

Департамент образования администрации города Липецка
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя школа №14 г.Липецка

Принято решением
педагогического совета
МБОУ СШ №14 г.Липецка
Протокол №11 от 29.08.2024 г.

Утверждено
Приказом МБОУ СШ №14 г.Липецка
№432 от 30.08.2024 г.
_____ А.Н. Слесаренко

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«PRO-движение»**

Возрастная категория обучающихся: 9-18 лет
Срок реализации программы: 3 года
Составитель программы: Каверза Борис Иванович,
педагог дополнительного образования

Липецк, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик программы:	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Учебный план	8
1.3. Содержание программы	9
1.4. Планируемые результаты	17
2. Комплекс организационно-педагогических условий программы:	
2.1. Календарный учебный график	20
2.2. Система контроля и формы аттестации	21
2.3. Оценочные материалы	21
2.4. Условия реализации программы	24
2.5. Воспитательная работа	29
2.6. Приложение (Рабочие программы модулей, рабочая программа воспитания, календарный план воспитательной работы)	30

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Легкая атлетика - один из древнейших видов спорта. Так, еще за много веков до нашей эры некоторые народы Азии и Африки устраивали легкоатлетические соревнования. Но подлинный расцвет этого вида спорта наступил в Древней Греции.

Легкая атлетика объединяет такие дисциплины как: ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, тройной, с шестом), метания (диск, копье, молот, и толкание ядра) и легкоатлетические многоборья.

Занятия легкой атлетикой имеют большое оздоровительное значение, проводятся они, как правило, на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа «ПРО-движение» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Обучение по данной программе направлено на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности, на развитие природных качеств личности ребенка, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен. Предполагает получение знаний по вопросам правил соревнований и разделам теории; приобретение инструкторских и судейских навыков в проведении занятий и соревнований по отдельным видам легкой атлетики; воспитание интереса к занятиям и соревнованиям, обучение самостоятельному ведению спортивной борьбы в период участия в соревнованиях.

Актуальность программы в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей и подростков в различных формах двигательной деятельности. Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Различные виды бега, прыжков и метания входят составной частью в каждое занятие по легкой атлетике и тренировочный процесс многих других видов

спорта. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса детей. Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры.

Отличительной особенностью является то, что наряду с технико-тактической подготовкой довольно большое место в программе отведено общефизической и специальной физической подготовке, таким образом программа развитию прежде всего общего уровня физической подготовки детей и подростков, формированию универсальных спортивных навыков.

Работа по программе осуществляется на основе ряда **принципов**:

- принцип системности – комплексный подход в обучении, воспитании, развитии личности и коллектива.

- принцип сознательности и активности – формирование стойкого интереса к общей цели и конкретным задачам занятий; стимулирование сознательного контроля и анализа своих действий каждым воспитанником; воспитание творческого отношения к процессу физического воспитания, инициативу и самостоятельность.

- принцип доступности и индивидуализации – показ личной значимости организуемой деятельности; учет возрастных и индивидуальных особенностей к ней; оптимизма, веры в силы и способности личности ребенка; принцип поощрения успеха и доброжелательной критики недостатков.

- принцип систематичности – регулярность занятий; рациональное чередование нагрузок и отдыха; от известного к неизвестному, от простого к сложному, от легкого к трудному.

Программа составлена на основе нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273 - ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

В содержание программы включены элементы лучших педагогических практик современности по воспитанию и выявлению талантливых

обучающихся, помогающих выделить профессионально ориентированных обучающихся, вариативных методик, способствующих созданию необходимых условий для личностного развития и самоопределения обучающихся, подготовки резерва по виду спорта легкая атлетика.

Цель программы - формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, укрепление здоровья, организация свободного времени, жизненного самоопределения учащихся средствами физкультурно-спортивной деятельности.

Задачи программы

обучающие:

- формирование основ знаний в области физической культуры и спорта; в области анатомии, физиологии и гигиены человека;
- создание представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности легкоатлетическими упражнениями;
- обучение технике основных видов легкой атлетики, тактическим индивидуальным и командным действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях легкой атлетикой и другими видами спорта.

развивающие:

- развитие общефизических и специальных качеств (общей выносливости, ловкости и т.д.);
- укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование организаторских навыков и умений действовать в коллективе;

воспитательные:

- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни, привычки к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- воспитание патриотизма;
- воспитание коллективизма, привычки к труду, самоотверженности, этических норм поведения как черты характера;
- формирование основ нравственной, эстетической и экологической культуры.

Адресат программы. Программа рассчитана на детей и подростков в возрасте от 9 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям легкой атлетикой.

Зачисление на обучение по дополнительной общеразвивающей программе «PRO-движение» осуществляется по личному желанию ребенка и заявлению родителя (законного представителя), при этом сдача контрольно-тестовых упражнений не предусмотрена.

Язык обучения - русский.

Формы и режим занятий.

Форма обучения – очная.

Формы проведения занятий: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тестирование; участие в соревнованиях.

Тип занятий: теоретический и практический.

Максимальная наполняемость учебной группы – 15 человек, минимальная – 10 человек.

Режим занятий. Учебно-тренировочные занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 занятия в день, каждое 45 минут с обязательным перерывом 10 минут. Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию образовательной организации, в которой реализуется данная программа.

Срок реализации программы - 3 года, по 216 часов в год.

Особенности организации образовательного процесса. Программа является разноуровневой, что предоставляет обучающимся возможность освоения программного материала с учётом их уровней общего развития, способностей, мотивации.

Программа предполагает реализацию параллельных процессов освоения содержания программы на трех уровнях доступности и степени сложности, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого из участников.

Стартовый уровень (соответствует первому году обучения) программы предполагает обучение простейшим двигательным навыкам и умениям, минимальную сложность предлагаемых заданий. Обучающиеся знакомятся с техникой спортивной ходьбы, бега на средние и длинные дистанции, спринтерского, эстафетного бега и прыжков в длину. Большое внимание уделяется общефизической подготовке.

Базовый уровень (соответствует второму году обучения) предполагает овладение специальными знаниями, умениями и навыками, углубленное изучение и отработку техники спортивной ходьбы, бега на средние и длинные дистанции, спринтерского, эстафетного бега и прыжков в длину. Знакомство с техникой барьерного бега и метания мяча. Приобретение опыта участия в соревнованиях.

Продвинутый уровень (соответствует третьему году обучения) предполагает совершенствование техники спортивной ходьбы, бега на средние и длинные дистанции, спринтерского, эстафетного, барьерного бега, прыжков в длину и метания мяча. Знакомство с техникой метания гранаты. Приобретение технико-тактических навыков в соревновательной деятельности.

1.2. Учебный план

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов									Формы проведения промежуточной аттестации/ контроля
		1 год обучения (стартовый уровень)			2 год обучения (базовый уровень)			3 год обучения (продвинутый уровень)			
		Всего часов	Теория	Практика	Всего часов	Теория	Практика	Всего часов	Теория	Практика	
1.	Физическая подготовка	104	2	102	102	2	100	98	2	96	эстафеты, спортивные соревнования/ тестирование, спортивные соревнования
2.	Основы легкой атлетики	112	-	112	114	-	114	118	-	118	соревнования/ тестирование, внутригрупповые соревнования
	Итого	216	2	214	216	2	214	216	2	214	

1.3. Содержание программного материала 1 года обучения (соответствует стартовому уровню)

1.3.1 Модуль «Физическая подготовка» (104 ч.)

Теория – 2 ч.

Физическая культура и спорт в России. История развития легкой атлетики. Физическая культура, как неотъемлемая часть физического воспитания подрастающего поколения; единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития легкой атлетики; место легкой атлетики в общей системе физического воспитания.

Место легкой атлетики в программе древнегреческих и современных Олимпийских игр. Развитие легкой атлетики в прошлом и в современности.

Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиенические знания и навыки. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем; ознакомление с расположением основных мышечных групп; работоспособность мышц и подвижность в суставах; влияние физических упражнений на увеличение мышечной ткани.

Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Режим дня. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Значение правильного питания для юного спортсмена; вред курения и употребления спиртных напитков.

Практика - 100 ч.

Общая физическая подготовка (63 ч.)

Строевые упражнения. Команды для управления строем. Строевые упражнения. Повороты и перестроения. Перемена направления и скорости движения строя.

Ходьба и бег. Ходьба на месте. Переход с шага на бег. Ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук, ног. Различные виды бега

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища, формирования правильной осанки. Упражнения для развития для мышц шеи. Упражнения для развития мышц ног. Упражнения с сопротивлением в парах. Подвижные игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с короткой и

длинной скакалкой. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения с набивными мячами: с перебрасыванием и ловлей набивного мяча, броски на максимальную силу. Упражнения с малыми мячами, в парах и группах с передачами, бросками и ловлей. Подвижные игры с мячом, бегом, прыжками, метанием. Упражнения с гантелями, штангой, на перекладине. Прыжки через коня. *Упражнения из других видов спорта:*

- *Акробатические упражнения.* Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, вперед после разбега, назад. Перекаты и перевороты. Стойки. Полушпагаты, шпагаты. «Колесо»

- *Баскетбол.* Ведение и ловля мяча. Передачи мяча. Техника передвижения. Броски из различных положений игрока. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

- *Ручной мяч.* Ведение и ловля мяча. Броски по воротам. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

- *Футбол.* Удары по мячу. Ведение и остановка мяча. Групповые действия с мячом. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.

Специальная физическая подготовка (37 ч.)

Упражнения, направленные на развития скоростных качеств. Бег с высокого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80 м на время. Бег по отметкам для частоты. Комбинированный бег со сменой скорости и направлений. Повторный бег на отрезках 100, 150 м. Переменный, интервальный бег.

Упражнения для развития быстроты, стартовой скорости. Рывки по сигналу на 5-10 м из различных исходных положений. Подвижные игры. Ускорения под уклон 3-5°. Бег змейкой. Бег прыжками. Эстафетный бег. Переменный бег на дистанции 100–150 м, тоже с набивным мячом. Пробегание препятствий на скорость, тоже с набивным мячом.

Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения. Бег с изменением направления, скорости. «Челночный бег», то же с изменением способа передвижения. Бег с «тенью».

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты 40 –80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7 –10 м. Подвижные игры. Вбрасывание набивного мяча на дальность. Приседания с отягощением. Парные силовые упражнения. Беговые и прыжковые упражнения,

выполняемые в гору, по песку. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей.

Промежуточная (итоговая) аттестация - 2 ч.

Эстафеты. Спортивные состязания.

1.3.2 Модуль «Основы легкой атлетики» (112 ч.)

Практика – 110 ч.

Обучение технике спортивной ходьбы. Подводящие упражнения. Движения ног, таза, рук и плеч при спортивной ходьбе. Спортивная ходьба с различной скоростью, с изменением направления, преодолением подъемов и спусков, с отягощением.

Обучение технике бега на средние дистанции. Освоение основных элементов техники бегового шага: имитационные движения, подводящие упражнения. Техника бега по прямой: имитационные движения, бег по прямой с равномерной и переменной скоростью, непрерывный, переменный, темповый бег, фартлек. Техника бега по повороту. Бег по кругу, по виражу. Техника высокого старта и стартового разгона. Повторное, переменное и интервальное пробегание различных отрезков дистанций с соревновательной скоростью. Ускорения 400 м, 600 м, 800 м. Бег 1500-3000 м.

Обучение технике бега на длинные дистанции. Имитационные и подводящие движения. Специальные беговые упражнения (СБУ). Бег со сменой ритма. Техника бега по повороту. Бег с различной скоростью по кругу. Техника высокого старта и стартового разгона по прямой, по виражу. Техника финиширования. Отработка техники бега на длинные дистанции.

Обучение технике бега на короткие дистанции. Бег по прямой дистанции с ускорением, с различной скоростью. Движения рук при беге по прямой дистанции. Специальные беговые упражнения. Техника бега по повороту. Техника высокого старта. Техника низкого старта. Техника стартового разгона на прямой. Подвижные игры с элементами старта. Техника низкого старта на повороте беговой дорожки. Техника финиширования. Бег с ходу, под гору, вверх по наклонной. Особенности техники бега на дистанциях 100 м, 200 м, 400 м. Соревнования по бегу на коротких дистанциях внутри группы.

Обучение технике эстафетного бега. Техника передачи и приема эстафетной палочки. Стартовые положения бегуна, принимающего эстафету. Отработка передачи эстафетной палочки стоя в шеренге, в шаге и в беге. Эстафетный бег 4 x 100 м.

Обучение технике выполнения прыжков в длину с разбега. Техника отталкивания в прыжках в длину. Прыжок «в шаге». Прыжок в длину через невысокое препятствие. Сочетание разбега с отталкиванием. Прыжки способами «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы». Техника приземления. Определение длины и ритма полного разбега. Отработка техники движений в прыжках в длину способом разными способами. Выполнение прыжков в длину с разбега на результат.

Промежуточная (итоговая) аттестация - 2 ч.

Соревнования внутри группы. Участие в соревнованиях.

1.4. Содержание программного материала 2 года обучения (соответствует базовому уровню)

1.4.1 Модуль «Физическая подготовка» (102 ч.)

Теория – 2 ч.

Физиологические основы спортивной тренировки. Здоровый образ жизни и его значение. Методы и средства ОФП и СФП в тренировке. Теоретические основы тренировки.

Правила безопасности при осуществлении соревновательной деятельности, при проведении занятий.

Современное развитие легкой атлетики как вида спорта. Классификация легкоатлетических видов спорта. Лучшие достижения российских и зарубежных спортсменов.

Практика – 98 ч.

Общая физическая подготовка (50 ч.)

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса, ног. Упражнения для мышц туловища, формирования правильной осанки. Упражнения для развития для мышц шеи. Упражнения с сопротивлением в парах. Подвижные игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения с набивными мячами. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей малого мяча. Подвижные игры с мячом, бегом, прыжками, метанием. Упражнения с гантелями, штангой, на перекладине. Прыжки через коня.

Упражнения из других видов спорта:

- *Акробатические упражнения.* Кувырки, перекаты и перевороты. Стойки. Полушпагат, шпагат. «Колесо».

- *Баскетбол.* Ведение, ловля и передача мяча. Техника передвижения в баскетболе. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

- *Ручной мяч.* Ведение, ловля и передача мяча. Броски по воротам. Двусторонние игры по упрощенным правилам

- *Футбол.* Удары по мячу, ведение и остановка мяча. Групповые действия с мячом. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.

Специальная физическая подготовка (48 ч.)

Упражнения, направленные на развития скоростных качеств. Бег с высокого старта на коротких отрезках 20, 30, 40 50, 80, м на время. Бег с хода на коротких отрезках. Бег на месте в упоре. Бег по отметкам для частоты. Комбинированный бег со сменой скорости и направлений. Повторный бег на отрезках 100 м, 150 м. Переменный, интервальный, кроссовый бег.

Упражнения для развития быстроты, стартовой скорости. Рывки по сигналу на 5-10 м из различных исходных положений. Подвижные игры. Ускорения под уклон 3-5°. Бег змейкой, прыжками. Эстафетный бег. Переменный бег на дистанции 100–150 м. Пробегание препятствий на скорость, то же с набивным мячом. Переменный бег с набивным мячом на дистанции 100–150 м.

Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения, направления движения, скорости. «Челночный бег». Бег с «тенью».

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивания с высоты 40–80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7–10 м. Подвижные игры. Вбрасывание набивного мяча на дальность. Приседания с отягощением. Парные силовые упражнения. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей.

Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. Кросс с переменной скоростью. Игровые упражнения с набивным мячом большой интенсивности. Прыжки с разбега к высоко подвешенному мячу. Прыжки с разбега к высоко подвешенному мячу с поворотом в прыжке на 90–180°. Прыжки с места и с разбега. Подвижные игры.

Промежуточная (итоговая) аттестация - 2 ч.

Эстафеты. Спортивные состязания.

1.4.2. Модуль «Основы легкой атлетики» (114 ч.)

Практика – 112 ч.

Отработка техники спортивной ходьбы. Спортивная ходьба с различной скоростью, с изменением направления, на виражах. Преодоление подъемов и спусков, ходьба по наклонной. Повторное прохождение отрезков дистанции 200 – 1000 метров. Ходьба в переменном темпе на отрезках 1000 – 3000 м., в чередовании с бегом 5000 м.

