

**РАССМОТРЕНА**  
на заседании педагогического совета  
Протокол от 31.08. 2023 г.  
№ 1

**УТВЕРЖДЕНА**  
Приказом от 31.08. 2023 г  
№ 108

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Ленинградской области «Ларьянская школа – интернат, реализующая  
адаптированные образовательные программы»**

# **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Легкая атлетика»**

Учитель физической культуры:  
Поморцева Наталья Евгеньевна

2023 год

## *Пояснительная записка*

### **1. Цель курса:**

Индивидуализация и дифференциация процесса обучения.

### **2. Задачи курса:**

- Укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся.
- Развитие чувства ритма и темпа.
- Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков учащихся.
- Коррекция и компенсация физических и психологических дефектов учащихся (1-4 кл.).
- Формирование и закрепление навыка участия в спортивных соревнованиях.
- Формирование устойчивого интереса к спорту (5-10кл.)

### **3. Место и роль дополнительной общеразвивающей программы в системе образования учащихся с ОВЗ**

Легкая атлетика - вид спорта, объединяющий упражнения в ходьбе, беге, прыжках и метаниях и составленных из этих видов многоборья.

Различные виды бега, прыжков и метаний входят составной частью в каждый урок физической культуры образовательных учреждений всех ступеней и тренировочный процесс многих других видов спорта.

Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Легкая атлетика — часть государственной системы физического воспитания.. Легкоатлетические упражнения входят в программы физического воспитания школьников и являются основой для многих движений; передвижения в гимнастике, футболе, баскетболе: прыжки в волейболе и т.д. С помощью легкоатлетических упражнений развиваются все функциональные системы организма.

Вовлечение школьника в систематические занятия физической культурой поможет учителю решить следующие задачи:

- формирование умения и привычек самостоятельно использовать средства физического воспитания в повседневной деятельности с целью оздоровления растущего организма;
- предупреждение умственного переутомления - гиподинамии, собственного физического совершенствования;
- расширение возможности более качественного усвоения учебного материала, а также повышения успеваемости по предмету "физическая культура";
- удовлетворение индивидуальных интересов;
- самоутверждение в коллективе;
- повышение социальной активности.

Ученики, занимающиеся в секции, подразделяются на 2 группы по возрастному признаку: 1 - 4 классы и 5 - 10 классы, что обусловлено психолого-физиологическими особенностями каждой возрастной группы.

Младший школьный возраст (детский) охватывает детей с 7 до 11 лет (1 - 4 классы.) Младший школьный возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. Так, длина тела, увеличивается в этот период в большей мере, чем его масса.

Суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность до 8-9 лет.

Исследования показывают, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным для направленного роста подвижности во всех основных суставах.

Мышцы детей младшего школьного возраста имеют тонкие волокна, содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира. При этом крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие.

В этом возрасте почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток. Однако функционирование нервной системы характеризуется преобладанием процессов возбуждения.

К концу периода младшего школьного возраста объем легких составляет половину объема легких взрослого. Минутный объем дыхания возрастает с 3500 мл / мин у 7-летних детей до 4400 мл / мин у детей в возрасте 11 лет. Жизненная емкость легких возрастает с 1200 мл в 7-летнем возрасте до 2000 мл в 10-летнем.

Для практики физического воспитания показатели функциональных возможностей детского организма являются ведущими критериями при выборе физических нагрузок, структуры двигательных действий, методов воздействия на организм.

Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. Под двигательной активностью понимают суммарное количество двигательных действий, выполняемым человеком в процессе повседневной жизни. При свободном режиме в летнее время за сутки дети 7-10 лет совершают от 12 до 16 тыс. движений. Естественная суточная активность девочек на 16-30 % ниже, чем мальчиков. Девочки в меньшей мере проявляют двигательную активность самостоятельно и нуждаются в большей доле организованных форм физического воспитания.

Средний и старший школьный возраст - это период бурного роста и развития организма. Происходит интенсивный рост тела, совершенствуется

мышечный аппарат, идёт процесс окостенения скелета. Подросток отличается неравномерным физическим развитием: в то время как кости позвоночника и конечностей интенсивно растут в длину, грудная клетка в развитии отстаёт. Вместе с тем в этот период происходит интенсивный процесс полового созревания, увеличивается мышечная сила, которая еще не означает роста выносливости. Но ребята, испытывая прилив сил и энергии, берутся за тяжёлую, часто непосильную физическую работу, в результате которой может нарушаться структура костей позвоночника, таза и конечностей. Всё это заставляет относиться к физическому воспитанию подростков очень внимательно, подбирать и дозировать упражнения в соответствии с указанными особенностями их возраста.

