».	Стадион, спортзал	Практические задания
65				Учебно-тренировочное занятие	1	Сочетание разбега и постановки ноги на отталкивание в прыжках в высоту способом «фосбери-флоп». Целостное выполнение.	Стадион, спортзал	Практические задания
66				Учебно-тренировочное занятие	1	Прыжок в высоту с разбега. Контрольная прикидка. Использование изученных способов прыжка.	Стадион, спортзал	Тестирование
67				Учебно-тренировочное занятие	1	Толкание ядра 3 кг и 5 кг. Держание снаряда. Толкание с места. Техника безопасности.	Стадион, спортзал	Практические задания

68				Учебно-тренировочное занятие	1	Подвижная игра с элементами волейбола.	Спортзал	Учебная игра
69				Учебно-тренировочное занятие	1	Толкание ядра 3 кг и 5 кг. Приседания, подтягивания. Прыжки через барьеры на 2-х ногах	Стадион, спортзал	Практические задания
70				Учебно-тренировочное занятие	1	Метание мяча 150 г на дальность с разбега. Приседания 100раз. Прыжки вниз на одной ноге по ступенькам.	Стадион, спортзал	Практические задания
71				Учебно-тренировочное занятие	1	Метание гранаты.500 и700г с места и с пяти бросковых шагов. Держание снаряда. Скрестный шаг.	Стадион, спортзал	Практические задания
72				Учебно-тренировочное занятие	1	Метание гранаты 500 и700 г с колена и лежа в горизонтальную цель.	Стадион, спортзал	Практические задания
73				Учебно-тренировочное занятие	1	Метание мяча с отскоком от стены. Метание мяча 150г с 5-ти бросковых шагов. Прыжки со скакалкой. Бег 1х 200 м.	Стадион, спортзал	Тестирование
74				Учебно-тренировочное занятие	1	Подвижная игра с элементами волейбола.	Спортзал	Учебная игра

75				Учебно-тренировочное занятие	1	Переменный бег 2000 м по дорожке стадиона. Стретчинг.	Стадион, спортзал	Практические задания
76				Учебно-тренировочное занятие	1	Эстафетный бег 4х 100 м. Прыжковые упражнения горизонтальной направленности.	Стадион, спортзал	Практические задания
77				Учебно-тренировочное занятие	1	Бег 1000 м равномерный. Прыжковые упражнения вертикальной направленности. Приседания.	Стадион, спортзал	Практические задания
78				Учебно-тренировочное занятие	1	Бег с низкого старта по прямой. Прыжковые упражнения.	Стадион, спортзал	Практические задания
79				Учебно-тренировочное занятие	1	Бег по дистанции 70-80 м 2-3раза. Бег 60 м на результат	Стадион, спортзал	Практические задания
80				Беседа. Соревнование.	1	Участие в соревнованиях.	Спортплощадка, стадион	Опрос. Тестирование
81				Учебно-тренировочное занятие	1	Особенности финиширования в беге на 200м,400м.	Стадион, спортзал	Практические задания

82				Учебно-тренировочное занятие	1	Подвижная игра с элементами волейбола.	Спортзал	Учебная игра
83				Учебно-тренировочное занятие	1	Особенности техники бега по выражу. Установка стартовых колодок.	Стадион, спортзал	Практические задания
84				Учебно-тренировочное занятие	1	Разбег и постановка ноги на отталкивание в прыжках в длину способом «согнув ноги».	Стадион, спортзал	Практические задания
85				Учебно-тренировочное занятие	1	Сочетание разбега и постановки ноги на отталкивание в прыжках в длину способом «согнув ноги».	Стадион, спортзал	Практические задания
86				Учебно-тренировочное занятие	1	Движения рук и ног в полете в прыжках в длину способом «прогнувшись» с разбега.	Стадион, спортзал	Практические задания
87				Учебно-тренировочное занятие	1	Прыжки в длину способом «ножницы» или «бег по воздуху».	Стадион, спортзал	Практические задания
88				Учебно-тренировочное занятие	1	Прыжки в длину способом «ножницы» или «бег по воздуху». Движение рук и ног в полете.	Стадион, спортзал	Практические задания
89				Учебно-тренировочное занятие	1	Прыжок в длину с разбега.	Стадион, спортзал	Практические задания
90				Учебно-тренировочное	1	Прыжок в длину с разбега. Контрольная прикидка.	Стадион, спортзал	Тестирование