Отработка техники бега на средние дистанции. Техника бега по прямой. Непрерывный, переменный, темповый бег, фартлек. Техника бега по повороту. Техника высокого старта и стартового разгона. Финишное ускорение. Повторное, переменное и интервальное пробегание различных дистанций с соревновательной скоростью. Ускорения на дистанциях 400 м, 600 м, 800 м. Бег 1500 - 3000 м. Пробегание поворотов под углом 30°.

Отработка техники бега на длинные дистанции. СБУ. Бег со сменой ритма. Техника бега по повороту. Техника высокого старта и стартового разгона. Техника различных способов финиширования. Бег по инерции, наклонной поверхности. Бег 5000-10000 м.

Отработка техники бега на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения. Техника бега по повороту. Техника высокого старта и стартового разгона на прямой. Техника низкого старта на повороте беговой дорожки. Техника финиширования. Техника бега 400 м. Соревнования по бегу на коротких дистанциях внутри группы.

Отработка техники эстафетного бега. Техника передачи и приема эстафетной палочки. Стартовые положения бегуна, принимающего эстафету. Эстафетный бег 4 x 100 м.

Обучение технике барьерного бега. Техника преодоления барьера. Бег между барьерами с преодолением препятствий. Бег сбоку барьеров в три шага. Специальные упражнения барьериста. Техника высокого старта и стартового разгона с последующим преодолением барьеров. Бег с барьерами 50, 60, 100, 110 м. Техника бега с низкого старта. Пробегание барьерной дистанции 50, 60, 100, 110 м с низкого старта. Техника бега на 400 м с барьерами.

Отработка техники прыжков в длину. Техника отталкивания. Сочетание разбега с отталкиванием. Прыжок способами «согнув ноги», «прогнувшись»,

«ножницы». Техника приземления. Отработка длины и ритма полного разбега. Совершенствование техники движений в прыжках в длину различными способами. Выполнение прыжков в длину с разбега на результат. Соревнования по прыжкам в длину в группе.

Обучение технике метания мяча. Метание мяча с места, с одного шага, с двух бросковых шагов, с четырех бросковых шагов, с укороченного разбега, с полного разбега. Метание мяча с полного разбега с коррекцией фаз метания.

Промежуточная (итоговая) аттестация - 2 ч.

Соревнования внутри группы. Участие в соревнованиях.

1.5. Содержание программного материала 3 года обучения (соответствует продвинутому уровню)

1.5.1. Модуль «Физическая подготовка» (98 ч.)

Теория – 2 ч.

Развитие легкой атлетики в России и за рубежом. Краткий обзор развития легкой атлетики в России и за рубежом на современном этапе. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие результаты.

Профилактика травматизма. Правила оказания доврачебной помощи. Инструктаж по ТБ. Профилактика травм. Правила оказания доврачебной помощи при ушибах, растяжениях, переломах.

Практика – 94 ч.

Общая физическая подготовка (43 ч.)

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса, ног. Упражнения для мышц туловища, формирования правильной осанки. Упражнения для развития для мышц шеи. Упражнения с сопротивлением в парах. Подвижные игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения с набивными мячами. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей малого мяча. Подвижные игры с мячом, бегом, прыжками, метанием. Упражнения с гантелями, штангой, на перекладине. Прыжки через коня.

Упражнения из других видов спорта:

- *Акробатические упражнения.* Кувырки, перекаты и перевороты. Стойки. Шпагат. «Колесо». «Мост».

- *Спортивные игры.* Баскетбол. Ручной мяч. Футбол.

Специальная физическая подготовка (51 ч.)

Упражнения, направленные на развития скоростных качеств. Бег с высокого старта на коротких отрезках 20, 30, 40 50, 80, м на время. Бег с хода на коротких отрезках. Бег на месте в упоре. Бег по отметкам для частоты. Комбинированный бег со сменой скорости и направлений. Повторный бег на отрезках 100 м, 150 м. Переменный, интервальный, кроссовый бег.

Упражнения для развития быстроты, стартовой скорости. Рывки по сигналу на 5-10 м из различных исходных положений. Подвижные игры. Ускорения под уклон 3-5°. Бег змейкой, прыжками. Эстафетный бег. Переменный бег на дистанции 100–150 м. Пробегание препятствий на скорость, то же с набивным мячом. Переменный бег с набивным мячом на дистанции 100–150 м.

Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения, направления движения, скорости. «Челночный бег». Бег с «тенью».

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивания с высоты 40 –80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7 –10 м. Подвижные игры. Вбрасывание набивного мяча на дальность. Приседания с отягощением. Парные силовые упражнения. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей.

Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. Кросс с переменной скоростью. Игровые упражнения с набивным мячом большой интенсивности. Прыжки с разбега к высоко подвешенному мячу. Прыжки с разбега к высоко подвешенному мячу с поворотом в прыжке на 90 –180*. Прыжки с места и с разбега.

Промежуточная (итоговая) аттестация - 2 ч.

Эстафеты. Спортивные состязания.

1.5.2. Модуль «Основы легкой атлетики» (118 ч.)

Практика – 116ч.

Совершенствование техники спортивной ходьбы. Чередование ходьбы и бега до 1000 м. Ходьба в переменном темпе на отрезках 1000 – 3000 м. Спортивная ходьба с различной скоростью, с изменением направления, на виражах. Преодоление подъемов и спусков, ходьба по наклонной. Повторное прохождение отрезков дистанции 200 – 1000 метров. Ходьба в переменном темпе в чередовании с бегом 5000 м.

Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Непрерывный, переменный, темповый бег, фартлек. Бег с отягощением. Техника бега по повороту. Техника высокого старта и стартового разгона. Финишное ускорение. Повторное, переменное и интервальное пробегание различных дистанций с соревновательной скоростью. Ускорения на дистанциях 400 м, 600 м, 800 м. Бег 1500 - 3000 м. Пробегание поворотов под углом 30°.

Бег со сменой ритма. Техника бега по повороту. Техника высокого старта и стартового разгона. Техника различных способов финиширования. Бег по инерции, наклонной поверхности. Бег 5000-10000 м.

Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения. Техника бега по повороту. Техника высокого старта и стартового разгона на прямой. Техника низкого старта на повороте беговой дорожки. Техника финиширования. Техника бега 400 м. Соревнования по бегу на коротких дистанциях внутри группы.

Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи и приема эстафетной палочки. Стартовые положения бегуна, принимающего эстафету. Эстафетный бег 4 x 100 м.

Отработка техники барьерного бега. Техника преодоления барьера. Бег между барьерами с преодолением препятствий. Бег сбоку барьеров в три шага. Специальные упражнения барьериста. Техника высокого старта и стартового разгона с последующим преодолением барьеров. Бег с барьерами 50, 60, 100, 110 м. Техника бега с низкого старта. Пробегание барьерной дистанции 50, 60, 100, 110 м с низкого старта. Техника бега на 400 м с барьерами.

Совершенствование техники прыжков в длину. Техника отталкивания. Сочетание разбега с отталкиванием. Прыжок способами «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы». Техника приземления. Отработка длины и ритма полного разбега. Совершенствование техники движений в прыжках в длину различными способами. Выполнение прыжков в длину с разбега на результат. Соревнования по прыжкам в длину в группе.

Совершенствование техники метания мяча. Метание гранаты. Метание мяча с двух бросковых шагов, с четырех бросковых шагов, с укороченного

разбега, с полного разбега. Метание мяча с полного разбега с коррекцией фаз метания. Особенности техники метания гранаты. Метание гранаты 500 г, 700 г с места с пяти бросковых шагов, лежа, с колена на дальность.

Промежуточная (итоговая) аттестация - 2 ч.

Соревнования внутри группы. Участие в соревнованиях.

1.6. Планируемые результаты

1.6.1 Первый год обучения (соответствует стартовому уровню)

По окончании 1 года изучения модуля «Физическая подготовка» обучающиеся должны знать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- жизненно важные двигательные навыки и умения, которые необходимы для жизнедеятельности каждого человека;
- правила личной гигиены, ухода за спортивной одеждой и инвентарем;
- правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий.

Обучающиеся должны уметь:

- использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- выполнять и составлять комплексы общеразвивающих упражнений;
- наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств;
- выполнять специальные физические упражнения на развитие скоростных, силовых способностей, быстроты и выносливости.
- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий общефизической подготовкой, игровой и соревновательной деятельности.

По окончании 1 года изучения модуля «Основы легкой атлетики» обучающиеся должны знать:

- правила поведения и безопасности во время занятий легкой атлетикой, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- способы укрепления и сохранения здоровья, повышения физической подготовленности;
- правила соревнований в легкой атлетике (по видам);
- технику выполнения бега и прыжков.

Обучающиеся должны уметь:

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях;
- технически правильно выполнять бег на короткие и длинные дистанции, эстафетный бег, прыжки в длину;
- использовать спортивный инвентарь и оборудование;
- наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств;
- эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками.

1.6.2. Второй год обучения (соответствует базовому уровню)

По окончании 2 года изучения модуля «Физическая подготовка» обучающиеся должны знать:

- основы здорового образа жизни и его значение;
- теоретические основы тренировки;
- правила поведения и безопасности во время занятий и соревнований;
- классификацию легкоатлетических видов спорта;

Обучающиеся должны уметь:

- самостоятельно проводить утреннюю зарядку, общую и специальную разминку;
- выполнять и составлять комплексы общеразвивающих упражнений;
- наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств;
- выполнять специальные физические упражнения на развитие скоростных, силовых способностей, быстроты и выносливости.

По окончании 2 года изучения модуля «Основы легкой атлетики» обучающиеся должны знать:

- основы техники безопасности на занятиях;
- технику видов легкой атлетики: бега, прыжков, метаний.

Обучающиеся должны уметь:

- технически правильно выполнять бег на короткие и длинные дистанции, эстафетный, барьерный бег, прыжки, метания с проявлением максимальных усилий;
- вести наблюдение за показателями своего физического развития
- использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

1.6.3. Третий год обучения (соответствует продвинутому уровню)

По окончании 3 года изучения модуля «Физическая подготовка» обучающиеся должны знать:

- современное состояние легкой атлетики как вида спорта;
- правила поведения и безопасности во время занятий и соревнований;
- правила оказания доврачебной помощи при ушибах, растяжениях, переломах

Обучающиеся должны уметь:

- использовать спортивный инвентарь и оборудование;
- составлять комплексы и выполнять упражнения по развитию физических качеств, общей и специальной разминки с учетом вида спорта и индивидуальных особенностей организма;
- контролировать и регулировать выполняемую физическую нагрузку, свою спортивную подготовленность и психическое состояние;
- выполнять и составлять специальные физические упражнения на развитие скоростных, силовых способностей, быстроты и выносливости;
- участвовать в соревнованиях по видам легкой атлетики.

По окончании 3 года изучения модуля «Основы легкой атлетики» обучающиеся должны знать:

- значение легкой атлетики в системе оздоровления организма;
- технику видов легкой атлетики: бега, прыжков, метаний.

Обучающиеся должны уметь:

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- технически правильно выполнять бег на короткие и длинные дистанции, эстафетный, барьерный бег, прыжки, метания с проявлением максимальных усилий;
- объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в соревнованиях легкой атлетики;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- самостоятельно осуществлять занятие по легкой атлетике, совершенствовать двигательные умения, контролировать самочувствие;

- соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Программой предусмотрена организация образовательного процесса на спортивно-оздоровительном этапе в течение 36 недель учебного года.

Начало обучения - 2 сентября;

Окончание обучения – 31 мая.

Режим занятий. Количество часов в неделю – 6 ч. Учебно-тренировочные занятия проводятся три раза в неделю по 2 занятия в день, каждое 45 минут с обязательным перерывом 10 минут.

Сроки проведения промежуточной (итоговой) аттестации: май.

Учебный план- график

1 год обучения (стартовый уровень)

№ п/п	Наименование курса	Месяц									Всего
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	
1.	Физическая подготовка	14	13	11	14	9	12	12	14	5	104
2.	Основы легкой атлетики	14	13	11	14	9	12	12	14	13	112
	Итого:	28	26	22	28	18	24	24	28	18	216

2 год обучения (базовый уровень)

№ п/п	Наименование курса	Месяц									Всего
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	
1.	Физическая подготовка	12	14	12	13	9	12	12	14	4	102
2.	Основы легкой атлетики	12	14	12	13	9	12	12	14	16	114
	Итого:	24	28	24	26	18	24	24	28	20	216

3 год обучения (продвинутый уровень)

№ п/п	Наименование курса	Месяц									Всего
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	
1.	Физическая подготовка	13	13	12	13	9	12	12	12	2	98
2.	Основы легкой атлетики	13	13	12	13	9	12	12	16	18	118
	Итого:	26	26	24	26	18	24	24	28	20	216

Начало учебного года	02.09.2024 г.	
Окончание учебного года	26.05.2025 г. Окончание учебного года для учащихся 9,11-х классов определяется графиком проведения государственной итоговой аттестации	
Продолжительность учебного года	33 недели для учащихся 1-х классов 34 недели для учащихся 2-11-х классов	
Количество учебных дней в неделю	5 дней	
Учебный период/ каникулы	Продолжительность	Календарные сроки
1 четверть	8 недель 40 учебных дней	02.09.2024-25.10.2024
Каникулы	10 дней	26.10.2024-04.11.2024
Начало 2 учебной четверти – 05.11.2024 г.		
2 четверть	8 недель 40 учебных дней	05.11.2024 – 28.12.2024
Каникулы	11 дней	29.12.2024- 08.01.2025
Начало 3 учебной четверти - 09.01.2025 г.		
3 четверть	11 недель 57 учебных дня	09.01.2025-28.03.2025
Дополнительные каникулы для учащихся 1-х классов	9 дней	16.02.2025-23.02.2025
Каникулы	9 дней	29.03.2025-06.04.2025
Начало 4 учебной четверти – 07.04.2025 г.		

4 четверть	7 недель 32 учебных дня	07.04.2025-26.05.2025
Окончание учебного года для учащихся 9-х классов – 20.05.2024г.		
Окончание учебного года для учащихся 11-х классов – 22.05.2024г.		
<p>Летние каникулы:</p> <p>– 27.05.2025-31.08.2025 г. для учащихся 1-8,10-х классов;</p> <p>- 14.06.2025г. – 22.08.2025г. для учащихся 2-8,10-х классов, имеющих академическую задолженность по результатам 2024-2025 учебного года</p>		

2.2. Система контроля и формы аттестации

В течение учебного года педагог дополнительного образования организует и проводит контроль знаний, умений и навыков учащихся.

Текущий контроль осуществляется в форме соревнований, тестирования.

Промежуточная (итоговая) аттестация проводится в форме:

- по курсу «Физическая подготовка» - эстафет, спортивных состязаний;
- по курсу «Основы легкой атлетики» - соревнований, участия в соревнованиях.

Сроки проведения промежуточной (итоговой) аттестации: май.

2.3. Оценочные материалы

2.3.1. по модулю «Физическая подготовка»

Уровень развития специальных физических качеств можно оценить по показателям быстроты передвижения, динамической силы и прыгучести.

Тест для определения скоростно-силовых качеств: прыжок в длину с места. Дается три попытки, фиксируется лучший результат.

Тест для определения скоростных качеств: бег 30 м. с высокого старта, челночный бег 3x10 м; прыжки через скакалку (фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке)

Тест для определения силовых качеств: подтягивание на перекладине (юн.) и сгибание и разгибание рук в упоре лежа (дев.).

Тест для определения выносливости: 6-минутный бег, с определением преодоленного расстояния.