Это требование вытекает из особенностей сердечно-сосудистой системы подростка: сердце в этом возрасте значительно увеличивается в объёме, оно становится более сильным, а диаметр кровеносных сосудов отстаёт в развитии. Случаются некоторые временные расстройства кровообращения, повышается кровеносное давление. У некоторых подростков появляется головокружение, сердцебиение (учащённое), временная слабость, головные боли и т.д.

Подросткам противопоказаны чрезмерные силовые упражнения, требующие резких силовых движений. Для данного возраста наиболее пригодны физические упражнения средней интенсивности при относительно длительной мышечной работе.

Самым важным фактором физического развития в подростковом возрасте является половое созревание, которое у девочек начинается в младшем школьном возрасте, а у мальчиков несколько позже.

В этот период начинают появляться различия в развитии мальчиков и девочек. Девочки заметно прибавляют в весе и росте, но уступают мальчикам в силе, скорости и выносливости. После 14-15 лет девочки растут медленнее, а мальчики - быстрее и они вновь обгоняют девочек в физическом развитии и сохраняют это преимущество на протяжении последующих лет.

## *Методическое обеспечение и условия реализации программы*

### Формы организации учебных занятий

Основной тип занятий — тренировка. Большинство заданий курса выполняется с использованием спортивного инвентаря, на свежем воздухе.

Единицей учебного процесса является блок занятий (тем). Каждая такая тема охватывает изучение отдельной легкоатлетической дисциплины или ее части.

В программе количество часов на изучение материала определено для тематических блоков занятий, связанных с изучением основной темы.

Внутри блоков производится разбивка по времени изучения тем. С учетом регулярного повторения ранее изученных тем темп изучения отдельных разделов блока определяется субъективными и объективными факторами.

Каждая тема начинается с постановки задачи — характеристики техники выполнения упражнения, которое предстоит освоить обучающимся.

Изучение нового материала носит сопровождающий характер. Далее проводится тренинг по отработке навыков выполнения отдельных элементов изучаемого упражнения, соответствующие минимальному уровню планируемых результатов обучения. Тренинг переходит в комплексную работу по внедрению изученного упражнения в мероприятия, носящие соревновательный или практически - значимый характер.

В ходе обучения учащимся периодически предлагаются короткие (5— 10 мин) контрольные тестирования на проверку освоения изученных элементов, что ведет к закреплению умений и служит регулярным индикатором успешности образовательного процесса.

Основная методическая установка — обучение учащихся основам самостоятельной индивидуальной и групповой работы по практическому применению изученных упражнений.

Индивидуальное освоение ключевых способов деятельности происходит на основе системы заданий и алгоритмических указаний, изложенных в инструкционной части занятия.

Отбор методов обучения обусловлен тренировочной направленностью занятий по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростных, скоростно-силовых способностей, выносливости, гибкости) и координационных (быстроты построения и согласования двигательных действий, произвольное расслабление мышц, вестибулярная устойчивость) способностей, а также их сочетаний. Вместе с тем закрепляются и совершенствуются соответствующие навыки (техники и тактики): продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путём освоения новых, ещё более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их различных по сложности условиях.

На занятиях применяются следующие методы: словесный, наглядный, практического тренинга, игровой чаще всего их сочетание. Каждое занятие по темам программы, как правило, включает теоретическую часть и практическое выполнение упражнения. Теоретические сведения – это повтор пройденного материала, объяснение нового, информация познавательного характера, инструктаж по правилам техники безопасности, соблюдении правил гигиены, санитарии.

#### Организация и проведение учебного занятия

Включает следующие структурные элементы помимо основной части:

- Инструктаж:
  1. вводный – проводится перед началом тренировочных упражнений;
  2. текущий – проводится во время тренировочных упражнений;
  3. заключительный;

- подведение итогов, анализ и оценка работ. Подведение итогов предусматривает рефлекссию, коллективный анализ;
- приведение в порядок места занятия

### **Информационно-методические образовательные ресурсы**

<http://открытыйурок.рф/>

<https://nsportal.ru/>

<https://infourok.ru/>

<http://fizcult.uroki.org.ua/course20.html>

<https://kopilkaurokov.ru>

<https://fiz-ra-ura.jimdo.com/> сайт- Сайт учителя физической культуры Кузьмичевой Марины Александровны

<https://elenasport69.jimdo.com/> - Сайт учителя физической культуры Шапочкиной Елены Леонидовны

<https://sharovalov.nethouse.ru/>- Сайт учителя физической культуры МОУ Никольская СОШ.

Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>

Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

Раздел: Физическая культура и спорт

Rus.Edu[http://www.rusedu.ru/fizkultura/list\\_49.html](http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html)

Образовательные сайты для учителей физической культуры

[http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)

Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com)

### **Оборудование:**

Козел гимнастический прыжковый, переменной высоты

Мат гимнастический

Мостик гимнастический

Мячи

Обруч металлический

Скамья гимнастическая усиленная



Скакалка гимнастическая

Турник (с брусьями) навесной

Шведская стенка

Щит для метания мяча в цель

*Планируемые результаты освоения учащимися содержания программы*

Знать

- Фазы выполнения упражнений, предусмотренных программным материалом.
- Значение выполняемых упражнений для укрепления здоровья.
- Простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию
- Правила проведения легкоатлетической разминки перед соревнованиями.
- Правила оказания первой помощи при ушибах, переломах
- Требования к спортивной одежде.

Уметь

- Выполнять упражнения, предусмотренные программным материалом, в соответствии с методическими требованиями.
- Самостоятельно проводить легкоатлетическую разминку.
- Оказывать первую помощь при ушибах, переломах

*Порядок и содержание промежуточной аттестации учащихся*

Методы отслеживания и диагностики результатов:

Важным звеном управления спортивно - оздоровительной работой в учебном заведении является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в

подготовке учащихся. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег, челночный бег, прыжок в длину с места, подтягивания, отжимания, наклоны туловища, сидя на полу, метание набивного мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств(скоростных, силовых, скоростно - силовых).

Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель за 1-1,5 недели до соревнований.

Нормативы		младшая группа			
			высокий	средний	низкий
1	Бег 30 м (сек.)	мальчики	5,4	6,0	6,6
		девочки	5,5	6,2	6,8
2	Бег 60 м (сек.)	мальчики	10,6	11,2	11,8
		девочки	10,8	11,6	12,2
3	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+ " - без учета времени)	мальчики	+	+	+
		девочки	+	+	+
4	Челночный бег 3x10 м (сек.)	мальчики	9,0	9,6	10,5
		девочки	9,5	10,2	10,8
5	Прыжок в длину с места (см)	мальчики	165	155	145
		девочки	155	145	135
6	Прыжок в длину с разбега (м)	мальчики	3,50	3,30	3,10
		девочки	3,20	3,00	2,80
7	Прыжок в высоту,	мальчики	90	85	80

	способом "Перешагивания" (см)	девочки	80	75	70
8	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	мальчики	90	80	70
		девочки	100	90	80
9	Отжимания (кол-во раз)	мальчики	16	14	12
		девочки	14	11	8
10	Подтягивания (кол-во раз)	мальчики	6	4	3
11	Метание т/м (м)	мальчики	21	18	15
		девочки	18	15	12
12	Многоскоки - 8 прыжков (м)	мальчики	15	14	13
		девочки	14	13	12
13	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	мальчики	28	25	23
		девочки	33	30	28
14	Подъем ног из положения виса на ш/стенке (кол-во раз)	мальчики	6	4	2
		девочки	9	7	5
15	Удержание ног под углом 90° на ш/стенке (сек.)	мальчики	8	6	4
		девочки	9	7	5
16	Приседания (кол-во раз/мин)	мальчики	44	42	40
		девочки	42	40	38
17	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз)	мальчики	7	5	3
		девочки	6	4	2

Нормативы			старшая группа		
			высокий	средний	низкий
1	Бег 30 м (сек.)	мальчики	4,6	5,2	5,7
		девочки	5,0	5,7	6,2
2	Бег 60 м (сек.)	мальчики	8,8	9,7	10,5
		девочки	9,7	10,2	10,8
5	Бег 2000 м (мин-сек.)	мальчики			
		девочки	12,30	13,30	14,30
6	Бег 3000 м (мин-сек.)	мальчики	15,30	16,30	17,30
		девочки			
7	Челночный бег 3x10 м (сек.)	мальчики	8,0	8,5	9,0
		девочки	8,6	9,2	9,9
11	Прыжок в длину с места (см)	мальчики	195	185	175
		девочки	185	175	165
12	Прыжок в длину с разбега (м)	мальчики	3,90	3,70	3,50
		девочки	3,60	3,40	3,20
13	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	мальчики	115	110	105
		девочки	105	100	95
14	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	мальчики	130	120	110
		девочки	140	130	120
15	Отжимания (кол-во раз)	мальчики	26	22	18
		девочки	20	17	14
16	Подтягивания (кол-во раз)	мальчики	11	9	7
17	Метание т/м (м)	мальчики	34	31	28