				занятие		Использование изученных способов выполнения прыжка.		
91				Учебно-тренировочное занятие	1	Разбег и постановка ноги на отталкивание в прыжках в высоту способом «перешагивание» с 9-11 шагов разбега.	Стадион, спортзал	Практические задания
92				Учебно-тренировочное занятие	1	Прыжки в высоту способом «перешагивание» с 9-11 шагов разбега.	Стадион, спортзал	Практические задания
93				Учебно-тренировочное занятие	1	Бег по дуге с ускорением на последних 3-х шага до 5 раз. Бег по виражу 3х 100 м.	Стадион, спортзал	Практические задания
94				Учебно-тренировочное занятие	1	Подвижная игра с элементами волейбола.	Спортзал	Учебная игра
95				Учебно-тренировочное занятие	1	Тестирование согласно таблице норм ВФСК ГТО.	Спортплощадка, стадион	Тестирование
96				Учебно-тренировочное занятие	1	Тестирование согласно таблице норм ВФСК ГТО.	Спортплощадка, стадион	Тестирование

97				Учебно-тренировочное занятие	1	Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде.	Стадион, спортзал	Практические задания
98				Учебно-тренировочное занятие	1	Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку, в длину	Стадион, спортзал	Практические задания
99				Учебно-тренировочное занятие	1	Сочетание разбега и постановки ноги на отталкивание в прыжках в высоту. Упражнения с гантелями. Прыжки со скакалкой.	Стадион, спортзал	Практические задания
100				Учебно-тренировочное занятие	1	Подвижная игра с элементами волейбола.	Спортзал	Учебная игра
101				Учебно-тренировочное занятие	1	Метание мяча с отскоком от стены. Метание мяча 150г с 5-ти бросковых шагов.	Стадион, спортзал	Практические задания
102				Учебно-тренировочное занятие	1	Метание мяча 150г на дальность. Броски ядра вперед и назад. Прыжки со скакалкой.	Стадион, спортзал	Практические задания
103				Беседа. Соревнование	1	Участие в соревнованиях.	Стадион	Опрос. Тестирование.

104				Учебно-тренировочное занятие	1	Бег с препятствиями 1500м. Стретчинг.	Стадион, спортзал	Практические задания
105				Учебно-тренировочное занятие	1	Барьерный бег 60 м. Встречные эстафеты 60 м.	Стадион, спортзал	Практические задания
106				Учебно-тренировочное занятие	1	Бег 1500м с преодолением препятствий способом «перешагивание в прыжке с косого разбега».	Стадион, спортзал	Практические задания
107				Учебно-тренировочное занятие	1	Преодоление полосы препятствий.	Стадион, спортзал	Практические задания
108				Учебно-тренировочное занятие	1	Бег по виражу 5х 30 м с низкого старта. Эстафетный бег 4х100м. Прыжки по ступенькам.	Стадион, спортзал	Практические задания. Тестирование.
109				Учебно-тренировочное занятие	1	Бег по виражу 5х30м с выходом на прямую, по разным дорожкам.	Стадион, спортзал	Практические задания
110				Беседа. Учебно-тренировочное занятие	1	Способы регулирования нагрузки при выполнении специально развивающих и корригирующих упражнений в целях физического развития и укрепления здоровья. Бег на месте 7-10 с различной частотой движений	Стадион, спортзал	Опрос. Практические задания.

111				Учебно-тренировочное занятие	1	Эстафетный бег 4x100м. Упражнения на пресс и спину	Стадион, спортзал	Практические задания. Тестирование.
112				Учебно-тренировочное занятие	1	Высокий и низкий старт. Самостоятельная установка стартовых колодок. Бег до 2x30м,2x40м,2x50м	Стадион, спортзал	Практические задания
113				Учебно-тренировочное занятие	1	Техника выполнения вариантов низкого старта: обыкновенного, сближенного, растянутого. Бег 2x 60м,2x100м. Прыжки на 2-х ногах через барьеры Н=50 см – 100 барьеров.	Стадион, спортзал	Практические задания. Тестирование.
114				Учебно-тренировочное занятие	1	Стартовый разбег. Бег по дистанции 60мx4-6 раз.	Стадион, спортзал	Практические задания
115				Учебно-тренировочное занятие	1	Финиширование в спринтерском беге. Бег 60 м x 2 р.,100м x 2 раза	Стадион, спортзал	Практические задания. Тестирование.
116				Учебно-тренировочное занятие	1	Особенности техники в беге на 100 м ,200м, 400м.	Стадион, спортзал	Практические задания
117				Беседа. Учебно-тренировочное занятие	1	Особенности техники бега по виражу. Установка стартовых колодок и пробегание 5x 100 м с выходом на прямую.	Стадион, спортзал	Опрос. Практические задания