Тест для определения координационных способностей: статическое равновесие (облегченный вариант теста Ромберга). Учащийся принимает исходное положение: носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей и пытается при этом сохранить равновесие. Тестируемый выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

2.3.2 по модулю «Основы легкой атлетики»

<i>Спортивная ходьба</i>						
Имитация спортивной ходьбы на месте	Поворот таза в движении			Ходьба 100 м, с	Ходьба 1000 м, мин.	
<i>Демонстрация на оценку техники специально-беговых и прыжковых упражнений</i>						
Семенящий бег	Бег с захлестыванием голени			Бег с высоким подниманием бедра	Прыжки с ноги на ногу	
<i>Бег на короткие дистанции</i>						
Высокий старт	Низкий старт			Стартовый разгон	Бег по дистанции	Финиширование
	«На старт!»	«Внимание!»	«Марш!»			
<i>Выполнение беговых упражнений с фиксацией результата, с</i>						
Челночный бег 3x10 м	Бег 20 м	Бег 30 м со старта	Бег 30 м с хода	Бег 60 м со старта	Бег 100 м со старта	
<i>Прыжок в длину с разбега</i>						
<i>Демонстрация на оценку элементов техники прыжка</i>						

Имитация отталкивания на месте	Имитация отталкивания в ходьбе через 1 шаг	Отталкивание в беге через 1 и 3 шага	Разбег	Полет в шаге	Приземление
<i>Выполнение прыжковых упражнений</i>					
Прыжок в длину с места		Тройной прыжок с места		Прыжок в длину с разбега	
<i>Метание</i>					
Метание с места	Метание с шага	Выполнение скрестного шага	Отведение на два шага	Выполнение четырех бросковых шагов	Техника разбега
<i>Эстафетный бег</i>					
Прием эстафетной палочки		Передача эстафетной палочки		Эстафетный бег 4x100 м	
На месте	В беге	На месте	В беге		
<i>Барьерный бег</i>					
Техника перехода через барьер	Ритмичный бег между барьерами	Низкий старт и стартовое ускорение с преодолением барьеров		Барьерный бег 5 барьеров на дистанции 60 м	

2.4. Условия реализации программы

2.4.1. Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	2	3	4
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для отталкивания	штук	1
5.	Палочка эстафетная	штук	20
7.	Стартовые колодки	пар	10
15.	Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг	комплект	10
16.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	10
21.	Конь гимнастический	штук	1
22.	Мат гимнастический	штук	10
23.	Мяч для метания 140 г	штук	10
24.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	8
28.	Рулетка 10 м, 20 м, 50 м, 100 м	штук	4
32.	Секундомер	штук	10
33.	Скамейка гимнастическая	штук	20
35.	Стенка гимнастическая	пар	2
36.	Скакалка длинная	штук	15
37.	Скакалка короткая	штук	15
38.	Мяч футбольный	штук	2
39.	Мяч волейбольный	штук	2
40.	Мяч баскетбольный	штук	2
41.	Гимнастические палки	штук	15
42.	Граната 500 г.	штук	5
43.	Граната 700 г	штук	5

2.4.2 Методические условия

Типовая схема обучения

При обучении технике легкоатлетических упражнений можно использовать общие педагогические положения в типовой схеме, состоящей из трех этапов:

I этап. Задача: создать правильное представление о рациональной технике данного легкоатлетического упражнения.

Средства:

- рассказ о технике упражнения, с объяснением основных закономерностей и условий его выполнения;
- демонстрация техники (показ или иллюстрация техники с помощью наглядных пособий) в соответствии с правилами соревнований;
- опробование элементов или упражнений в целом в облегченных условиях.

II этап. Задача: научить технике основного звена упражнения, его фазам и технике упражнения в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Средства:

- выполнение специально-подводящих упражнений для овладения основными элементами техники изучаемого вида;
- выполнение специально-подготовительных упражнений для развития физических качеств применительно к конкретному виду легкой атлетики;
- ознакомление с особенностями выполнения упражнения каждым занимающимся с целью определения основных недостатков и путей их устранения.

III этап. Задача: совершенствование техники избранного вида легкой атлетики.

Средства:

- выполнение изучаемого упражнения в соответствии с правилами соревнований;
- выполнение специально-подводящих упражнений для развития физических качеств и техники движений;
- выполнение основного упражнения в затрудненных условиях.

Этапы обучения тесно взаимосвязаны и определяют лишь направленность в решении тех или иных задач процесса обучения легкоатлетическим упражнениям.

Овладение легкоатлетическими упражнениями должно начинаться с наиболее доступных видов, таких как ходьба и бег, которые способствуют развитию физических качеств легкоатлета и необходимых навыков, на основе которых можно изучать более сложные виды легкой атлетики.

Изучение целесообразно начинать с овладения правильной техникой бегового шага в беге на средние и длинные дистанции. Затем следует переходить к изучению бега на короткие дистанции с учетом особенностей бега со старта, на вираже, на финише и т.д. Далее можно изучать технику эстафетного бега, бега с барьерами, препятствиями.

При обучении технике метаний необходимо овладеть броском (толчком) снаряда, выполняемым с ускорением от начала разбега к заключительной фазе финального усилия, т.е. с определенным ритмом движения. Обучение технике метаний следует начинать с выполнения бросковых упражнений общего характера с использованием снарядов различного веса. После этого можно переходить к овладению техникой метания мяча, гранаты.

**Примерный набор упражнений
для работы над исправлением ошибок в технике бега**

№ п/п	Ошибка	Упражнение для устранения ошибки	Методические указания
1.	Непрямолинейность бега по дистанции	Бег по узкой дорожке, шириной 20-25 см, бег по линии	Смотреть вперед
2.	Недостаточное выпрямление толчковой ноги	Бег прыжками на отрезках	Отрезки 40 -50 м
3.	Недостаточно высокое поднимание бедра	Бег по дорожке с высоким подниманием бедра через расставленные на расстоянии 70-90 см набивные мячи или другие предметы	Длина отрезка 40-50м. Упражнение следует выполнять в форме игры или соревнования на двух параллельных дорожках. Следить, чтобы учащиеся не «подседали» на опорной ноге и не откидывали туловище назад.
4.	Закрепощённость плечевого пояса	Бег в положении «руки за спиной» или на поясе (такое положение заставляет выводить плечо вперед в такт движениям таза и ног)	Встречное движение оси таза и плеч. Длина отрезков 40-50м

Психологическое обеспечение программы заключается в создании комфортной доброжелательной атмосферы на занятиях; применении индивидуальных, групповых и массовых форм обучения; разработке и подборе диагностических материалов для определения уровня удовлетворенности учащихся и их родителей дополнительными образовательными услугами.

Гигиенические требования (условия):

- занятия по легкой атлетике необходимо проводить в хорошо проветриваемом чистом зале, при открытой форточке, с температурой в зале плюс 18-20 градусов.

- занимаемое пространство для каждого учащегося должно быть достаточным и удобным, чтобы не препятствовать свободе движений;

- одежда должна быть легкой и пропускать воздух, предохранять тело, как от переохлаждения, так и от перегревания, она должна хорошо впитывать пот;

- обувь должна быть удобной; поддерживать амортизационную и рессорную функцию стопы, соответствовать ее анатомо-физиологическим особенностям, не должна сдавливать стопу, препятствовать ее естественному развитию. Во время занятий надо пользоваться спортивной обувью. После занятий принимать теплый душ. Он очищает кожу, успокаивающе действует на нервную систему, ускоряет восстановительные процессы.

Педагогические условия, способствующие воспитанию физически здоровой личности:

- показ личной значимости здорового образа жизни.

- систематическое занятие утренней гимнастикой, физкультурой.

- прогулки, подвижные игры на свежем воздухе.

- соблюдение гигиенических норм и правил.

- воздушные, солнечные и водные процедуры по закаливанию организма.

- подвижный образ жизни.

- полноценное питание.

- оптимизация нагрузки.

Критерии оценки планируемых результатов заключаются в успешном усвоении разделов программы, стабильности состава учащихся, посещаемости ими занятий, участии в соревновательной деятельности.

2.4.3 Информационное обеспечение

Нормативно-правовые акты и документы:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273 - ФЗ «Об образовании в РФ»;

- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления

образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Список литературы

1. Филин В.П., Фомин Н.А. – Основы юношеского спорта.-М.: Физкультура и спорт, 1
2. Ю. К. Гавердовский Обучение спортивным упражнениям. Москва, «Физкультура и спорт», 2007.
3. Л. В. Былеева, И. М. Коротков, Подвижные игры. Практический материал. Москва, «ТВТ Дивизион», 2005.
4. А. А. Бирюков Спортивный массаж. Москва, «Академия», 2008.
5. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. – Лёгкая атлетика: критерии отбора. - М.: Терра - спорт, 2000.-240 980.-255 с.
6. Волков Л.В. – Обучение и воспитание юного спортсмена.- Киев: Здоровья. 1984.-144с.
7. Майфат С.П., Малофеева С.Н. – Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте.- Екатеринбург, 2003.- 131с.
8. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.Н. – Лёгкая атлетика для юношества.-М.- Воронеж, 1999.-220 с.
9. Озолин Н.Г., Травин Ю.Г. – Педагогические основы методики обучения легкоатлетическим упражнениям.- М., 1998.- 79 с.

Электронные ресурсы

1. Информационный портал Реализация Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.273-фз.РФ>, свободный
2. Министерство спорта РФ [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/>, свободный
3. Министерство образования и науки РФ [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://минобрнауки.рф/>, свободный
4. Всероссийская федерация легкой атлетики [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://rusathletics.info/>, свободный.
5. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф.Лесгафта [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.lesgaft.spb.ru/ru>, свободный
6. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>, свободный
7. Навигатор в мире новостей легкой атлетики. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://theathletic.com/>, свободный
8. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.olympic.ru/>, свободный.

2.4.4 Кадровое обеспечение программы

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должен соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденного приказом №298н от 5 мая 2018 года Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации.

2.5. Воспитательная работа

Дети и подростки, занимающиеся данным видом спорта, испытывают его огромную притягательную силу. Они способны увлечься спортивной деятельностью настолько, что она на некоторое время может заслонить от них остальные стороны жизни - учёбу, подготовку к труду, обязанности перед близкими. В этих условиях авторитет педагога как наставника необычайно высок и выходит далеко за рамки учебной деятельности, распространяясь на самый широкий круг вопросов.

Важнейшим элементом воспитательной работы является повседневный личный пример педагога дополнительного образования и его роль в четкой организации всего учебно-тренировочного процесса, своевременном проведении тренировочных занятий и всех запланированных мероприятий.

Педагог проводит воспитательную работу в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, а также в свободное от занятий время.

Цели, задачи, содержание, формы и методы воспитательной работы подробно характеризуются в рабочей программе воспитания и календарном плане воспитательной работы (см. Приложения 7, 8).

2.6. Приложение

1. Рабочая программа модуля «Физическая подготовка» 1 год обучения (стартовый уровень).
2. Рабочая программа модуля «Основы легкой атлетики» 1 год обучения (стартовый уровень).
3. Рабочая программа модуля «Физическая подготовка» 2 год обучения (базовый уровень).

4. Рабочая программа модуля «Практические основы шашечной игры» 2 год обучения (базовый уровень).
5. Рабочая программа модуля «Физическая подготовка» 3 год обучения (продвинутый уровень).
6. Рабочая программа модуля «Основы легкой атлетики» 3 год обучения (продвинутый уровень).
7. Рабочая программа воспитания.
8. Календарный план воспитательной работы на 2023-2024 учебный год.

Департамент образования администрации города Липецка
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя школа №14 г.Липецка

Рабочая программа на 2023-2024 уч. год
к дополнительной общеразвивающей программе
«PRO-движение»
модуля «Физическая подготовка» (104 ч.)
1 год обучения (стартовый уровень)

Возраст обучающихся – 15-17 лет

Составитель:
Каверза Б.И.,
педагог дополнительного
образования

г. Липецк, 2023 год

1. Планируемые предметные результаты освоения модуля «Физическая подготовка»

По окончании 1 года изучения модуля «Физическая подготовка» обучающиеся должны знать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- жизненно важные двигательные навыки и умения, которые необходимы для жизнедеятельности каждого человека;
- правила личной гигиены, ухода за спортивной одеждой и инвентарем;
- правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий.

Обучающиеся должны уметь:

- использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- выполнять и составлять комплексы общеразвивающих упражнений;
- наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств;
- выполнять специальные физические упражнения на развитие скоростных, силовых способностей, быстроты и выносливости.
- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий общеподготовкой, игровой и соревновательной деятельности.

2. Содержание модуля «Физическая подготовка» (104 ч.)

2.1 Теория - 2 ч.

1. Физическая культура и спорт в России. История развития легкой атлетики. (1 ч.)
2. Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиенические знания и навыки. (1 ч.)

2.2 Практика – 100 ч.

Общая физическая подготовка (63 ч.)

Строевые упражнения Команды для управления строем. Строевые упражнения. (1 ч.)

2. Повороты и перестроения (1 ч.)
3. Перемена направления и скорости движения строя. (1 ч.)

Ходьба и бег

4. Ходьба на месте. Переход с шага на бег. (1 ч.)
5. Ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук, ног (1 ч.)
6. Различные виды бега (1 ч.)
Общеразвивающие упражнения без предметов
7. Упражнения для рук и плечевого пояса. (1 ч.)
- 10, 11. Упражнения для мышц туловища, формирования правильной осанки (2 ч.)
12. Упражнения для развития для мышц шеи (1 ч.)
- 13, 14. Упражнения для развития мышц ног. (2 ч.)
- 15, 16. Упражнения с сопротивлением в парах (2 ч.).
17. Подвижные игры с элементами сопротивления (1 ч.)
Общеразвивающие упражнения с предметами
18. Упражнения с короткой скакалкой (1 ч.)
19. Упражнения с длинной скакалкой (1 ч.)
- 20, 21. Упражнения с гимнастической палкой (2 ч.)
- 22, 23. Упражнения с набивными мячами (2 ч.)
- 24, 25. Упражнения в парах с перебрасыванием и ловлей набивного мяча. (2 ч.)
26. Броски набивного мяча на максимальную силу (1 ч.)
- 27, 28. Упражнения с малыми мячами (2 ч.)
29. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча (1 ч.)
30. Подвижные игры с мячом, бегом, прыжками, метанием. (1 ч.)
31. Упражнения с гантелями (1 ч.)
32. Упражнения со штангой (1 ч.)
- 33, 34. Упражнения на перекладине. (2 ч.)
- 35, 36. Прыжки через коня. (2 ч.)
37. Подвижные игры с мячом, бегом, прыжками, метанием (1 ч.)

Упражнения из других видов спорта:

- акробатические упражнения

- 38. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки (1 ч.)
- 39. Кувырки вперед после разбега (1 ч.)
- 40. Кувырки назад (1 ч.)
- 41. Перекаты и перевороты (1 ч.)
- 42. Стойки (1 ч.)
- 43. Полушпагат (1 ч.)
- 44, 45. Шпагат (2 ч.)

- 46, 47. «Колесо» (2 ч.)

- баскетбол

- 48. Баскетбол: ведение и ловля мяча (1 ч.)
- 49. Баскетбол: передачи мяча. (1 ч.)
- 50, 51. Техника передвижения в баскетболе (2 ч.)

- 52. Баскетбол: броски. (1 ч.)

- 53, 54. Двусторонние игры по упрощенным правилам (2 ч.)

- ручной мяч

- 55. Ручной мяч: ведение и ловля мяча (1 ч.)
- 56. Ручной мяч: броски (1 ч.)
- 57. Ручной мяч: броски по воротам (1 ч.)
- 58, 59. Двусторонние игры по упрощенным правилам (2 ч.)

- футбол

- 60. Футбол: удары по мячу (1 ч.)
- 61. Футбол: ведение и остановка мяча (1 ч.)
- 62, 63. Футбол: групповые действия с мячом (2 ч.)

- 64, 65. Двусторонняя игра по упрощенным правилам. (2 ч.)

Специальная физическая подготовка (37 ч.)

Упражнения, направленные на развития скоростных качеств бб. Бег с высокого старта на коротких отрезках 20, 30, 40 м на время (1 ч.)

67. Бег с высокого старта на коротких отрезках 50, 80, м на время (1 ч.)

68. Бег по отметкам для частоты (1 ч.)

- 69. Комбинированный бег со сменой скорости и направлений (1 ч.)
- 70. Повторный бег на отрезках 100 м (1 ч.)
- 71. Повторный бег на отрезках 150 м (1 ч.)
- 72. Переменный бег (1 ч.)
- 73. Интервальный бег (1 ч.)

Упражнения для развития быстроты, стартовой скорости

74, 75. Рывки по сигналу на 5-10 м из различных исходных положений (2 ч.)

- 76. Подвижные игры (1 ч.)
- 77. Ускорения под уклон 3-5° (1 ч.)
- 78. Бег змейкой (1 ч.)
- 79. Бег прыжками. (1 ч.)
- 80. Эстафетный бег. (1 ч.)
- 81. Переменный бег на дистанции 100–150 м (1 ч.)
- 82. Подвижные игры (1 ч.)
- 83. Пробегание препятствий на скорость (1 ч.)
- 84. Пробегание препятствий на скорость с набивным мячом (1 ч.)
- 85. Переменный бег с набивным мячом на дистанции 100 –150 м (1 ч.)

Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое

- 86. Бег с быстрым изменением способа передвижения (1 ч.)
- 87. Бег с изменением направления (1 ч.)
- 88. Бег с изменением скорости (1 ч.)
- 89. «Челночный бег» (1 ч.)
- 90. «Челночный бег» с изменением способа передвижения (1 ч.)
- 91. Бег с «тенью» (1 ч.)

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

- 92. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и отягощением (1 ч.) с
- 93. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, преодолением препятствий (1 ч.) с
- 94. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью (1 ч.)
- 95. Прыжки в глубину (1 ч.)
- 96. Спрыгивание с высоты 40 –80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7 –10 м (1 ч.)
- 97. Подвижные игры (1 ч.)
- 98. Вбрасывание набивного мяча на дальность (1 ч.)
- 99. Приседания с отягощением (1 ч.)
- 100. Парные силовые упражнения (1 ч.)
- 101. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку (1 ч.)
- 102. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей (1 ч.)

2.3. Промежуточная аттестация – 2 ч.

103, 104. Эстафеты. Спортивные состязания (2 ч.)

3. Календарно-тематическое планирование модуля «Физическая подготовка» (104 ч.)

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		Дата проведения		Содержание занятия Формы контроля
		теоретических	практических	по плану	фактически	
Сентябрь						
1.	Физическая культура и спорт в России. История развития легкой атлетики.	1				<p>Физическая культура, как неотъемлемая часть физического воспитания подрастающего поколения; почетные спортивные звания; единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития легкой атлетики; место легкой атлетики в общей системе физического воспитания.</p> <p>Место легкой атлетики в программе древнегреческих и современных Олимпийских игр.</p> <p>Легкая атлетика в дореволюционной России; развитие легкой атлетики в СССР, легкая атлетика в современном обществе; развитие юношеской легкой атлетики, рекорды юношей, девушек и взрослых.</p> <p>Опрос, тестирование</p>
2.	Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиенические знания и навыки.	1				<p>Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем; ознакомление с расположением основных мышечных групп; работоспособность мышц и подвижность в суставах; влияние физических упражнений на увеличение мышечной ткани.</p> <p>Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Режим дня</p> <p>Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Значение правильного питания для юного спортсмена; вред курения и употребления спиртных напитков.</p> <p>Устный опрос</p>
3.	Команды для управления строем. Строевые упражнения.		1			<p>Разминка. Разучивание строевых упражнений и команд для управления строем.</p> <p>Выполнение упражнений</p>
4.	Повороты и перестроения		1			<p>Разминка. Строевые упражнения. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по</p>

						одному в колонну по два Выполнение упражнений.
5.	Перемена направления и скорости движения строя.		1			Разминка. Строевые упражнения. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Подвижные игры. Выполнение упражнений.
6.	Ходьба на месте. Переход с шага на бег.		1			Разминка. Ходьба на месте, ходьбананосках,напятках,навнутренних инаружныхсводахстопы; переходсшаганабегианаоборот,остановкаво времядвиженияшагоми бегом,изменениескоростидвижения Выполнение упражнений.
7.	Ходьбасизменениемтемпаинаправлениядвижения,характераработы рук, ног		1			Разминка. Ходьбасизменениемтемпаинаправлениядвижения,характераработы рук, ходьба с высоким поднимание бедра, выпадами, вполуприседе, приставнымии скрестными шагами Выполнение упражнений.
8.	Различные виды бега		1			Разминка. Бегнаносках,свысокимподниманиембедраизахлестываниемголени назад,напрямыхногах,скрестнымшагом. Выполнение упражнений.
9.	Упражнения для рук и плечевого пояса.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнениядля рук и плечевого пояса: Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения) на месте и в движении; сгибание рук в упоре лежа. Выполнение упражнений.
10.	Упражнения для мышц туловища, формирования правильной осанки		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения для мышц туловища и формирования правильной осанки: наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками. Круговые движения туловищем. Прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами.

						Выполнение упражнений.
11.	Упражнения для мышц туловища, формирования правильной осанки		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения для мышц туловища и формирования правильной осанки: наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками. Круговые движения туловищем. Прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами. Выполнение упражнений.
12.	Упражнения для развития для мышц шеи		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения без предметов. Выполнение упражнений.
13.	Упражнения для развития мышц ног.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения для развития мышц ног: махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и вприседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением Выполнение упражнений.
14.	Упражнения для развития мышц ног.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения для развития мышц ног: махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и вприседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением Выполнение упражнений.
Итого за сентябрь: 14 ч.		-	14			
Октябрь						
15.	Упражнения с сопротивлением в парах		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивания, Выполнение упражнений.

16.	Упражнения с сопротивлением в парах		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения с сопротивлением в парах: приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке. Выполнение упражнений.
17.	подвижные игры с элементами сопротивления		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения: подвижные игры с элементами сопротивления Выполнение упражнений.
18.	Упражнения с короткой скакалкой		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой: прыжки на одной, двух ногах, свращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением. Выполнение упражнений.
19.	Упражнения с длинной скакалкой		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения с длинной скакалкой: прыжки на одной, двух ногах, свращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением. Выполнение упражнений.
20.	Упражнения с гимнастической палкой		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных п.п., пере шагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с палкой за плечами иза спиной. Выполнение упражнений.
21.	Упражнения с гимнастической палкой		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных п.п., пере шагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с палкой за плечами и за спиной. Выполнение упражнений.
22.	Упражнения с набивными мячами		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча

					Выполнение упражнений.
23.	Упражнения с набивными мячами		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча Выполнение упражнений.
24.	Упражнения в парах с перебрасыванием и ловлей набивного мяча.		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения в парах и группах с перебрасыванием и ловлей набивного мяча: броски на максимальный темп, когда партнеры становятся на расстоянии 4-8 м друг от друга и выполняют определенное число бросков за меньшее время или наибольшее за заданное время 30-60 с, контролируя качество бросков Выполнение упражнений.
25.	Упражнения в парах с перебрасыванием и ловлей набивного мяча.		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения в парах и группах с перебрасыванием и ловлей набивного мяча: броски или передачи мяча тремя-пятью и более из разных исходных положений (стоя, сидя на полу) разными способами. (Необходимо повысить нагрузку достигается увеличением числа передаваемых мячей и расстоянием между партнерами Выполнение упражнений
26.	Броски набивного мяча на максимальную силу		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Броски набивного мяча на максимальную силу в равных по силам парах на расстоянии дальности броска. Особое внимание следует уделять завершающей части броска последующим быстрым расслаблением Выполнение упражнений
27.	Упражнения с малыми мячами		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Выполнение упражнений.
Итого за октябрь: 13 ч.		-	13		
Ноябрь					
28.	Упражнения с малыми мячами		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения с малыми мячами: ловля

					мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении Выполнение упражнений.
29.	Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча Выполнение упражнений.
30.	Подвижные игры с мячом, бегом, прыжками, метанием.		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения с малыми мячами: подвижные игры Выполнение упражнений.
31.	Упражнения с гантелями		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения с гантелями: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания Выполнение упражнений.
32.	Упражнения со штангой		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения со штангой: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания Выполнение упражнений.
33.	Упражнения на перекладине.		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения на перекладине: подтягивания на перекладине обычным хватом сверху и хватом снизу. Выполнение упражнений.
34.	Упражнения на перекладине.		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения на перекладине: подтягивания на перекладине в парах, поднятие ног до прямого угла. Выполнение упражнений.
35.	Прыжки через коня.		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения на снарядах: прыжки через коня. Выполнение упражнений.
36.	Прыжки через коня.		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения на снарядах: прыжки через коня. Выполнение упражнений
37.	Подвижные игры с мячом, бегом, прыжками,		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения с малыми мячами:

	метанием.					подвижные игры Выполнение упражнений.
38.	Кувьрки вперед в группировке из упора присев, основной стойки,		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения: кувьрки Выполнение упражнений.
Итого за ноябрь: 11 ч.			11			
Декабрь						
39.	Кувьрки вперед после разбега		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения: кувьрки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега Выполнение упражнений.
40.	Кувьрки назад		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения: длинный кувьрок вперед, кувьрки назад, соединение нескольких кувьрков. Выполнение упражнений.
41.	Перекаты и перевороты.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения: перекаты и перевороты. Выполнение упражнений.
42.	Стойки		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения: стойканаопатках,стойкинаголовеируках,переходв«мостик». Выполнение упражнений.
43.	Полушпагат		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения: отработка техники выполненияполушпагата Выполнение упражнений.
44.	Шпагат		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения: изучение техники выполнения шпагата Выполнение упражнений.
45.	Шпагат		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Акробатические

					упражнения: отработка техники выполнения шпагата Выполнение упражнений
46.	«Колесо»		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения: изучение техники выполнения «колеса»(переворот боком) Выполнение упражнений.
47.	«Колесо»		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения: отработка техники выполнения «колеса»(переворот боком) Выполнение упражнений
48.	Баскетбол: ведение и ловля мяча		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол: ведение мяча, ловля мяча двумя руками. Выполнение упражнений
49.	Баскетбол: передачи мяча.		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол: передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли со станочкой, после поворота на месте Выполнение упражнений
50.	Техника передвижения в баскетболе		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол: перемещение в стойке защитника вперед, в стороны и назад, умение держать игрока с мячом и без мяча и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения Выполнение упражнений
51.	Техника передвижения в баскетболе		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол: перемещение в стойке защитника вперед, в стороны и назад, умение держать игрока с мячом и без мяча и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения Выполнение упражнений
52.	Баскетбол: броски.		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол: броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита Выполнение упражнений

Итого: за декабрь 14ч.			14		
Январь					
53.	Двусторонние игры по упрощенным правилам		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол: двусторонние игры по упрощенным правилам Выполнение упражнений
54.	Двусторонние игры по упрощенным правилам		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол: двусторонние игры по упрощенным правилам Выполнение упражнений
55.	Ручной мяч: ведение и ловля мяча		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Ручной мяч: ведение и ловля мяча Выполнение упражнений
56.	Ручной мяч: броски		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Ручной мяч: техника выполнения бросков. Выполнение упражнений
57.	Ручной мяч: броски по воротам		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Ручной мяч: техника выполнения бросков по воротам Выполнение упражнений
58.	Двусторонние игры по упрощенным правилам		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Ручной мяч: двусторонние игры по упрощенным правилам Выполнение упражнений
59.	Двусторонние игры по упрощенным правилам		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Ручной мяч: двусторонние игры по упрощенным правилам Выполнение упражнений
60.	Футбол: удары по мячу		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Футбол: удары по мячу ногой (левой и правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки. Выполнение упражнений
61.	Футбол: ведение и остановка мяча		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Футбол: ведение и остановка мяча.

						Выполнение упражнений
Итого за январь 9 ч.			9			
Февраль						
62.	Футбол: групповые действия с мячом		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Футбол: групповые действия с мячом (передачи, остановка и отбор мяча) Выполнение упражнений
63.	Футбол: групповые действия с мячом		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Футбол: групповые действия с мячом (действия в защите и нападении) Выполнение упражнений
64.	Двусторонняя игра по упрощенным правилам.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Футбол: двусторонние игры по упрощенным правилам Выполнение упражнений
65.	Двусторонняя игра по упрощенным правилам.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Футбол: двусторонние игры по упрощенным правилам Выполнение упражнений
66.	Бег с высокого старта на коротких отрезках 20, 30, 40 м на время		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения направленные на развития скоростных качеств: бег с высокого старта на коротких отрезках 20, 30, 40 Выполнение упражнений
67.	Бег с высокого старта на коротких отрезках 50, 80, м на время		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения направленные на развития скоростных качеств: бег с высокого старта на коротких отрезках 50, 80, м на время Выполнение упражнений
68.	Бег по отметкам для частоты		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения направленные на развития скоростных качеств: бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении) Выполнение упражнений
69.	Комбинированный бег со сменой скорости и направлений		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения направленные на развития скоростных качеств: комбинированный

						бег со сменой скорости и направлений Выполнение упражнений
70.	Повторный бег на отрезках 100 м		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения направленные на развития скоростных качеств: повторный бег на отрезках 100 м Выполнение упражнений
71.	Повторный бег на отрезках 150 м		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения направленные на развития скоростных качеств: повторный бег на отрезках 150 м Выполнение упражнений
72.	Переменный бег		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения направленные на развития скоростных качеств: переменный бег Выполнение упражнений
73.	Интервальный бег		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения направленные на развития скоростных качеств: интервальный бег Выполнение упражнений
Итого за февраль – 12 часов			12			
Март						
74.	Рывки по сигналу на 5-10 м из различных исходных положений		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте Выполнение упражнений
75.	Рывки по сигналу на 5-10 м из различных исходных положений		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте Выполнение упражнений

76.	Подвижные игры		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития стартовой скорости: подвижные игры «День и ночь», «Вызов», «вызов номеров», «Рывок за линию».
77.	Ускорения под уклон 3-5°.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития дистанционной скорости: ускорения под уклон 3-5°. Выполнение упражнений
78.	Бег змейкой		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития дистанционной скорости: бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Выполнение упражнений
79.	Бег прыжками.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития дистанционной скорости: бег прыжками. Выполнение упражнений
80.	Эстафетный бег.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития дистанционной скорости: эстафетный бег, обводка стоек (на скорость). Выполнение упражнений
81.	Переменный бег на дистанции 100–150 м		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития дистанционной скорости: переменный бег на дистанции 100–150 м (15 –20 м с максимальной скоростью, 10 –15 м медленно). Выполнение упражнений
82.	Подвижные игры		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития дистанционной скорости: подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать». Выполнение упражнений.
83.	Пробегание препятствий на скорость		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития дистанционной скорости: пробегание препятствий на скорость Выполнение упражнений.
84.	Пробегание препятствий на скорость с набивным мячом		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития дистанционной скорости: пробегание препятствий на скорость с набивным мячом

					Выполнение упражнений
85.	Переменный бег с набивным мячом на дистанции 100 –150 м		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития дистанционной скорости: переменный бег с набивным мячом на дистанции 100 –150 м (15 –20 м с максимальной скоростью, 10 –15 м медленно). Выполнение упражнений.
Итого за март – 12 часов			12		
Апрель					
86.	Бег с быстрым изменением способа передвижения		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому: бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.д.). Выполнение упражнений.
87.	Бег с изменением направления		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому: бег с изменением направления (до 180*). Выполнение упражнений.
88.	Бег с изменением скорости.		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому: бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.). Выполнение упражнений.
89.	«Челночный бег»		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому: «челночный бег» 4x10, 2x15м Выполнение упражнений.
90.	«Челночный бег» с изменением способа передвижения		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому: «челночный бег» - отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед.

						Выполнение упражнений.
91.	Бег с «тенью»		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому: бег с «тенью» (повторение движений партнёра, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). Выполнение упражнений.
92.	Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Выполнение упражнений.
93.	Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением Выполнение упражнений.
94.	Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Выполнение упражнений.
95.	Прыжки в глубину		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в глубину. Выполнение упражнений.
96.	Спрыгивание с высоты 40 –80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7 –10 м		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: спрыгивание с высоты 40 –80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7 –10 м. Выполнение упражнений.
97.	Подвижные игры		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: подвижные игры типа «Волк во

					рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета»
					Выполнение упражнений.
98.	Вбрасывание набивного мяча на дальность		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: Вбрасывание набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счёт энергичного маха ногой вперёд.
					Выполнение упражнений.
99.	Приседания с отягощением		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70 % веса занимающегося) с последующим быстрым выпрямлением.
					Выполнение упражнений.
Итого за апрель– 14 часов			14		
Май					
100	Парные силовые упражнения		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением).
					Выполнение упражнений.
101	Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку.
					Выполнение упражнений.
102	Эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей
					Выполнение упражнений.
103	Промежуточная аттестация.		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты
104	Промежуточная аттестация.		1		Спортивные состязания

	Итого за май: 5 ч.		5			
	Всего: 104	2	102			

Департамент образования администрации города Липецка
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя школа №14 г.Липецка

**Рабочая программа на 2023-2024 уч. год
к дополнительной общеразвивающей программе
«PRO-движение»
модуля «Основы легкой атлетики»**

1-й год обучения (стартовый уровень), 112 ч.