		девочки	30	27	25
18	Бросок набивного мяча массой 1 кг из положения сидя (м)	мальчики	13	11	9
		девочки	10	8	6
21	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	мальчики	38	35	33
		девочки	43	40	38
22	Подъем ног из положения виса на ш/стенке (кол-во раз)	мальчики	14	11	9
		девочки	17	14	11
23	Удержание ног под углом 90° на ш/стенке (сек.)	мальчики	12	10	8
		девочки	13	11	9
24	Приседания (кол-во раз/мин)	мальчики	52	50	48
		девочки	50	48	46
25	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз)	мальчики	11	9	7
		девочки	10	8	6

### *Учебно-тематический план*

#### **Содержание курса, формы организации видов деятельности**

№	Наименование раздела	Количество часов					
		Всего		Теоретические занятия		Практические занятия	
		1 год обучения	2 год обучения	1 год обучения	2 год обучения	1 год обучения	2 год обучения
1.	Введение						
1.1	История развития легкоатлетического спорта.	-	1	-	1	-	-
1.2	Гигиена спортсмена и закаливание.	2	1	2	1	-	-

1.3	Места занятий, их оборудование и подготовка.	2	3	1	2	1	1
1.4	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	2	2	2	2	-	-
1.5	Ознакомление с правилами соревнований.	2	1	1	1	1	-
2	Ознакомление с отдельными элементами техники выполнения легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метание) для учащихся с ОВЗ.	60	60	-	-	60	60
3	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.					
	ИТОГО	68	68	6	7	62	61

### 1 год обучения

Наименование раздела	Содержание учебного материала
Вводное занятие	План работы секции. Правила поведения на секционном занятии и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности.
Гигиена спортсмена и закаливание	Гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий.
Места занятий, их оборудование и подготовка	Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.
Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой	Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью.
Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы	1. Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног). 2. Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног). 3. Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники

	<p>высокого старта, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).</p> <p>4. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).</p> <p>5. Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 4-6 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).</p>
<p>Ознакомление с отдельными элементами техники прыжков</p>	<p>Прыжки с высоты</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки на месте с мягким приземлением.</li> <li>2. Прыжки вперед с мягким приземлением, с предварительным движением рук назад.</li> <li>3. Прыжки вправо, влево с мягким приземлением.</li> <li>4. Прыжки с высоты до 40 см.</li> <li>5. Прыжки на месте с мягким приземлением: подняться на носки, руки вперед-вверх; опуститься на ступни, руки вперед-вниз-назад и слегка наклониться вперед; с движением рук вперед-вверх и с выпрямлением туловища прыжок на месте.</li> <li>6. То же, что и 5, но прыжок вперед.</li> <li>7. То же, что и 6, но с хлопком в ладоши.</li> </ol> <p>Прыжки в высоту</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Произвольные прыжки через небольшую высоту (20 см) с трех-четырех шагов разбега.</li> <li>2. Прыжки с двух-трех шагов разбега через небольшую высоту с определенным местом отталкивания и мягким приземлением.</li> <li>3. Прыжки через планку, веревочку (высота—40 см).</li> <li>4. Прыжки с четырех-пяти шагов разбега, сгибая ноги в полете.</li> <li>5. Прыжки, доставая рукой подвешенные предметы (мячи, картонные фигурки).</li> <li>6. Прыжки с хлопками в ладоши над головой во время полета.</li> <li>7. Прыжки через планку, веревочку (высота —50 см).</li> <li>8. Прыжки с семи шагов разбега с определенным местом отталкивания.</li> <li>9. Прыжки с двух-трех шагов разбега, доставая головой подвешенный предмет.</li> <li>10. Прыжки с поворотом направо, налево после преодоления высоты.</li> </ol> <p>Прыжки в длину с места</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Произвольный прыжок с приземлением на две ноги.</li> <li>2. Прыжок в длину, толкаясь двумя ногами.</li> <li>3. Прыжок в длину из полуприседа.</li> <li>4. Прыжок в длину из полуприседа, руки назад.</li> <li>5. Прыжок с заданием на правильное движение рук.</li> </ol>