118				Учебно-тренировочное занятие	1	Бег 1000м с препятствиями способом «наступая». Стретчинг.	Стадион, спортзал	Практические задания
119				Учебно-тренировочное занятие	1	Эстафетный бег 4x400м. Тактика бега и техника передачи эстафетной палочки. Бег с препятствиями 1000м способом «опорой руки и ноги».	Стадион, спортзал	Практические задания. Тестирование.
120				Учебно-тренировочное занятие	1	Барьерный бег. Атака, переход через барьер. Эстафета с лазанием и перелазанием.	Стадион, спортзал	Практические задания
121				Учебно-тренировочное занятие	1	Бег 1000м с преодолением препятствий. Упражнения на гибкость, пресс, отжимания, подтягивания.	Стадион, спортзал	Практические задания. Тестирование.
122				Учебно-тренировочное занятие	1	Подвижная игра с элементами футбола.	Спортзал	Учебная игра
123				Учебно-тренировочное занятие	1	Зоны передач в эстафетном беге 4x100м. Бег 4x 100м -3 раза.	Спортплощадка, стадион	Практические задания. Тестирование.
124				Беседа. Учебно-тренировочное занятие	1	Значение применения различных упражнений, воспитывающих гибкость, ловкость, силу, подвижность в легкой атлетике. Встречные эстафеты. Подвижная игра «Метко в цель».	Спортплощадка, стадион	Опрос. Практические задания. Учебная игра.
125				Учебно-тренировочное занятие	1	Смешанное передвижение 3000м.	Спортплощадка, стадион	Практические задания. Тестирование.

126				Учебно-тренировочное занятие	1	Переменный бег 2000 м по дорожке стадиона. Стретчинг.	Спортплощадка, стадион	Практические задания
127				Учебно-тренировочное занятие	1	Смешанное передвижение 3500м.	Спортплощадка, стадион	Практические задания
128				Учебно-тренировочное занятие	1	Подвижная игра с элементами волейбола.	Спортзал	Учебная игра
129				Учебно-тренировочное занятие	1	Прыжок в высоту с разбега. Контрольная прикидка.	Спортплощадка, стадион	Тестирование.
130				Учебно-тренировочное занятие	1	Прыжок в высоту с разбега. Использование изученных способов прыжка.	Спортплощадка, стадион	Практические задания. Тестирование.
131				Учебно-тренировочное занятие	1	Толкание ядра 3кг и 5 кг с места. Техника безопасности. Бег 2х 60 м.	Спортплощадка, стадион	Практические задания
132				Беседа. Учебно-тренировочное занятие	1	Толкание ядра 3кг и 5 кг с места. Техника безопасности. Бег 4х 60 м.	Спортплощадка, стадион	Опрос. Практические задания
133				Учебно-тренировочное занятие	1	Подвижная игра с элементами волейбола.	Спортзал	Учебная игра
134				Учебно-тренировочное занятие	1	Толкание ядра 3кг и 5 кг со скачка и переступами. Смешанное передвижение 1000м.	Спортплощадка, стадион	Практические задания. Тестирование.

135				Учебно-тренировочное занятие	1	Подвижная игра с элементами баскетбола.	Спортзал	Учебная игра
136				Учебно-тренировочное занятие	1	Толкание ядра 3кг и 5 кг на технику. Многоскоки.	Спортплощадка, стадион	Практические задания
137				Учебно-тренировочное занятие	1	Передача эстафетной палочки в шведской эстафете 800м x 600м x 400м x 200 м.	Спортплощадка, стадион	Практические задания. Тестирование.
138				Учебно-тренировочное занятие	1	Смешанное передвижение 3500м.	Спортплощадка, стадион	Практические задания. Тестирование.
139				Учебно-тренировочное занятие	1	Передача эстафетной палочки в шведской эстафете 800м x 600м x 400м x 200 м.	Спортплощадка, стадион	Практические задания. Тестирование.
140				Беседа. Учебно-тренировочное занятие	1	Передача эстафетной палочки в шведской эстафете 800м x 600м. Подведение итогов пройденного материала.	Спортплощадка, стадион	Опрос. Практические задания. Тестирование.