Возраст обучающихся – 15-17 лет

Составитель:
Каверза Б.И.,
педагог дополнительного
образования

г. Липецк, 2023 год

1. Планируемые результаты освоения модуля

По окончании 1 года изучения модуля «Основы легкой атлетики» обучающиеся должны знать:

- правила поведения и безопасности во время занятий легкой атлетикой, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- способы укрепления и сохранения здоровья, повышения физической подготовленности;
- правила соревнований в легкой атлетике (по видам);
- технику выполнения бега и прыжков.

Обучающиеся должны уметь:

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях;
- технически правильно выполнять бег на короткие и длинные дистанции, эстафетный бег, прыжки в длину;
- использовать спортивный инвентарь и оборудование;
- наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств;
- эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками;
- находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять.

2. Содержание модуля «Основы легкой атлетики»(112 ч.) (стартовый уровень)

2.1. Практика – 110 ч.

Обучение технике спортивной ходьбы

1. Техника спортивной ходьбы. Подводящие упражнения (1 ч.)
- 2,3. Движения ног при спортивной ходьбе (2 ч.)
- 4,5. Движение таза при спортивной ходьбе (2 ч.)
6. Ходьба с акцентированным перекатом с пятки на носок (1 ч.)
- 7,8. Движения рук и плеч в спортивной ходьбе(2 ч.)9. Спортивная ходьба с различной скоростью (1 ч.)
10. Спортивная ходьба с изменением направления (1 ч.)
11. Преодоление подъемов и спусков (1 ч.)
12. Спортивная ходьба с отягощением (1 ч.)

Обучение технике бега на средние дистанции

13. Освоение основных элементов техники бегового шага: имитационные движения (1 ч.)
14. Подводящие упражнения (1 ч.)
15. Техника бега по прямой: имитационные движения (1 ч.)
- 16, 17. Техника бега по прямой с равномерной и переменной скоростью (2 ч.)
18. Непрерывный бег (1 ч.)
19. Переменный бег (1 ч.)
20. Темповый бег (1 ч.)
21. Фартлек (1 ч.)
22. Техника бега по повороту (1 ч.)
23. Бег по кругу с постепенным увеличением радиуса поворота (1 ч.)
24. Выбегание с виража на прямую, вбегание с прямой на вираж (1 ч.)
25. Повторный бег по виражу (1 ч.)
26. Техника высокого старта (1 ч.)
27. Техника стартового разгона (1 ч.)
28. Особенности разгона на повороте при общем и раздельном старте (1 ч.)
29. Стартовый разгон при беге на 1500 м, на 800 м (1 ч.)
30. Бег на отрезках 60–120 метров с переключением на финишное ускорение. (1 ч.)
31. Повторные пробегания отрезков 4-8 x 60-100 (1 ч.)
32. Повторное, переменное и интервальное совершенствование стартового разгона (1 ч.)
33. Повторное, переменное и интервальное пробегание коротких отрезков с соревновательной скоростью (1 ч.)
34. Повторное и интервальное пробегание длинных отрезков с соревновательной скоростью (1 ч.)
35. Ускорения на дистанции 400 м. (1 ч.)
36. Ускорения на дистанции 600 м. (1 ч.)
37. Ускорение на дистанции 800 м. (1 ч.)
38. Бег 1500 м (1 ч.)
39. Бег 2000 м (1 ч.)
40. Бег 3000 м (1 ч.)
- Обучение технике бега на длинные дистанции*
41. Техника бега на длинные дистанции: имитационные и подводящие движения (1 ч.)
42. Специальные беговые упражнения (СБУ) (1 ч.)
43. Бег со сменой ритма (1 ч.)

- 44, 45. Техника бега по повороту(2 ч.)46. Бег с различной скоростью по кругу (1 ч.)
47. Техника высокого старта и стартового разгона по прямой (1 ч.)
48. Технике высокого старта и стартовый разгон по виражу (1 ч.)
49. Техника финиширования «пробеганием» (1 ч.)
50. Техника финиширования способом «бросок грудью» (1 ч.)
51. Техника финиширования «плечом» (1 ч.)
52. Отработка техники бега на длинные дистанции (1 ч.)
53. Отработка техники бега на длинные дистанции (1 ч.)
54. Бег по инерции, наклонной поверхности (1 ч.)
- Обучение технике бега на короткие дистанции*
55. Техника бега на короткие дистанции: бег по прямой дистанции с ускорением (1 ч.)
56. Бег с различной скоростью (1 ч.)
57. Движения рук при беге по прямой дистанции (1 ч.)
58. Специальные беговые упражнения(1 ч.)
- 59, 60. Техника бега по повороту (2 ч.)
61. Техника высокого старта (1 ч.)
62. Бег из различных положений высокого старта по 2-4 x 20-25 м (1 ч.)
63. Техника низкого старта (1 ч.)
64. Техника стартового разгона на прямой (1 ч.)
65. Подвижные игры с элементами старта (1 ч.)
66. Техника низкого старта на повороте беговой дорожки (1 ч.)
- 67, 68. Техника финиширования(2 ч.)
69. Бег с ходу на отрезках 20-40 м (1 ч.)
70. Бег под гору (1 ч.)
71. Бег с низкого старта вверх по наклонной (1 ч.)
72. Техника бега 100 м (1 ч.)
73. Техника бега 200 м (1 ч.)
74. Техника бега 400 м (1 ч.)
- 75, 76. Спринтерский бег от 20 до 120 метров с различной интенсивностью(2 ч.)
77. Соревнования по бегу на коротких дистанциях внутри группы (1 ч.)
- Обучение технике эстафетного бега*
- 78, 79. Техника передачи и приема эстафетной палочки (2 ч.)
- 80, 81. Стартовые положения бегуна, принимающего эстафету (2 ч.)
82. Отработка передачи эстафетной палочки стоя в шеренге, в шаге и в беге (1 ч.)

- 83, 84. Отработка передачи эстафетной палочки(2 ч.)
85, 86. Эстафетный бег 4 x 100(2 ч.)
Обучение технике выполнения прыжков в длину с разбега
87. Техника отталкивания в прыжках в длину (1 ч.)
88, 89. Прыжок «в шаге»(2 ч.)
90. Прыжок в длину через невысокое препятствие (1 ч.)
91, 92. Сочетание разбега с отталкиванием(2 ч.)
93, 94. Прыжок способом «согнув ноги»(2 ч.)
95, 96. Прыжок способом «прогнувшись»(2 ч.)
97. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с различных по величине разбегов(1 ч.)
98-100. Прыжок способом «ножницы»(3 ч.)
101. Прыжок способом «ножницы» с различных разбегов (1 ч.)
102, 103. Техника приземления (2 ч.)
104-106.Определение длины и ритма полного разбега(3 ч.)
107. Отработка техники движений в прыжках в длину способом «согнув ноги» (1 ч.)
108. Отработка техники движений в прыжках в длину способом «прогнувшись» (1 ч.)
109. Отработка техники движений в прыжках в длину способом «ножницы» (1 ч.)
110. Выполнение прыжков в длину с разбега на результат (1 ч.)

2.2. Промежуточная аттестация -2 ч.

- 111, 112. Соревнования в группе (2 ч.)

3.Календарно-тематическое планирование по модулю «Основы легкой атлетики»(112 часов)

№	Тема занятия	Количество часов		Дата проведения		Содержание занятия Формы контроля
		теоретических	практических	по плану	фактически	
Сентябрь						
1.	Техника спортивной ходьбы. Подводящие упражнения		1			Особенности техники спортивной ходьбы, демонстрация спортивной ходьбы (показ педагогом) Подводящие упражнения: руки опущены вниз и работают как можно более размашисто, прохождение отрезков с постановкой ног на грунт с пятки, при вертикальном положении нога выпрямлена Выполнение упражнений
2.	Движения ног при спортивной ходьбе		1			Обучение правильным движениям ног при спортивной ходьбе: ходьба, при которой нога ставится на землю выпрямленной, и остается в таком положении до момента вертикали; то же упражнение с постоянным увеличением скорости ходьбы. Выполнение упражнений
3.	Движения ног при спортивной ходьбе		1			Обучение правильным движениям ног при спортивной ходьбе: Пружинистые наклоны вперед к выпрямленной ноге на пятке. Ходьба по линии, ноги в момент вертикали выпрямлены, руки опущены. Выполнение упражнений
4.	Движение таза при спортивной ходьбе		1			Обучение движению таза при спортивной ходьбе: ходьба энергичным, широким шагом с акцентированием на движении вокруг таза вертикальной оси; ходьба по линии, выставляя ногу после некоторого поворота вокруг вертикальной оси; в обычной стойке переменное перенесение тяжести тела с ноги на ногу, без движения рук; то же с продвижением вперед, делая небольшие шаги, ставя ногу с пятки, руки за голову или за спину Выполнение упражнений

5.	Движение таза при спортивной ходьбе		1		Обучение движению таза при спортивной ходьбе: ходьба с различным положением рук (вверх, в стороны, заголовкой, за спиной, с движением одной рукой), соблюдая правильную осанку и ритмдвижений; движения таза при ходьбе укороченными и нормальным шагом. Выполнение упражнений
6.	Ходьба с акцентированным перекатом с пятки на носок		1		Ходьба в медленном и быстром темпе с акцентированным перекатом с пятки на носок; то же укороченным (40 – 50 см) и нормальным шагом Выполнение упражнений
7.	Движения рук и плеч в спортивной ходьбе		1		Обучить правильным движениям рук и плеч в спортивной ходьбе: имитация движений рук на месте; ходьба с руками за спиной; ходьба с прямыми руками; спортивная ходьба с активной работой рук и плеч Выполнение упражнений
8.	Движения рук и плеч в спортивной ходьбе		1		Обучить правильным движениям рук и плеч в спортивной ходьбе: спортивная ходьба с активной работой рук и плеч; ходьба в полном согласовании движений рук и ног. Выполнение упражнений
9.	Спортивная ходьба с различной скоростью		1		Отработка техники спортивной ходьбы: спортивная ходьба с различной скоростью Выполнение упражнений
10.	Спортивная ходьба с изменением направления		1		Отработка техники спортивной ходьбы: спортивная ходьба с изменением направления («змейкой» и т.п.) Выполнение упражнений
11.	Преодоление подъемов и спусков		1		Отработка техники спортивной ходьбы: спортивная ходьба с преодолением подъемов и спусков Выполнение упражнений
12.	Спортивная ходьба с отягощением		1		Отработка техники спортивной ходьбы: спортивная ходьба с отягощением

						Выполнение упражнений
13.	Освоение основных элементов техники бегового шага: имитационные движения		1			Освоение основных элементов техники бегового шага: имитация положений головы, туловища, рук и ног в разных фазах бегового шага; имитация движений руками на месте Выполнение упражнений
14.	Подводящие упражнения		1			Освоение основных элементов техники бегового шага: бег с высоким подниманием бедра (с переходом на обычный бег); бег со складыванием голени (с переходом на обычный бег); прыжкообразный бег с ноги на ногу (с переходом на обычный бег); бег с загребающей постановкой ноги (с переходом на обычный бег); семенящий бег (с переходом на обычный бег); бег спиной вперед. Выполнение упражнений
Итого за сентябрь: 14 ч.		-	14			
Октябрь						
15.	Техника бега по прямой: имитационные движения		1			Обучение технике бега по прямой с равномерной и переменной скоростью: ходьба с акцентированной имитацией основных элементов бегового шага (выноса бедра, постановки стопы, проталкивания вперед, разведения и сведения бедер) и их сочетания Выполнение упражнений
16.	Техника бега по прямой с равномерной и переменной скоростью		1			Обучение технике бега по прямой с равномерной и переменной скоростью: медленный бег с постановкой ног на дорожку по одной линии; бег в полсилы с акцентом на отдельные моменты техники; бег маховым шагом со средней скоростью Выполнение упражнений
17.	Техника бега по прямой с равномерной и переменной скоростью		1			Обучение технике бега по прямой с равномерной и переменной скоростью: бег с ускорением и переходом на маховый бег по инерции; бег с переключениями по 80-100 м Выполнение упражнений
18.	Непрерывный бег		1			Закрепление техники бега по прямой в непрерывном беге

					Выполнение упражнений
19.	Переменный бег		1		Закрепление техники бега по прямой в переменном беге Выполнение упражнений
20.	Темповый бег		1		Закрепление техники бега по прямой в темповом беге Выполнение упражнений
21.	Фартлек		1		Закрепление техники бега по прямой в фартлеке Выполнение упражнений
22.	Техника бега по повороту		1		Обучение технике бега по повороту: бег с изменением направления движения: змейкой, по кругу, среди деревьев и т.д. Выполнение упражнений
23.	Бег по кругу с постепенным увеличением радиуса поворота		1		Обучение технике бега по повороту: бег по кругу с постепенным увеличением радиуса поворота Выполнять против часовой стрелки. Начинать с низкой скорости и диаметра 20-30 м, увеличивая постепенно диаметр и скорость. Выполнение упражнений
24.	Выбегание с виража на прямую, вбегание с прямой на вираж		1		Обучение технике бега по повороту: выбегание с виража на прямую, вбегание с прямой на вираж. Плавность выхода, постепенность выпрямления туловища, переход на симметричную работу рук. Постепенный наклон туловища и переход на акцентированное выведение правой ноги и отведение правой руки. Выполнение упражнений
25.	Повторный бег по виражу		1		Обучение технике бега по повороту: повторный бег по виражу Выполнение упражнений
26.	Техника высокого старта.		1		Изучение стартовых положений: «На старт!», «Марш»; выполнение стартов по одному и в группе Выполнение упражнений
27.	Техника стартового разгона		1		Обучение технике стартового разгона: постепенность набора скорости и перехода к 1-й дорожке; умение поддерживать ее на отрезках в 200-300 м.

						Выполнение упражнений
Итого за октябрь: 13 ч.		-	13			
Ноябрь						
28.	Особенности разгона на повороте при общем и раздельном старте		1			Особенности разгона на повороте при общем и раздельном старте; умение поддерживать при этом скорость на отрезках 100-150 м. Выполнение упражнений
29.	Стартовый разгон при беге на 1500 м, на 800 м		1			Обучение технике стартового разгона: особенности стартового разгона при беге на 1500 м, на 800 м Выполнение упражнений
30.	Бегнаотрезках60–120метровпереключениемнафинишное ускорение.		1			Бегнаотрезках60–120метровпереключениемнафинишное ускорение. Выполнение упражнений
31.	Повторные пробегания отрезков 4-8 х 60-100.		1			Повторные пробегания отрезков 4-8 х 60-100. Выполнение упражнений
32.	Повторное, переменное и интервальное совершенствование стартового разгона		1			Повторное, переменное и интервальное совершенствование стартового разгона: 4-6 х 120-300 м – Выполнение упражнений
33.	Повторное, переменное и интервальное пробегание с соревновательной скоростью		1			Повторное, переменное и интервальное пробегание с соревновательной скоростью: 4-6 х 200-400 м / 2-4 серии. Выполнение упражнений
34.	Повторное и интервальное пробегание длинных отрезков с соревновательной скоростью		1			Повторное и интервальное пробегание длинных отрезков с соревновательной скоростью: 2-6 х 400- 800 м. Выполнение упражнений
35.	Ускорения на дистанции 400 м.		1			Отработка техники бега на средних дистанциях: ускорение на дистанции 400 м. Выполнение упражнений
36.	Ускорения на дистанции 600 м.		1			Отработка техники бега на средних дистанциях: ускорение на дистанции 600 м.