	<p>6. Прыжок с заданием на правильное движение ног.</p> <p>7. Прыжок с заданием на правильное приземление.</p> <p>8. Прыжок на дальность.</p>
<p>Ознакомление с отдельными элементами техники метания</p>	<p>1. Броски мяча и ловля.</p> <p>2. Метание мяча из-за головы, стоя лицом по направлению метания.</p> <p>3. То же, что и 2, но другой рукой.</p> <p>4. Метание мяча с места по горизонтальной мишени.</p> <p>5. То же, что и 4, по другой рукой.</p> <p>6. Метание мяча из-за головы, стоя лицом по направлению метания, в цель (щит 1x1 м), расположенную на высоте 2 м, с расстояния 2 м.</p> <p>7. То же, что и 6, но с постепенным увеличением расстояния до 4—6 м.</p> <p>8. Метание мяча из-за головы, стоя боком по направлению метания.</p> <p>9. Метание мяча через веревку, натянутую на высоте 2—3 м.</p> <p>10. То же, что и 9, но другой рукой.</p> <p>11. Метание мяча, стоя боком к цели, расположенной на высоте 2—2,5 м, с расстояния 3—3,5 м.</p> <p>12. Метание мяча, обращая внимание учеников на правильное отведение руки и сгибание ноги перед броском.</p> <p>13. Метание мяча, обращая внимание на поворот туловища во время броска и заключительное движение рукой.</p> <p>14. Метание мяча в цель (щит 1X1 м) с постепенным увеличением расстояния до 6—8 м.</p> <p>15. Метание мяча и других легких предметов с места на дальность.</p> <p>16. Метание мяча с места с минимальных расстояний в цель, расположенную на высоте 3 м;</p> <p>17. То же, что и 16, но с постепенным увеличением расстояния от цели до 8—10 м.</p> <p>Упражнения в метании можно усложнить, выполняя их из различных положений (сидя, с колена, с шага, с разбега, из-за укрытия).</p>
<p>Контрольные упражнения и спортивные соревнования</p>	<p>Согласно плану спортивных мероприятий.</p>

## 2 год обучения

Наименование раздела	Содержание учебного материала
----------------------	-------------------------------



Вводное занятие	План работы секции. Правила поведения на секционном занятии и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности.
История развития легкоатлетического спорта	Возникновение легкоатлетических упражнений.
Гигиена спортсмена и закаливание	Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта.
Места занятий, их оборудование и подготовка	Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики.
Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой	Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения
Ознакомление с правилами соревнований	Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину
Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторение техники спортивной ходьбы.</li> <li>2. Повторение техники бега ( Низкий старт, стартовый разбег).</li> <li>3. Повторение техники бега на короткие дистанции (выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).</li> <li>4. Повторение техники эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).</li> <li>5. Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Стартовый разгон. Челночный бег 6 х 10 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).</li> </ol>

<p>Ознакомление с отдельными элементами техники прыжков</p>	<p>Прыжки с высоты</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки с высоты до 60 см.</li> <li>2. Прыжки с высоты до 60 см вправо, влево, назад с мягким приземлением.</li> <li>3. Те же прыжки с хлопком в ладоши.</li> <li>4. Прыжки с высоты с задержкой в приседе после приземления.</li> <li>5. Прыжки с высоты до 80 см с правильным приземлением.</li> </ol> <p>Прыжки в высоту</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки через планку, веревочку (высота — 60 см).</li> <li>2. Прыжки с дальнейшими усложнениями (хлопками в полете, доставанием предметов, поворотами направо, налево).</li> <li>3. Прыжки, толкаясь определенной (по заданию учителя) ногой (высота — 60 см).</li> <li>4. Прыжки через планку, веревочку (высота — 70 см).</li> <li>5. Прыжки на результат.</li> </ol> <p>Прыжок в высоту с прямого разбега махом прямой ноги</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки махом прямой ноги без разбега и без планки; прыжки с разбега, но без планки.</li> <li>2. Прыжки махом прямой ноги с высоты.</li> <li>3. Прыжки через планку (веревочку).</li> </ol>
<p>Ознакомление с отдельными элементами техники метания</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Метание мяча и других легких предметов через веревки, волейбольные сетки, щиты, расположенные на высоте 3—4 м.</li> <li>2. Метание мяча изученными способами на дальность.</li> <li>3. Метание мяча способом «из-за спины через плечо»</li> <li>4. Метание мяча в стену на дальность отскока.</li> <li>5. Метание мяча по мишеням (баскетбольный щит и др.), расположенным на высоте 3 м, с расстояния 4 м и ловля его после отскока.</li> <li>6. Метание мяча на дальность отскока от пола и стены.</li> <li>7. Метание мяча по высоко расположенным мишеням с расстояния 9—12 м.</li> <li>8. Метание мяча и других легких предметов на дальность.</li> </ol> <p>Упражнения в метании можно усложнить, выполняя их из различных положений (сидя, с колена, с шага, с разбега, из-за укрытия).</p>
<p>Контрольные упражнения и спортивные соревнования</p>	<p>Согласно плану спортивных мероприятий.</p>

*Календарный учебный график*

Учебная нагрузка рассчитывается исходя из 33 учебных недель в году в I дополнительном и в I классе и 34 учебных недель в году со II по IX класс.

