

**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
<b>Итого</b>		<b>140</b>	<b>14</b>	<b>126</b>	

## 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
<b>Итого</b>		<b>140</b>	<b>14</b>	<b>126</b>	

### 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
<b>Итого</b>		<b>140</b>	<b>11</b>	<b>129</b>	

## 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 4х100м и 4х400м. Прыжки со скакалкой. Стретчинг	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. Старты 2х30м; 2х60м. Бег с хода 2х 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 5х60 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 5x 30 м с низкого старта. Эстафетный бег 4x100м. Прыжки по ступенькам.	Стадион, спортзал	Практические задания. Тестирование.
109				Учебно-тренировочное занятие	1	Бег по виражу 5x30м 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			
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>								
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	Выносливость
	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			
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>								
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	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	33	43	23	28	37	
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			
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>								
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			
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>								
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,2	8,5	7,7	9,6	8,9	8,0	Координа- ционные 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			
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>								
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			
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>								
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.