					Выполнение упражнений
37.	Ускорение на дистанции 800 м.		1		Отработка техники бега на средних дистанциях: ускорение на дистанции 800 м. Выполнение упражнений
38.	Бег 1500 м		1		Отработка техники бега на средних дистанциях: отработка согласованности движений рук и ног в беге на 1500 м Выполнение упражнений
Итого за ноябрь: 11 ч.			11		
Декабрь					
39.	Бег 2000 м		1		Отработка техники бега на средних дистанциях: отработка согласованности движений рук и ног в беге на 2000 м Выполнение упражнений
40.	Бег 3000 м		1		Отработка техники бега на средних дистанциях: отработка согласованности движений рук и ног в беге на 3000 м Выполнение упражнений
41.	Технике бега на длинные дистанции: имитационные и подводящие движения		1		Обучение технике бега на длинные дистанции по прямой: имитация работы рук без движения 3-4 х 15-20 с; бег с ускорением, старт из положения «основная стойка» 3-4 х 50-60 м; скачки на одной ноге Выполнение упражнений
42.	Специальные беговые упражнения (СБУ)		1		Обучение технике бега на длинные дистанции по прямой: специальные беговые упражнения (СБУ) на отрезках 30-40 м: семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег прыжками, скачки на одной ноге, бег с ускорением Выполнение упражнений
43.	Бег со сменой ритма		1		Обучение технике бега на длинные дистанции по прямой: бег со сменой ритма Выполнение упражнений
44.	Техника бега по повороту		1		Обучение технике бега по повороту: бег на повороте по 8-й дорожке 3-4 х 60 м; бег с середины поворота и выходом на прямую

					3-4 x 60-80 м
					Выполнение упражнений
45.	Техника бега по повороту		1		Обучение технике бега по повороту: бег с середины прямой и входом в поворот 3-4 x 60-80 м; то же самое повторить на 2-й дорожке
					Выполнение упражнений
46.	Бег с различной скоростью по кругу		1		Обучение технике бега по повороту: Бег с различной скоростью по кругу
					Выполнение упражнений
47.	Техника высокого старта и стартового разгона по прямой		1		Обучение технике высокого старта и стартового разгона по прямой: бег с высокого старта 2-4 x 30-40 м; выполнение занимающимися команд «На старт!» и «Марш!» 2-3 x 30-40 м самостоятельно 30-40 м по команде, в парах; то же, но в группах.
					Выполнение упражнений
48.	Технике высокого старта и стартовый разгон по виражу		1		Обучение технике высокого старта и стартовому разгону по виражу: старты с различной скоростью по 60-80 м; первые пробежки выполнять по внешней дорожке и по мере овладения техникой бега по виражу переходить последовательно на первую дорожку.
					Выполнение упражнений
49.	Техника финиширования «пробеганием»		1		Обучение технике финиширования: объяснить и показать варианты финиширования; финиширование «пробеганием» 2-3 x 30 м; при финишировании, выполняя быстрый наклон вперед, необходимо одновременно отводить руки назад. Упражнения начинают выполнять индивидуально. Затем в парах. После этого группами по несколько человек.
					Выполнение упражнений
50.	Техника финиширования способом «бросок грудью»		1		Обучение технике финиширования: выполнить на месте финиширование способом «бросок грудью» 3-5 раз; выполнить это

					упражнение в ходьбе 4-5 раз и в беге 3-5 x 30-40 м
					Выполнение упражнений
51.	Техника финиширования «плечом»		1		Обучение технике финиширования: выполнить на месте финиширование способом «плечом» 4-5 раз; выполнить это же упражнение в ходьбе и в беге по 3-4 x 30-40 м.
					Выполнение упражнений
52.	Отработка техники бега на длинные дистанции		1		Отработка техники бега на длинные дистанции: бег с ускорением 3-5 x 100-120 м; бег с ходу 3-5 x 60-70 м; бег со сменой ритма 3-5 x 200 м (смена ритма через каждые 40-50м)
					Выполнение упражнений
Итого: за декабрь 14ч.			14		
Январь					
53.	Отработка техники бега на длинные дистанции		1		Отработка техники бега на длинные дистанции: бег с ускорением 3-5 x 100-120 м; бег с ходу 3-5 x 60-70 м; бег со сменой ритма 3-5 x 200 м (смена ритма через каждые 40-50м).
					Выполнение упражнений
54.	Бег по инерции, наклонной поверхности		1		Отработка техники бега на длинные дистанции: бег 3-4 x 100-120 м, из них 50-60 м бег с горы под углом 5-8° и 50- 60 м - пробегание по инерции по горизонтальной поверхности 50-60 м.
					Выполнение упражнений
55.	Техника бега на короткие дистанции: бег по прямой дистанции с ускорением		1		Обучение технике бега на короткие дистанции: бег по прямой дистанции, бег с ускорением 3-4 x 40-50 м

					Выполнение упражнений
56.	Бег с различной скоростью		1		Обучение технике бега на короткие дистанции: бег с различной скоростью на отрезках от 30 до 60 м Выполнение упражнений
57.	Движения рук при беге по прямой дистанции		1		Обучение технике бега на короткие дистанции: особенности движения рук, согласование движений Выполнение упражнений
58.	Специальные беговые упражнения		1		Обучение технике бега на короткие дистанции: упражнения выполнить 2-3 x 30-40 м: семенящий бег; бег на прямых ногах; бег с высоким подниманием бедра; бег прыжковыми шагами; скачки на одной ноге Выполнение упражнений
59.	Техника бега по повороту		1		.Обучение технике бега на короткие дистанции: бег на повороте по 8-й дорожке 3-4 x 60 м; бег с середины поворота и выходом на прямую 3-4 x 60-80 м Выполнение упражнений
60.	Техника бега по повороту		1		Обучение технике бега на короткие дистанции: бег с середины прямой и входом в поворот 3-4 x 60-80 м; то же самое повторить на 2-й дорожке, бег с различной скоростью по кругу радиусом 15-20 м Выполнение упражнений
61.	Техника высокого старта		1		Обучение технике высокого старта: обучать стартовым положениям лучше с высокого старта без опоры на руку, затем с опорой на руку

						Выполнение упражнений
Итого за январь 9 ч.			9			
Февраль						
62.	Бег из различных положений высокого старта по 2-4 x 20-25 м;		1			Обучение технике высокого старта: бег из различных положений высокого старта по 2-4 x 20-25 м Выполнение упражнений
63.	Техника низкого старта		1			Обучение технике низкого старта: самостоятельная установка стартовых колодок; выполнение занимающимися команд «На старт!» и «Внимание!»; бег с низкого старта 3-4 x x 20-25 м Выполнение упражнений
64.	Техника стартового разгона на прямой		1			Обучение технике стартового разгона на прямой: бег с низкого старта 3-4 x 20-25 м Выполнение упражнений
65.	Подвижные игры с элементами старта		1			Игра «Кто быстрее перенесет кубики». Выполнение упражнений
66.	Техника низкого старта на повороте беговой дорожки		1			Обучение технике низкого старта на повороте беговой дорожки: старты с различной скоростью по 25-30 м. Выполнение упражнений
67.	Техника финиширования		1			Обучение технике финиширования: финиширование «пробеганием» повторить 2-3 раза; выполнить на месте

					<p>финиширование способом «бросок грудью» 3-5 раз; выполнить это упражнение в ходьбе 4-5 раз и в беге 3-5 x 25-30 м</p> <p>Выполнение упражнений</p>
68.	Техника финиширования		1		<p>Обучение технике финиширования: выполнить на месте финиширование способом «плечом» 4-5 раз; выполнить это же упражнение в ходьбе и беге по 3-4 x 25-30 м.</p> <p>Выполнение упражнений</p>
69.	Бег с ходу на отрезках 20-40 м		1		<p>Отработка техники бега на короткие дистанции: бег с ходу на отрезках 20-40 м</p> <p>Выполнение упражнений</p>
70.	Бег под гору		1		<p>Отработка техники бега на короткие дистанции: бег под гору с углом 5° 3-4 x 30-40 м</p> <p>Выполнение упражнений</p>
71.	Бег с низкого старта вверх по наклонной		1		<p>Отработка техники бега на короткие дистанции: бег с низкого старта вверх по наклонной дорожке 4-5 x 20-30 м</p> <p>Выполнение упражнений</p>
72.	Техника бега 100 м		1		<p>Отработка техники бега на короткие дистанции: особенности техники бега 100 м</p> <p>Выполнение упражнений</p>
73.	Техника бега 200 м		1		<p>Отработка техники бега на короткие дистанции: особенности техники бега 200 м</p> <p>Выполнение упражнений</p>
Итого за февраль – 12 часов			12		
Март					

74.	Техника бега 400 м		1			Отработка техники бега на короткие дистанции: особенности техники бега 400 м Выполнение упражнений
75.	Спринтерский бегот 20 до 120 метров с различной интенсивностью		1			Отработка техники бега на короткие дистанции: спринтерский бегот 20 до 120 метров с различной интенсивностью Выполнение упражнений
76.	Спринтерский бегот 20 до 120 метров с различной интенсивностью		1			Отработка техники бега на короткие дистанции: спринтерский бегот 20 до 120 метров с различной интенсивностью Выполнение упражнений
77.	Соревнования по бегу на коротких дистанциях внутри группы		1			Соревнования по бегу на коротких дистанциях внутри группы Выполнение упражнений
78.	Техника передачи и приема эстафетной палочки		1			Обучение технике приема и передачи эстафетной палочки: передача и прием эстафетной палочки на месте с предварительной имитацией движений рук как при беге; то же, но на время Выполнение упражнений
79.	Техника передачи и приема эстафетной палочки		1			Обучение технике приема и передачи эстафетной палочки: передача и прием эстафетной палочки в ходьбе; то же, но в медленном, а затем в быстром беге. Добиваться четкой передачи эстафетной палочки; следить за своевременным отведением руки назад; добиваться, чтобы передающий не протягивал руку с эстафетной палочкой вместе с сигналом «Хоп!». Выполнение упражнений
80.	Стартовые положения бегуна, принимающего эстафету		1			Обучение стартовым положениям бегуна, принимающего эстафету: бег с высокого старта без опоры на руку и с опорой на руку Выполнение упражнений
81.	Стартовые положения бегуна, принимающего эстафету		1			Обучение стартовым положениям бегуна, принимающего эстафету: старт при выходе на прямую, старт при входе в поворот

					Выполнение упражнений
82.	Отработка передачи эстафетной палочки стоя в шеренге, в шаге и в беге		1		Отработка передачи эстафетной палочки стоя в шеренге, в шаге и в беге: отрабатывать парами (связками - первый этап со вторым и третий этап с четвертым; на следующий день тренировать передачу второго с третьим этапом); тренировка в передаче всех вместе; последовательность тренировок можно менять
					Выполнение упражнений
83.	Отработка передачи эстафетной палочки		1		Отработка передачи эстафетной палочки в беге: отрабатывать парами - передачу второго с третьим этапом
					Выполнение упражнений
84.	Отработка передачи эстафетной палочки		1		Отработка передачи эстафетной палочки в беге: отрабатывать в передаче всех этапов вместе
					Выполнение упражнений
85.	Эстафетный бег 4 x 100		1		Отработка техники эстафетного бега: бег 4 x 100
					Выполнение упражнений
Итого за март – 12 часов			12		
Апрель					
86.	Эстафетный бег 4 x 400		1		Отработка техники эстафетного бега: бег 4 x 400
					Выполнение упражнений
87.	Техника отталкивания в прыжках в длину		1		Обучение технике отталкивания в прыжках в длину: прыжки с одного шага разбега; прыжок «в шаге», т.е. сделать фиксированное положение шага в полете, с 2-3 беговых шагов разбега с пробеганием через маховую ногу при приземлении

						Выполнение упражнений
88.	Прыжок «в шаге»		1			Обучение технике отталкивания в прыжках в длину: прыжок «в шаге» с 4-6 беговых шагов разбега с пробеганием через маховую ногу при приземлении
						Выполнение упражнений
89.	Прыжок «в шаге»		1			Обучение технике отталкивания в прыжках в длину: прыжок «в шаге» с 2-3 беговых шагов разбега с приземлением в положение выпада
						Выполнение упражнений
90.	Прыжок в длину через невысокое препятствие		1			Обучение технике отталкивания в прыжках в длину: прыжок в длину с 3-4 беговых шагов разбега через невысокое препятствие (гимнастическая скамья)
						Выполнение упражнений
91.	Сочетание разбега с отталкиванием		1			Обучение сочетанию разбега с отталкиванием: многократные прыжки, имитирующие выход «в шаге» с различной скоростью движения; пробегание по разбегу 6-8 беговых шагов с обозначением отталкивания
						Выполнение упражнений
92.	Сочетание разбега с отталкиванием		1			Обучение сочетанию разбега с отталкиванием: прыжок в длину с 3-5 беговых шагов с постепенным набором скорости; прыжок в длину со среднего разбега.

						Выполнение упражнений
93.	Прыжок способом «согнув ноги»		1			Обучение техники движений в полете: способ «согнув ноги». Имитация полетной фазы - прыжок вверх с места с двух ног с активным подтягиванием коленей к груди; имитация полетной фазы - в положении неглубокого выпада, маховая нога впереди. Подтянуть толчковую ногу к маховой; прыжок в длину способом «согнув ноги» с ходьбы Выполнение упражнений
94.	Прыжок способом «согнув ноги»		1			Обучение техники движений в полете: способ «согнув ноги». Прыжки в длину способом «согнув ноги» с различных по величине разбегов. Выполнение упражнений
95.	Прыжок способом «прогнувшись»		1			Обучение техники движений в полете: способ «прогнувшись». Имитация полетной фазы - прыжок вверх с места с двух ног с незначительным выведением таза вперед, легким прогибом туловища и подниманием голени сзади; прыжок в длину способом «прогнувшись» с ходьбы Выполнение упражнений
96.	Прыжок способом «прогнувшись»		1			Обучение технике движений в полете: способ «прогнувшись». Прыжок в длину способом «прогнувшись» с короткого разбега (возможно с небольшого возвышения) Выполнение упражнений
97.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с различных по величине разбегов.		1			Обучение технике движений в полете: способ «прогнувшись». Прыжок в длину способом «прогнувшись» с различных по величине разбегов

						Выполнение упражнений
98.	Прыжок способом «ножницы»		1			Обучение технике движений в полете: способ «ножницы» Имитация полетной фазы - прыжок вверх с места с одной ноги с попыткой выполнить беговые движения в полете с последующим приземлением на обе ноги; прыжок в длину с нескольких шагов разбега с пробеганием маховой ноги при приземлении Выполнение упражнений
99.	Прыжок способом «ножницы»		1			Обучение технике движений в полете: способ «ножницы». Прыжок в длину с нескольких шагов разбега с пробеганием через толчковую ногу при приземлении; прыжок в длину с короткого разбега со сменой положения ног в полете и приземлением на обе ноги в положении «выпада» (впереди толчковая нога) Выполнение упражнений
Итого за апрель– 14 часов			14			
Май						
100	Прыжок способом «ножницы»		1			Обучение технике движений в полете: способ «ножницы». Прыжок в длину с короткого разбега способом «ножницы» с небольшого возвышения Выполнение упражнений
101	Прыжок способом «ножницы» с различных разбегов		1			Обучение технике движений в полете: способ «ножницы». Прыжок в длину с различных разбегов способом «ножницы». Выполнение упражнений
102	Техника приземления		1			Обучение технике приземления: прыжок в длину с места; прыжок в длину с короткого разбега через невысокое препятствие

						Выполнение упражнений
103	Техника приземления		1			Обучение технике приземления: прыжок в длину с короткого или среднего разбега в обозначенные места приземления. Выполнение упражнений
104	Определение длины и ритма полного разбега		1			Обучение определению длины и ритма полного разбега: пробегание в секторе с 2-3 наращиваниями скорости, имитирующими набегание на место отталкивания Выполнение упражнений
105	Определение длины и ритма полного разбега		1			Обучение определению длины и ритма полного разбега: разбег с 5-6 или 7-8 беговых шагов с обозначением отталкивания, соблюдая прямолинейный набор скорости Выполнение упражнений
106	Определение длины и ритма полного разбега		1			Обучение определению длины и ритма полного разбега: пробегание отрезков в секторе для прыжков с целью определения полного разбега. Выполнение упражнений
107	Отработка техники движений в прыжках в длину способом «согнув ноги»		1			Отработка техники движений в прыжках в длину способом «согнув ноги»: бег в ритме разбега без или с обозначением отталкивания; прыжок в длину с короткого разбега осваиваемым способом; прыжок в длину со среднего разбега осваиваемым способом; прыжок в длину с полного разбега осваиваемым способом

					Выполнение упражнений
108	Отработка техники движений в прыжках в длину способом «прогнувшись»		1		Отработка техники движений в прыжках в длину способом «прогнувшись»: прыжок в длину с короткого разбега осваиваемым способом; прыжок в длину со среднего разбега осваиваемым способом; прыжок в длину с полного разбега осваиваемым способом Выполнение упражнений
109	Отработка техники движений в прыжках в длину способом «ножницы»		1		Отработка техники движений в прыжках в длину способом «ножницы»: прыжок в длину с короткого разбега осваиваемым способом; прыжок в длину со среднего разбега осваиваемым способом; прыжок в длину с полного разбега осваиваемым способом Выполнение упражнений
110	Выполнение прыжков в длину с разбега на результат.		1		Отработка техники движений в прыжках в длину: выполнение прыжков в длину с разбега на результат. Выполнение упражнений
111	Промежуточная аттестация		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Специально-беговые. Спортивные состязания.
112	Промежуточная аттестация		1		Эстафеты.
Итого за май – 13 часов			13		
Всего за год – 112 часов			112		

Департамент образования администрации города Липецка
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя школа №14 г.Липецка

Рабочая программа на 2023-2024 уч. год
к дополнительной общеразвивающей программе
«PRO-движение»
модуля «Физическая подготовка» (102 ч.)