Приложение 2

Календарный план воспитательной работы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Королева спорта»

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Сроки проведения
1.	«День памяти и скорби», посвященный трагедии 3 сентября 2004года в г. Беслане.	Беседа.	сентябрь
2.	Осенний кросс на приз «Золотая осень»	Участие в соревнованиях	сентябрь
3.	Легкая атлетика (по программе Президентских состязаний)	Участие в соревнованиях	октябрь
4.	Соревнования по русской лапте	Участие в соревнованиях	октябрь
5.	Олимпиада по физической культуре	Участие в олимпиаде	ноябрь
6.	Веселые старты для обучающихся младшей школы	Участие в роли помощников судьи соревнования	ноябрь
7.	Соревнования по пионерболу	Участие в соревновании	ноябрь
8.	Соревнования по баскетболу «Меткий бросок»	Участие в соревновании	декабрь
9.	Семейный праздник «Мама, папа, я – спортивная семья»	Участие в соревновании	декабрь
10.	Праздник спорта «Зимние забавы»	Участие в в соревновании	Январь
11.	Военно-спортивная игра «Зарница»	Участие в соревновании	Февраль
12.	Спортивная эстафета «А ну-ка, мальчики» посвященная 23 февраля «Служу Отечеству!»	Участие в мероприятии	Февраль
13.	Экскурсия в пожарную часть.	Посещение пожарной части г.Мичуринска	Февраль
14.	Праздник провода зимы «Масленица»	Участие в традиционном празднике	Февраль
15.	Спортивная эстафета «А ну-ка, девочки, посвященная 8 марта	Участие в соревновании	Март
16.	«Я выбираю жизнь», мероприятие, посвященное всемирному дню здоровья.	Участие в мероприятии	Март
17.	Волейбол (по программе Президентских спортивных игр)	Участие в соревновании	Апрель
18.	Соревнования по мини-футболу (по программе Президентских спортивных игр)	Участие в соревновании	Апрель

19.	Конкурс рисунков «ГТО – здоровая нация!»	Участие в конкурсе	Май
20.	Первенство города по легкой атлетике	Участие в соревновании	Май
21.	Всероссийская акция «Бессмертный полк»	Участие в акции-шествии	Май
22.	Международная акция «Георгиевская ленточка».	Участие в акции	Май
23.	Легкоатлетическая эстафета, посвященная дню победы в Великой Отечественной войне	Участие в соревновании	Май
	Участие в мероприятиях посвященных Дню защиты детей.	Спортивный флешмоб	Июнь

Текущий контроль

Форма: сдача нормативов ВФСК ГТО



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»

ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И СОЦИАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВ



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ
ОПЕРАТОР
ВСЕРОССИЙСКОГО
КОМПЛЕКСА ГТО

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 30 м (с)	6,3	5,9	5,3	6,5	6,1	5,5	Скоростные возможности
2.	Бег на 1000 м (мин, с)	6:20	5:41	4:42	6:40	6:12	5:03	
	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8:25	7:35	6:35	10:15	8:10	7:19	
	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:25	15:45	12:45	19:25	17:10	14:45	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	6	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8	13	21	7	10	16	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11	Гибкость



Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,7	9,2	8,4	10,1	9,4	8,6	Координационные способности
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	128	142	162	118	132	152	
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	33	43	23	28	37	Скоростно-силовые возможности
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	18	22	28	12	15	20	Прикладные навыки
	Плавание на 50 м (мин, с)	3:00	2:27	2:18	3:00	2:30	2:20	
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	



Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 30 м (с)	5,8	5,4	5,0	6,1	5,7	5,2	Скоростные возможности
	Бег на 60 м (с)	11,1	10,2	9,4	11,5	10,7	9,9	
2.	Бег на 1500 м (мин, с)	8:30	7:55	6:40	9:10	8:15	7:03	Выносливость
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14:30	13:35	12:15	15:20	14:20	13:10	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:55	17:05	15:45	21:30	19:40	17:15	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	8	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	16	24	8	12	18	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	18	29	6	9	15	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13	Гибкость





Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,2	8,5	7,7	9,6	8,9	8,0	Коорди- национные способности
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	147	162	183	132	147	167	Скоростно- силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	31	37	47	27	31	41	
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	23	27	34	15	19	23	Прикладные навыки
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:33	1:18	0:58	1:38	1:23	1:03	
	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м из пневматической винтовки с открытым прицелом (очки)	9	15	20	9	15	20	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия» (очки)	10	20	25	10	20	25	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	



Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ПЯТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Юноши			Девушки			
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 30 м (с)	5,4	5,0	4,6	5,7	5,3	4,9	Скоростные возможности
	Бег на 60 м (с)	9,7	9,1	8,1	10,8	10,2	9,5	
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	10:10	9:27	8:00	12:40	11:27	9:55	Выносливость
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	19:15	17:15	16:05	22:55	20:25	19:05	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	16:55	15:45	14:10	19:55	18:05	16:40	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	9	13	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	12	18	25	9	13	19	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	19	25	37	7	11	16	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15	Гибкость





Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ПЯТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Юноши			Девушки			
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,2	7,7	7,1	9,1	8,7	7,9	Координа- ционные способности
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	167	193	218	148	162	183	Скоростно- силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	50	31	35	44	
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	41	19	21	27	Прикладные навыки
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:27	1:13	0:54	1:32	1:18	1:01	
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30	
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6		



Уровни физической подготовленности	Характеристика ответов
Высокий	Норматив выполнен на золотой знак ВФСК ГТО
Средний	Норматив выполнен на серебряный знак ВФСК ГТО
Низкий	Норматив выполнен на бронзовый знак ВФСК ГТО

Тестирование - приёмное, тестирование 1 полугодие, тестирование переводное.