Общий объем учебной нагрузки составляет не более от 3039 до 3732 академических часов на 1 этапе обучения (I - IV или I дополнительный, I - IV класс), 5066 академических часов на 2 этапе обучения (V - IX класс).

### *Приложение 1*

#### **Организация тестирования физической подготовленности учащихся**

1. Тестирование проводится с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к основной медицинской группе.
2. Тестирование учащихся, отнесенных к подготовительной и специальной группам, осуществляется по тестам, выполнение которых не противопоказано медицинским работником.
3. Тестирование проводит учитель физической культуры.
4. Первое тестирование проводится во 2-ю или 3-ю неделю сентября, а второе – за 2 недели до окончания учебного года.

Перед тем, как приступить к тестированию учащихся, необходимо провести разминку, которая должна включать в себя упражнения, близкие по структуре к упражнениям теста.

Оцениваются такие физические качества как выносливость, быстрота, гибкость, сила, скоростно-силовые показатели, координация.

<i>Способности.</i>	<i>Контрольные упражнения</i>
Скоростные.	Бег 60м.
Выносливость.	Бег 1 км.
Скоростно-силовые качества при работе,	Прыжок в длину с места.

выполняемой преимущественно за счёт мышц ног.	
Определение физического качества – гибкость.	Наклон на гибкость из положения сед на полу, ноги врозь.
Определение силы и силовой выносливости мышц рук (динамическая сила).	Подтягивание в висе (мальчики).
Скоростно-силовые качества при работе, выполняемой преимущественно за счёт мышц рук и туловища.	Бросок набивного мяча (1 кг)
Координационные способности.	Челночный бег 3 раз по 10 м.

Результаты уровня физической подготовленности учащихся сводятся в таблицы, где условное обозначение уровней: В – высокий, С – средний, Н – низкий. В конце таблиц в развитие каждого физического качества и уровня.

Список класса	Уровень развития физических качеств
---------------	-------------------------------------

	Скоростные Бег 60м.	Выносливость Бег 1 км.	Скоростно-силовые Прыжок в длину с места.	Гибкость Наклон из положения сед на полу, ноги врозь.	Силовые Подтягивание в висе (мальчики)	Скоростно-силовые рук и туловища Бросок набивного мяча (1 кг)	Координация Челночный бег 3 раз по 10 м.	Общий уровень развития физических качеств ребенка
девочки								
1								
2								
3								
средний показатель (д.)								
мальчики								
1								
2								
3								
средний показатель (м.)								
средний показатель по классу								
Методические рекомендации по осуществлению								

ю направленной коррекции	
--------------------------------	--

*Тест 1 – «Бег 60 метров».*

Методика выполнения. С высокого старта с опорой на руку на беговой дорожке стадиона или на ровной поверхности. Время фиксируется с точностью до 0,1 с

*Тест 2 – «Челночный бег» (3 раза по 10 м).* Тест позволяет оценить скоростную выносливость, стартовую скорость и ловкость, связанные с изменением направления движения и чередования ускорения и торможения.

Методика выполнения. В зале на расстоянии 10 м друг от друга чертятся на полу 2 параллельные линии. По команде «Марш!» участник (участники) стартуют от первой линии, добегают до второй, переступают ее одной ногой, обязательно касаясь стопой пола, затем поворачивается кругом и возвращается к линии старта. Необходимо выполнять задание максимально быстро (пробежать 3 таких отрезка туда и обратно, поворачиваясь все время в одну и ту же сторону). Не допускаются движения приставными шагами, прыжками, повороты в разные стороны и остановки. Время засекается с точностью до 0,1 секунды в момент пересечения линии, от которой выполнялся старт. Все участники должны быть в обуви, не дающей скольжения.

*Тест 3 – «Прыжок в длину с места».*

Методика проведения. Прыжок выполняется из исходного положения стоя, стопы вместе или немного врозь. Учащийся делает взмах руками назад с одновременным полуприседом и, отталкиваясь обеими ногами, прыгает

вперед, приземляясь на обе ноги. Лучший результат из трех попыток фиксируется с точностью до 1 см по пяткам в момент приземления.

*Тест 4 – «Бег на 1000 метров».* Тест предназначен для оценивания физических качеств «выносливость».