2 год обучения (базовый уровень)

Возраст обучающихся – 16-18 лет

Составитель:
Каверза Б.И.,
педагог дополнительного
образования

г. Липецк, 2023 год

1. Планируемые предметные результаты освоения модуля «Физическая подготовка»

По окончании 2 года изучения модуля «Физическая подготовка» обучающиеся должны знать:

- основы здорового образа жизни и его значение;
- теоретические основы тренировки;
- правила поведения и безопасности во время занятий и соревнований;
- классификацию легкоатлетических видов спорта;

Обучающиеся должны уметь:

- самостоятельно проводить утреннюю зарядку, общую и специальную разминку;
- выполнять и составлять комплексы общеразвивающих упражнений;
- наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств;
- выполнять специальные физические упражнения на развитие скоростных, силовых способностей, быстроты и выносливости.

2. Содержание модуля «Физическая подготовка» (102 ч.)

2.1 Теория - 2 ч.

1. Физиологические основы спортивной тренировки. (1 ч.)
2. Современное развитие легкой атлетики как вида спорта (1 ч.)

2.2 Практика – 98 ч.

Общая физическая подготовка (50 ч.)

Общеразвивающие упражнения без предметов

3. Упражнения для рук и плечевого пояса. (1 ч.)
- 4, 5. Упражнения для мышц туловища, формирования правильной осанки (2 ч.)
6. Упражнения для развития для мышц шеи (1 ч.)
- 7, 8. Упражнения для развития мышц ног. (2 ч.)
- 9, 10. Упражнения с сопротивлением в парах (2 ч.)
11. Подвижные игры с элементами сопротивления (1 ч.)

Общеразвивающие упражнения с предметами

12. Упражнения с короткой скакалкой (1 ч.)

13. Упражнения с длинной скакалкой (1 ч.)
- 14, 15. Упражнения с гимнастической палкой (2 ч.)
- 16, 17. Упражнения с набивными мячами (2 ч.)
- 18, 19. Упражнения в парах с перебрасыванием и ловлей набивного мяча. (2 ч.)
20. Броски набивного мяча на максимальную силу (1 ч.)
- 21, 22. Упражнения с малыми мячами (2 ч.) 23. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча (1 ч.)
24. Подвижные игры с мячом, бегом, прыжками, метанием. (1 ч.)
25. Упражнения с гантелями (1 ч.)
26. Упражнения со штангой (1 ч.)
- 27, 28. Упражнения на перекладине. (2 ч.)
- 29, 30. Прыжки через коня. (2 ч.)
31. Подвижные игры с мячом, бегом, прыжками, метанием (1 ч.)
Упражнения из других видов спорта:
- *акробатические упражнения*
- 32, 33. Кувырки (2 ч.)
34. Перекаты и перевороты (1 ч.)
35. Стойки (1 ч.)
36. Полушпагат (1 ч.)
37. Шпагат (1 ч.)
38. «Колесо» (1 ч.)
- *баскетбол*
39. Баскетбол: ведение, ловля и передача мяча (1 ч.)
- 40, 41. Техника передвижения в баскетболе (2 ч.)
- 42, 43. Двусторонние игры по упрощенным правилам (2 ч.)- *ручной мяч*
44. Ручной мяч: ведение и ловля мяча, броски (1 ч.)
45. Ручной мяч: броски по воротам (1 ч.)
- 46, 47. Двусторонние игры по упрощенным правилам (2 ч.)
- *футбол*
48. Футбол: удары по мячу, ведение и остановка мяча (1 ч.)
- 49, 50. Футбол: групповые действия с мячом (2 ч.)
- 51, 52. Двусторонняя игра по упрощенным правилам. (2 ч.)

Специальная физическая подготовка (48 ч.)

Упражнения, направленные на развития скоростных качеств

- 53. Бег с высокого старта на коротких отрезках 20, 30, 40 м на время (1 ч.)
- 54. Бег с высокого старта на коротких отрезках 50, 80, м на время (1 ч.)
- 55. Бег с хода на коротких отрезках (1 ч.)
- 56. Бег на месте в упоре (1 ч.)
- 57. Бег по отметкам для частоты (1 ч.)
- 58. Комбинированный бег со сменой скорости и направлений (1 ч.)
- 59. Повторный бег на отрезках 100 м (1 ч.)
- 60. Повторный бег на отрезках 150 м (1 ч.)
- 61. Переменный бег (1 ч.)
- 62. Интервальный бег (1 ч.)
- 63. Кроссовый бег (1 ч.)

Упражнения для развития быстроты, стартовой скорости

- 64, 65. Рывки по сигналу на 5-10 м из различных исходных положений (2 ч.)

- 66. Подвижные игры (1 ч.)
- 67. Ускорения под уклон 3-5° (1 ч.)
- 68. Бег змейкой (1 ч.)
- 69. Бег прыжками. (1 ч.)
- 70. Эстафетный бег. (1 ч.)
- 71. Переменный бег на дистанции 100–150 м (1 ч.)
- 72. Подвижные игры (1 ч.)
- 73. Пробегание препятствий на скорость (1 ч.)
- 74. Пробегание препятствий на скорость с набивным мячом (1 ч.)
- 75. Переменный бег с набивным мячом на дистанции 100 –150 м (1 ч.)

Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое

- 76. Бег с быстрым изменением способа передвижения (1 ч.)
- 77. Бег с изменением направления (1 ч.)
- 78. Бег с изменением скорости (1 ч.)
- 79. «Челночный бег» (1 ч.)
- 80. «Челночный бег» с изменением способа передвижения (1 ч.)
- 81. Бег с «тенью» (1 ч.)

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

- 82. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением (1 ч.)

83. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий (1 ч.)
84. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью (1 ч.)
85. Прыжки в глубину (1 ч.)
86. Спрыгивание с высоты 40 –80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7 –10 м (1 ч.)
87. Подвижные игры (1 ч.)
88. Вбрасывание набивного мяча на дальность (1 ч.)
89. Приседания с отягощением (1 ч.)
90. Парные силовые упражнения (1 ч.)
91. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку (1 ч.)
92. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей (1 ч.)
Упражнения для развития специальной выносливости
93. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений (1 ч.)
94. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. (1 ч.)
95. Кросс с переменной скоростью. (1 ч.)
96. Игровые упражнения с набивным мячом большой интенсивности (1 ч.)
97. Прыжки с разбега к высоко подвешенному мячу (1 ч.)
98. Прыжки с разбега к высоко подвешенному мячу с поворотом в прыжке на 90 –180*. (1 ч.)
99. Прыжки с места и с разбега. (1 ч.)
100. Подвижные игры (1 ч.)

2.3. Промежуточная аттестация – 2 ч.

- 101, 102. Эстафеты. Спортивные состязания (2 ч.)

3. Календарно-тематическое планирование модуля «Физическая подготовка» (104 ч.)

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		Дата проведения		Содержание занятия Формы контроля
		теоретических	практических	по плану	фактически	
Сентябрь						
105.	Физиологические основы спортивной тренировки	1				Здоровый образ жизни и его значение. Методы и средства ОФП и СФП в тренировке. Теоретические основы тренировки. Правила безопасности при осуществлении соревновательной деятельности, при проведении занятий. Опрос, тестирование
106.	Современное развитие легкой атлетики как вида спорта.	1				<i>Классификация легкоатлетических видов спорта. Лучшие достижения российских и зарубежных спортсменов</i> Устный опрос
107.	Упражнения для рук и плечевого пояса.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса: Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения) на месте и в движении; сгибание рук в упоре лежа. Выполнение упражнений.
108.	Упражнения для мышц туловища, формирования правильной осанки		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения для мышц туловища и формирования правильной осанки: наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками. Круговые движения туловищем. Прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами. Выполнение упражнений.
109.	Упражнения для мышц туловища, формирования правильной осанки		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения для мышц туловища и формирования правильной осанки: наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными

						<p>движениями руками. Круговые движения туловищем. Прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами.</p> <p>Выполнение упражнений.</p>
110.	Упражнения для развития для мышц шеи		1			<p>Разминка. Общеразвивающие упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения без предметов.</p> <p>Выполнение упражнений.</p>
111.	Упражнения для развития мышц ног.		1			<p>Разминка. Общеразвивающие упражнения для развития мышц ног: махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением</p> <p>Выполнение упражнений.</p>
112.	Упражнения для развития мышц ног.		1			<p>Разминка. Общеразвивающие упражнения для развития мышц ног: махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением</p> <p>Выполнение упражнений.</p>
113.	Упражнения с сопротивлением в парах		1			<p>Разминка. Общеразвивающие упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивания,</p> <p>Выполнение упражнений.</p>
114.	Упражнения с сопротивлением в парах		1			<p>Разминка. Общеразвивающие упражнения с сопротивлением в парах: приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке.</p> <p>Выполнение упражнений.</p>
115.	Подвижные игры с элементами сопротивления		1			<p>Разминка. Общеразвивающие упражнения: подвижные игры с элементами сопротивления</p> <p>Выполнение упражнений.</p>

116.	Упражнения с короткой скакалкой		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой: прыжки на одной, двух ногах, свращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и спродвижением. Выполнение упражнений.
Итого за сентябрь: 12 ч.		-	12			
Октябрь						
117.	Упражнения с длинной скакалкой		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения с длинной скакалкой: прыжки на одной, двух ногах, свращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и спродвижением. Выполнение упражнений.
118.	Упражнения с гимнастической палкой		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных п., перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с палкой за плечами иза спиной. Выполнение упражнений.
119.	Упражнения с гимнастической палкой		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных п., перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с палкой за плечами и за спиной. Выполнение упражнений.
120.	Упражнения с набивными мячами		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча Выполнение упражнений.
121.	Упражнения с набивными мячами		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча

						Выполнение упражнений.
122.	Упражнения в парах с перебрасыванием и ловлей набивного мяча.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения в парах и группах с перебрасыванием и ловлей набивного мяча: броски на максимальный темп, когда партнеры становятся на расстоянии 4-8 м друг от друга и выполняют определенное число бросков за меньшее время или наибольшее за заданное время 30-60 с, контролируя качество бросков Выполнение упражнений.
123.	Упражнения в парах с перебрасыванием и ловлей набивного мяча.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения в парах и группах с перебрасыванием и ловлей набивного мяча: броски или передачи мяча тремя-пятью и более из разных исходных положений (стоя, сидя на полу) разными способами. (Необходимо повысить нагрузку, достигается увеличением числа передаваемых мячей и расстоянием между партнерами Выполнение упражнений
124.	Броски набивного мяча на максимальную силу		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Броски набивного мяча на максимальную силу в равных по силам парах на расстоянии дальности броска. Особое внимание следует уделять завершающей части броска последующим быстрым расслаблением Выполнение упражнений
125.	Упражнения с малыми мячами		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Выполнение упражнений.
126.	Упражнения с малыми мячами		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения с малыми мячами: ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении Выполнение упражнений.
127.	Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча Выполнение упражнений.
128.	Подвижные игры с мячом, бегом, прыжками, метанием.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения с малыми мячами: подвижные игры

						Выполнение упражнений.
129.	Упражнения с гантелями		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения с гантелями: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания Выполнение упражнений.
130.	Упражнения со штангой		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения со штангой: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания Выполнение упражнений.
Итого за октябрь: 14 ч.		-	14			
Ноябрь						
131.	Упражнения на перекладине.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения на перекладине: подтягивания на перекладине обычным хватом сверху и хватом снизу. Выполнение упражнений.
132.	Упражнения на перекладине.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения на перекладине: подтягивания на перекладине в парах, поднятие ног до прямого угла. Выполнение упражнений.
133.	Прыжки через коня.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения на снарядах: прыжки через коня. Выполнение упражнений.
134.	Прыжки через коня.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения на снарядах: прыжки через коня. Выполнение упражнений
135.	Подвижные игры с мячом, бегом, прыжками, метанием.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения с малыми мячами: подвижные игры Выполнение упражнений.
136.	Кувырки		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения: кувырки вперед в группировке из упора присев,

					основной стойки, после разбега Выполнение упражнений.
137.	Кувырки		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения: длинный кувырок вперед, кувырки назад, соединение нескольких кувырков. Выполнение упражнений.
138.	Перекаты и перевороты.		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения: перекаты и перевороты. Выполнение упражнений.
139.	Стойки		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения: стойка на лопатках, стойка на голове и руках, переход «мостик». Выполнение упражнений.
140.	Полушпагат		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения: отработка техники выполнения полушпагата Выполнение упражнений.
141.	Шпагат		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения: изучение техники выполнения шпагата Выполнение упражнений.
142.	«Колесо»		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения: изучение техники выполнения «колеса» (переворот боком) Выполнение упражнений.
Итого за ноябрь: 12 ч.			12		
Декабрь					
143.	Баскетбол: ведение и ловля мяча передачи мяча.		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол: ведение мяча, ловля мяча двумя руками. передача мяча двумя руками от груди, после ловли мяча в месте, после ловли мяча танковкой, после поворота на месте

						Выполнение упражнений
144.	Техника передвижения в баскетболе		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол: перемещение в стойке защитника вперед, в стороны и назад, умение держать игрока с мячом и без мяча и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения Выполнение упражнений
145.	Техника передвижения в баскетболе		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол: перемещение в стойке защитника вперед, в стороны и назад, умение держать игрока с мячом и без мяча и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения Выполнение упражнений
146.	Двусторонние игры по упрощенным правилам		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол: двусторонние игры по упрощенным правилам Выполнение упражнений
147.	Двусторонние игры по упрощенным правилам		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол: двусторонние игры по упрощенным правилам Выполнение упражнений
148.	Ручной мяч: ведение и ловля мяча броски		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Ручной мяч: ведение и ловля мяча Выполнение упражнений
149.	Ручной мяч: броски по воротам		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Ручной мяч: техника выполнения бросков по воротам Выполнение упражнений
150.	Двусторонние игры по упрощенным правилам		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Ручной мяч: двусторонние игры по упрощенным правилам Выполнение упражнений
151.	Двусторонние игры по упрощенным правилам		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Ручной мяч: двусторонние игры по упрощенным правилам Выполнение упражнений

152.	Футбол: удары по мячу, ведение и остановка мяча		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Футбол: удары по мячу ногой (левой и правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки. Выполнение упражнений
153.	Футбол: групповые действия с мячом		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Футбол: групповые действия с мячом (передачи, остановка и отбор мяча) Выполнение упражнений
154.	Футбол: групповые действия с мячом		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Футбол: групповые действия с мячом (действия в защите и нападении) Выполнение упражнений
155.	Двусторонняя игра по упрощенным правилам.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Футбол: двусторонняя игра по упрощенным правилам Выполнение упражнений
Итого: за декабрь 13 ч.			13			
Январь						
156.	Двусторонняя игра по упрощенным правилам.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Футбол: двусторонняя игра по упрощенным правилам Выполнение упражнений
157.	Бег с высокого старта на коротких отрезках 20, 30, 40 м на время		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения направленные на развития скоростных качеств: бег с высокого старта на коротких отрезках 20, 30, 40 Выполнение упражнений
158.	Бег с высокого старта на коротких отрезках 50, 80, м на время		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения направленные на развития скоростных качеств: бег с высокого старта на коротких отрезках 50, 80, м на время Выполнение упражнений
159.	Бег с хода на коротких отрезках		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения направленные на развития скоростных качеств: бег с хода на