Форма: сдача контрольных нормативов

Группа 1 года обучения

№	содержание	Метание мяча двумя руками снизу (набивной мяч 1 кг.)м.	Бег с/х 20с	Длина с места (см.)	Подтягивание смешанным хватом
1.	Тестирование приёмное	5 – 6 м	3.6 – 3.9	150 – 180	8 – 12 раз
2.	Тестирование 1 полугодие	6 – 7 м	3.6 – 3.5	160 - 170	9 – 13 раз
3.	Тестирование переводное	7 - 8 м	3.5 – 3.4	170 – 175	10 – 14 раз

Групп 2 года обучения (девушки)

№	содержание	Бег 20м с/х	Бег 30м с/х	Бег 30м в/с	Бег 60м в/с	Длина с/м (См.)	Длина с/м отталкивания (См.)	Тройной с/м (См.)
1.	Тестирование приёмное	3.4 – 3.2	4.6 – 4.8	5.8 – 6.0	-	140 - 180	300 - 320	470 - 500

2.	Тестирование 1 полугодие	3.2 – 3.0	4.4 – 4.6	5.6 – 5.8	9.8 – 10.0	180 - 190	330 - 350	500 - 530
3.	Тестирование переводное	3.0 – 2.9	4.3 – 4.5	5.5 – 5.7	9.4 – 9,6	195 - 185	345 - 355	580 - 550

Группа 2 года обучения (юноши)

№	содержание	Бег 20м с/х	Бег 30м с/х	Бег 30м в/с	Бег 60м в/с	Длина с/м (см.)	Длина с/м отгалкивания (см.)	Тройной с/м (см.)
1.	Тестирование приёмное	3.2 – 3.0	4.7 – 4.5	5.7 – 5.3	-	180 - 190	320 - 340	490 - 520
2.	Тестирование 1 полугодие	3.0 – 3.1	4.4 – 4.6	5.6 – 5.8	10.0 – 10.2	185 - 195	325 - 345	500 - 530
3.	Тестирование переводное	3.0 – 2.9	4.3 – 4.5	5.5 – 5.7	9.6 – 9.8	187 - 197	330 - 350	540- 570

Группа 3 года обучения (девушки)

№	содержание	Бег 20м с/х	Бег 30м с/х	Бег 30м в/с	Бег 60м в/с	Длина с/м (См.)	Длина с/м отгалкивания (См.)	Тройной с/м (См.)
1.	Тестирование приёмное	3.1 – 3.0	4.5 – 4.7	5.7 – 5.9	-	145 - 185	305 - 325	475 - 505
2.	Тестирование 1 полугодие	3.0 – 2.8	4.3 – 4.5	5.5 – 5.7	9.7 – 9.9	185 - 195	335 - 355	505 - 535

3.	Тестирование переводное	2.9 – 2.7	4.2 – 4.4	5.4 – 5.6	9.3 – 9.5	200 190	-	350 - 360	585 555	-
----	-------------------------	--------------	--------------	--------------	--------------	------------	---	-----------	------------	---

Группа 3 года обучения (юноши)

№	содержание	Бег 20м с/х	Бег 30м с/х	Бег 30м в/с	Бег 60м в/с	Длина с/м (См.)	-	Длина с/м отталкивания (См.)	Тройной с/м (См.)	-
1.	Тестирование приёмное	3.1 – 2.9	4.6 – 4.4	5.6 – 5.2	-	185 199	-	325 - 345	495 525	-
2.	Тестирование 1 полугодие	2.9– 3.0	4.3 – 4.5	5.5 – 5.7	10.0 – 10.2	190 200	-	330 - 350	505 535	-
3.	Тестирование переводное	2.9- 2.8	4.1 – 4.4	5.4 – 5.6	9.6 – 9.8	192 202	-	335 - 355	545- 575	-

Для выявления результативности усвоения образовательной программы в начале каждого этапа обучения проводится тестирование исходного уровня владения навыками.

Итоговая аттестация при сопоставлении с исходным тестированием и промежуточным контролем позволяет выявить динамику изменений образовательного уровня.