Методика выполнения. Бег на 1000 м. проводится на стадионе или ровной местности, по грунтовой дорожке. Время засекают с точностью до 0,1 секунды. На дистанции по необходимости возможен переход на ходьбу. Перед забегом проводится разминка. Все участники должны до тестирования хотя бы один раз пробежать эту дистанцию. Это необходимо для того, чтобы правильно скорректировать свою скорость на дистанции.

*Тест 5 – «Наклон вперед из положения стоя».* Тест предназначен для измерения уровня гибкости учащихся.

Методика выполнения. Испытуемый становится на скамью, наклоняет туловище вперед – вниз, руки вниз. В качестве измерителя можно использовать линейку. Отсчет (нулевая отметка «0») ведут от цифры, находящейся на уровне стоп испытуемого. Выполняется три медленных наклона (ладони скользят вниз по линейке), четвертый наклон – основной. В этом положении испытуемый должен задержаться не менее 2 сек.

Лучший результат – максимально возможная цифра, до которой дотягивается ученик, засчитывается по кончикам пальцев с точностью до 1,0 см.

*Тест 6 – «Подтягивание».* Тест оценивает силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса у мальчиков (юношей).

Методика выполнения. Упражнение выполняется хватом сверху, руки на ширине плеч. Сгибание рук выполняется из положения «вис» до касания перекладины подбородком. Подтягивания, выполненные с неполным разгибанием или сгибанием рук, не засчитываются. После разминки, предоставляется одна попытка.

*Тест 7 – «Бросок набивного мяча» (1 кг)* используется для оценки скоростно-силовых качеств при работе, выполняемой преимущественно за счёт мышц рук и туловища. Метание проводится из-за головы двумя руками, сидя на полу. Делается три попытки, учитывается лучший результат.

Результаты тестирования вносят в протокол, где указывают уровень физической подготовленности – «высокий», «средний», «низкий».

*Нормативы уровня физической подготовленности:*

1 класс.

Нормативы; испытания.		1 класс		
		"5"	"4"	"3"
Бег 30 м (сек.)	м	5,6	7,3	7,5
	д	5,8	7,5	7,6
Бег 1000 м (мин, сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+
	д	+	+	+
Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	9.9	10.8	11.2
	д	10.2	11.3	11.7
Прыжок в длину с места (см)	м	155	115	100
	д	150	110	90
	д	900	600	500
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	+	+	+
	д	+	+	+
Отжимания (кол-во раз)	м	+	+	+
	д	+	+	+
Подтягивания (кол-во раз)	м	4	2	1
Гибкость наклон вперёд из положения сидя	д	9+	3	1-
	д	11.5+	6	2-
Подъем туловища из положения лежа на	д	+	+	+



спине (кол-во раз/мин)	М	+	+	+
Приседания (кол-во раз/мин)	М	+	+	+
	Д	+	+	+
	Д			
	Д			

+ - без учёта

2 класс.

Нормативы; испытания.		2 - класс		
		"5"	"4"	"3"
Бег 30 м (сек.)	М	5,4	7.0	7,1
	Д	5.6	7.2	7,3
Бег 1000 м (мин,сек.)	М	+	+	+
	Д	+	+	+
Челночный бег 3x10 м (сек.)	М	9.1	10.0	10.4
	Д	9.7	10.7	11.2
Прыжок в длину с места (см)	М	165	125	110
	Д	155	125	100
Прыжок в высоту, способом "перешагивание" (см)	М	80	75	70
	Д	70	65	60
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	М	70	60	50
	Д	80	70	60
Бег 60 м. (сек.).	М	10	8	6
	Д	8	6	4
Подтягивания (кол-во раз)	М	4	2	1
Метание т/м (м)	М	15	12	10
	Д	12	10	8
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	М	23	21	19
	Д	28	26	24
Приседания (кол-во раз/мин)	М	40	38	36

	д	38	36	34
Многоскоки- 8 прыжков м.	м	12	10	8
	д	12	10	8
Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	м	2	3	1
	д	4	2	1

+ - без учёта

3 класс.

Нормативы; испытания.		3 класс		
		"5"	"4"	"3"
Бег 30 м (сек.)	м	5,1	6,7	6,8
	д	5,3	6,9	7,0
Бег 1000 м (мин,сек.)	м	+	+	+
	д	+	+	+
Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	8.8	9.9	10.2
	д	9.3	10.3	10.8
Прыжок в длину с места (см)	м	175	130	120
	д	160	135	110
Прыжок в высоту, способом "перешагивание" (см)	м	85	80	75
	д	75	70	65
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	80	70	60
	д	90	80	70
Бег 60 м. (сек.).	м	13	10	7
	д	10	7	5
Подтягивания (кол-во раз)	м	5	3	1
Метание т/м (м)	м	18	15	12
	д	15	12	10
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	25	23	21
	д	30	28	26
Приседания (кол-во раз/мин)	м	42	40	38

	д	40	38	36
Многоскоки- 8 прыжков м.	м	13	11	9
	д	13	11	9
Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	м	6	4	2
	д	5	3	1

+ - без учёта

4 класс.

Нормативы; испытания.		4 класс		
		"5"	"4"	"3"
Бег 30 м (сек.)	м	5,0	6,5	6,6
	д	5,2	6,5	6,6
Бег 1000 м (мин,сек.)	м	5.50	6.10	6.50
	д	6.10	6.30	650
Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	8.6	9.5	9.9
	д	9.1	10.0	10.4
Прыжок в длину с места (см)	м	185	140	130
	д	170	140	120
Прыжок в высоту, способом "перешагивание" (см)	м	90	85	80
	д	80	75	70
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	90	80	70
	д	100	90	80
Бег 60 м. (сек.).	м	16	14	12
	д	14	11	8
Подтягивания (кол-во раз)	м	5	3	1
Метание т/м (м)	м	21	18	15
	д	18	15	12
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	28	25	23
	д	33	30	28
Приседания (кол-во раз/мин)	м	44	42	40

	д	42	40	38
Многоскоки- 8 прыжков м.	м	15	14	13
	д	14	13	12
Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	м	7	5	3
	д	6	4	2

5 -10 классы

класс	Контрольные упражнения	Показатели				
		Учащиеся	Мальчики			Девочки
	Оценка	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"
10	Челночный бег 3x10 м, сек	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1
10	Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0
10	Бег 1000 м, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50
10	Прыжки в длину с места	220	210	190	185	170
10	Подтягивание на высокой перекладине	12	10	7		
10	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15
10	Наклоны вперед из положения сидя	14	12	7	22	18
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	52	47	42	40	35
10	Бег на лыжах 1 км,	4,40	5,00	5,3	6,00	6,3

	мин					
10	Бег на лыжах 2 км, мин	10,30	10,50	11,20	12,15	13,00
10	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	65	60	50	75	70
9	Челночный бег 3x10м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2
9	Бег 1000 м, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50
9	Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0
9	Прыжки в длину с места	210	200	180	180	170
9	Подтягивание на высокой перекладине	11	9	6		
9	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15
9	Наклоны вперед из положения сидя	13	11	6	20	15
9	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35
9	Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15
9	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	58	56	54	66	64
8	Челночный бег 3x10 м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4
8	Бег 1000 м, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50
8	Бег 60 м, секунд	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4

8	Прыжки в длину с места	190	180	165	175	165
8	Подтягивание на высокой перекладине	10	8	5		
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13
8	Наклоны вперед из положения сидя	12	8	5	18	15
8	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33
8	Бег на лыжах 1 км, мин	16,00	17,00	18,00	19,30	20,30
8	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	56	54	52	62	60
7	Челночный бег 3x10 м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5
7	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4
7	Бег 1000 м, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40
7	Прыжки в длину с места	180	170	150	170	160
7	Подтягивание на высокой перекладине	9	7	5		
7	Сгибание и разгибание рук в упоре	23	18	13	18	12
7	Наклоны вперед из положения сидя	11	7	4	16	13

7	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33
7	Бег на лыжах 1 км, мин	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00
7	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	52	50
6	Челночный бег 3x10 м, сек	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7
6	Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин	4,20	4,45	5,15	2,22	2,55
6	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7
6	Прыжки в длину с места	175	165	145	165	155
6	Подтягивание на высокой перекладине	8	6	4		
6	Сгибание и разгибание рук в упоре	20	15	10	15	10
6	Наклоны вперед из положения сидя	10	6	3	14	11
6	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	30
6	Бег на лыжах 1 км, мин	13,30	14,00	14,30	14,00	14,30
6	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	48	46

5	Челночный бег 3x10 м, сек	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0
5	Бег 1000м, мин	4,30	5,00	5,30	5,00	5,30-
5	Бег 60 м, секунд	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0
5	Прыжки в длину с места	170	155	135	160	150
5	Подтягивание на высокой перекладине	7	5	3		
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8
5	Наклоны вперед из положения сидя, см	9	5	3	12	9
5	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20
5	Бег на лыжах 1 км, мин	14,00	14,30	15,00	14,30	15,00
5	Многоскоки, 8 прыжков, м	9	7	5		
5	Прыжок на скакалке, 15 сек, раз	34	32	30	38	36

