						коротких отрезках Выполнение упражнений
160.	Бег на месте в упоре		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения направленные на развития скоростных качеств: бег на месте в упоре Выполнение упражнений
161.	Бег по отметкам для частоты		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения направленные на развития скоростных качеств: бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении) Выполнение упражнений
162.	Комбинированный бег со сменой скорости и направлений		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения направленные на развития скоростных качеств: комбинированный бег со сменой скорости и направлений Выполнение упражнений
163.	Повторный бег на отрезках 100 м		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения направленные на развития скоростных качеств: повторный бег на отрезках 100 м Выполнение упражнений
164.	Повторный бег на отрезках 150 м		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения направленные на развития скоростных качеств: повторный бег на отрезках 150 м Выполнение упражнений
Итого за январь 9 ч.			9			
Февраль						
165.	Переменный бег		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения направленные на развития скоростных качеств: переменный бег Выполнение упражнений
166.	Интервальный бег		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения направленные на развития скоростных качеств: интервальный бег

					Выполнение упражнений
167.	Кроссовый бег				Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения направленные на развития скоростных качеств: кроссовый бег Выполнение упражнений
168.	Рывки по сигналу на 5-10 м из различных исходных положений		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте Выполнение упражнений
169.	Рывки по сигналу на 5-10 м из различных исходных положений		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте Выполнение упражнений
170.	Подвижные игры		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития стартовой скорости: подвижные игры «День и ночь», «Вызов», «вызов номеров», «Рывок за линию».
171.	Ускорения под уклон 3-5°.		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития дистанционной скорости: ускорения под уклон 3-5°. Выполнение упражнений
172.	Бег змейкой		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития дистанционной скорости: бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Выполнение упражнений
173.	Бег прыжками.		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития дистанционной скорости: бег прыжками. Выполнение упражнений
174.	Эстафетный бег.		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития дистанционной скорости: эстафетный бег, обводка стоек

						(на скорость). Выполнение упражнений
175.	Переменный бег на дистанции 100–150 м		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития дистанционной скорости: переменный бег на дистанции 100–150 м (15 –20 м с максимальной скоростью, 10 –15 м медленно). Выполнение упражнений
176.	Подвижные игры		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития дистанционной скорости: подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать». Выполнение упражнений.
Итого за февраль – 12 часов			12			
Март						
177.	Пробегание препятствий на скорость		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития дистанционной скорости: пробегание препятствий на скорость Выполнение упражнений.
178.	Пробегание препятствий на скорость с набивным мячом		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития дистанционной скорости: пробегание препятствий на скорость с набивным мячом Выполнение упражнений
179.	Переменный бег с набивным мячом на дистанции 100 –150 м		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития дистанционной скорости: переменный бег с набивным мячом на дистанции 100 –150 м (15 –20 м с максимальной скоростью, 10 –15 м медленно). Выполнение упражнений.
180.	Бег с быстрым изменением способа передвижения		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому: бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.д.). Выполнение упражнений.

181.	Бег с изменением направления		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому: бег с изменением направления (до 180*). Выполнение упражнений.
182.	Бег с изменением скорости.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому: бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.). Выполнение упражнений.
183.	«Челночный бег»		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому: «челночный бег» 4x10, 2x15м Выполнение упражнений.
184.	«Челночный бег» с изменением способа передвижения		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому: «челночный бег» - отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед. Выполнение упражнений.
185.	Бег с «тенью»		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому: бег с «тенью» (повторение движений партнёра, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). Выполнение упражнений.
186.	Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Выполнение упражнений.
187.	Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением Выполнение упражнений.

188.	Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Выполнение упражнений.
Итого за март – 12 часов			12			
Апрель						
189.	Прыжки в глубину		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в глубину. Выполнение упражнений.
190.	Спрыгивание с высоты 40 –80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7 –10 м		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: спрыгивание с высоты 40 – 80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7 –10 м. Выполнение упражнений.
191.	Подвижные игры		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» Выполнение упражнений.
192.	Вбрасывание набивного мяча на дальность		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: Вбрасывание набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счёт энергичного маха ногой вперёд. Выполнение упражнений.
193.	Приседания с отягощением		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70 % веса занимающегося) с последующим быстрым выпрямлением. Выполнение упражнений.
194.	Парные силовые упражнения		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: парные силовые

						упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением). Выполнение упражнений.
195.	Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку. Выполнение упражнений.
196.	Эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей Выполнение упражнений.
197.	Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития специальной выносливости: повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений Выполнение упражнений.
198.	Переменный бег с несколькими повторениями в серии.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития специальной выносливости: переменный бег с несколькими повторениями в серии. Выполнение упражнений.
199.	Кросс с переменной скоростью.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития специальной выносливости: кросс с переменной скоростью Выполнение упражнений.
200.	Игровые упражнения с набивным мячом большой интенсивности		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития специальной выносливости: игровые упражнения с набивным мячом большой интенсивности Выполнение упражнений.
201.	Прыжки с разбега к высоко подвешенному мячу		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития специальной выносливости: прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками Выполнение упражнений.

202.	Прыжки с разбега к высоко подвешенному мячу с поворотом в прыжке на 90 –180*.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития специальной выносливости: прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками, с поворотом в прыжке на 90 –180*. Выполнение упражнений.
Итого за апрель– 14 часов			14			
Май						
203.	Прыжки с места и с разбега.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития специальной выносливости: прыжки с места и с разбега. Выполнение упражнений.
204.	Подвижные игры		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития специальной выносливости: подвижные игры «Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами» Выполнение упражнений.
205.	Промежуточная аттестация.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты
206.	Промежуточная аттестация.		1			Спортивные состязания
Итого за май: 4 ч.			4			
Всего: 102		2	100			

Департамент образования администрации города Липецка
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя школа №14 г.Липецка

**Рабочая программа на 2023-2024 уч. год
к дополнительной общеразвивающей программе
«PRO-движение»
модуля «Основы легкой атлетики»**

2-й год обучения (базовый уровень), 114 ч.

Возраст обучающихся – 16-18 лет

Составитель:
Каверза Б.И.,
педагог дополнительного
образования

1. Планируемые результаты освоения модуля

По окончании 2 года изучения модуля «Основы легкой атлетики» обучающиеся должны знать:

- основы техники безопасности на занятиях;
- технику видов легкой атлетики: бега, прыжков, метаний.

Обучающиеся должны уметь:

- технически правильно выполнять бег на короткие и длинные дистанции, эстафетный, барьерный бег, прыжки, метания с проявлением максимальных усилий;
- вести наблюдение за показателями своего физического развития
- использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

2. Содержание модуля «Основы легкой атлетики» (114 ч.) (базовый уровень)

2.1. Практика – 112 ч.

Отработка техники спортивной ходьбы

1. Техника спортивной ходьбы. (1 ч.)
2. Спортивная ходьба с различной скоростью (1 ч.)
3. Спортивная ходьба с изменением направления (1 ч.)
4. Спортивная ходьба на виражах (1 ч.)
5. Преодоление подъемов и спусков, ходьба по наклонной (1 ч.)
6. Повторное прохождение отрезков дистанции 200 –1000 метров (1 ч.)
7. Ходьба в переменном темпе на отрезках 1000 – 3000 м (1 ч.)
8. Спортивная ходьба в чередовании с бегом 5000 м (1 ч.)

Отработка техники бега на средние дистанции

9. Техника бега по прямой на средние дистанции (1 ч.)
10. Непрерывный бег (1 ч.)
11. Переменный бег (1 ч.)
12. Темповый бег (1 ч.)
13. Фартлек (1 ч.)
14. Техника бега по повороту (1 ч.)
15. Техника высокого старта и стартового разгона (1 ч.)
16. Стартовый разгон при беге на 1500 м, на 800 м (1 ч.)
17. Бег на отрезках 60–120 метров с переключением на финишное ускорение.(1 ч.)

18. Повторное, переменное и интервальное совершенствование стартового разгона (1 ч.)

19. Повторное, переменное и интервальное пробегание с соревновательной скоростью дистанций 200-400 м (1 ч.)

20. Повторное и интервальное пробегание длинных отрезков с соревновательной скоростью (1 ч.)

21. Ускорения на дистанции 400 м. (1 ч.)

22. Ускорения на дистанции 600 м. (1 ч.)

23. Ускорение на дистанции 800 м.(1 ч.)

24. Бег 1500 м (1 ч.)

25. Бег 2000 м (1 ч.)

26. Бег 3000 м (1 ч.)

27. Пробегание поворотов под углом 30° (1 ч.)

Отработка техники бега на длинные дистанции

28. Техника бега на длинные дистанции: СБУ (1 ч.)

29. Бег со сменой ритма (1 ч.)

30. Техника бега по повороту (1 ч.)

31. Техника бега по повороту (1 ч.)

32. Техника высокого старта и стартового разгона (1 ч.)

33. Техника финиширования «пробеганием» (1 ч.)

34. Техника финиширования способом «бросок грудью» (1 ч.)

35. Техника финиширования «плечом» (1 ч.)

36, 37. Отработка техники бега на длинные дистанции (2 ч.)

38. Бег по инерции, наклонной поверхности (1 ч.)

39. Бег 5000 м (1 ч.)

40. Бег 10000 м (1 ч.)

Отработка техники бега на короткие дистанции

41. Техника бега на короткие дистанции(1 ч.)

42. Специальные беговые упражнения (1 ч.)

43. Техника бега по повороту (1 ч.)

44. Техника высокого старта и стартового разгона на прямой (1 ч.)

45. Техника низкого старта на повороте беговой дорожки (1 ч.)

46, 47. Техника финиширования (2 ч.)

48, 49. Совершенствование техники бега на коротких дистанциях (2 ч.)

50. Совершенствование техники бега на коротких дистанциях (1 ч.)

51. Техника бега 400 м (1 ч.)

52. Соревнования по бегу на коротких дистанциях внутри группы(1 ч.)

Отработка техники эстафетного бега

53.Техника передачи и приема эстафетной палочки (1 ч.)

54.Стартовые положения бегуна, принимающего эстафету (1 ч.)

55. Отработка передачи эстафетной палочки (1 ч.)

55, 56. Эстафетный бег 4 x 100 (2 ч.)

Обучение технике барьерного бега

57, 58. Техника преодоления барьера (2 ч.)

- 59, 60. Бег между барьерами с преодолением препятствий (2 ч.)
61. Бег сбоку барьеров в три шага (1 ч.)
62. Специальные упражнения барьериста (1 ч.)
- 63, 64. Техника высокого старта и стартового разгона с последующим преодолением барьеров (2 ч.)
- 65, 66. Бег с барьерами 50, 60 м (2 ч.)
- 67, 68. Бег с барьерами 100, 110 м (2 ч.)
- 69, 70. Техника бега с низкого старта (2 ч.)
71. Пробегание барьерной дистанции 50, 60 м с низкого старта (1 ч.)
72. Пробегание барьерной дистанции 100, 110 м с низкого старта (1 ч.)
- 73, 74. Техника бега на 400 м с барьерами (2 ч.)
- 75, 76. Бег с барьерами 400 м (2 ч.)
- Отработка техники прыжков в длину*
- 77, 78. Техника отталкивания в прыжках в длину (2 ч.)
79. Сочетание разбега с отталкиванием (1 ч.)
- 80, 81. Прыжок способом «согнув ноги» (2 ч.)
82. Прыжок способом «прогнувшись» (1 ч.)
83. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с различных по величине разбегов. (1 ч.)
84. Прыжок способом «прогнувшись» (1 ч.)
- 85-87. Прыжок способом «ножницы» (3 ч.)
- 88, 89. Техника приземления (2ч.)
90. Отработка длины и ритма полного разбега (1 ч.)
- 91, 92. Совершенствование техники движений в прыжках в длину способом «согнув ноги» (2 ч.)
- 93, 94. Совершенствование техники движений в прыжках в длину способом «прогнувшись» (2 ч.)
- 95, 96. Совершенствование техники движений в прыжках в длину способом «ножницы» (2 ч.)
97. Выполнение прыжков в длину с разбега на результат. (1 ч.)
98. Соревнования по прыжкам в длину в группе (1 ч.)
- Обучение технике метания мяча*
- 99, 100. Метание мяча с места(2 ч.)
101. Метание мяча с одного шага (1 ч.)
- 102, 103. Метание мяча с двух бросковых шагов(2 ч.)
- 104, 105. Техника выполнения четырех бросковых шагов(2 ч.)
- 106, 107. Метание мяча с четырех бросковых шагов(2 ч.)
- 108, 109. Метание мяча с укороченного разбега(2 ч.)
- 110, 111. Метание мяча с полного разбега(2 ч.)
112. Метание мяча с полного разбега с коррекцией фаз метания (1 ч.)
- 2.2. Промежуточная аттестация -2 ч.**
- 113, 114. Соревнования в группе (2 ч.)

3. Календарно-тематическое планирование по модулю «Основы легкой атлетики» (114 часов)

№	Тема занятия	Количество часов		Дата проведения		Содержание занятия Формы контроля
		теоретических	практических	по плану	фактически	
Сентябрь						
113	Техника спортивной ходьбы.		1			Особенности техники спортивной ходьбы. Движения рук, ног, таза, согласование движений при ходьбе. Выполнение упражнений
114	Спортивная ходьба с различной скоростью		1			Отработка техники спортивной ходьбы: спортивная ходьба с различной скоростью Выполнение упражнений
115	Спортивная ходьба с изменением направления		1			Отработка техники спортивной ходьбы: спортивная ходьба с изменением направления («змейкой» и т.п.) Выполнение упражнений
116	Спортивная ходьба на виражах		1			Отработка техники спортивной ходьбы: спортивная ходьба на виражах Выполнение упражнений
117	Преодоление подъемов и спусков, ходьба по наклонной		1			Отработка техники спортивной ходьбы: спортивная ходьба с преодолением подъемов и спусков, ходьба по наклонной дорожке Выполнение упражнений
118	Повторное прохождение отрезков дистанции 200–1000 метров		1			Отработка техники спортивной ходьбы: повторное прохождение отрезков дистанции 200–1000 м средней и околопредельной скоростью (не нарушая правил ходьбы). Выполнение упражнений
119	Ходьба в переменном темпе на отрезках 1000–3000 м		1			Отработка техники спортивной ходьбы: ходьба в переменном темпе на отрезках 1000–3000 м с поддержанием высокой частоты шагов (190 – 200 шагов в минуту).

						Выполнение упражнений
120	Спортивная ходьба в чередовании с бегом 5000 м		1			Отработка техники спортивной ходьбы: спортивная ходьба в чередовании с бегом 5000 м
						Выполнение упражнений
121	Техника бега по прямой на средние дистанции		1			Отработка техники бега по прямой с равномерной и переменной скоростью: бег с ускорением и переходом на маховый бег по инерции; бег с переключениями по 80-100 м
						Выполнение упражнений
122	Непрерывный бег		1			Отработка техники бега по прямой в непрерывном беге
						Выполнение упражнений
123	Переменный бег		1			Отработка техники бега по прямой в переменном беге
						Выполнение упражнений
124	Темповый бег		1			Отработка техники бега по прямой в темповом беге
						Выполнение упражнений
Итого за сентябрь: 12 ч.		-	12			
Октябрь						
125	Фартлек		1			Отработка техники бега по прямой в фартлеке.
						Выполнение упражнений
126	Техника бега по повороту		1			Отработка техники бега по повороту: бег с изменением направления движения: змейкой, по кругу, среди деревьев и т.д.
						Выполнение упражнений
127	Техника высокого старта и стартового разгона		1			Отработка техники высокого старта и стартового разгона: выполнение стартов по одному и в группе. Постепенность набора скорости и перехода к 1-й дорожке; умение поддерживать ее на отрезках в 200-300 м.
						Выполнение упражнений
128	Стартовый разгон при беге на 1500 м, на 800 м		1			Отработка техники стартового разгона: особенности стартового разгона при беге на 1500 м, на 800 м

					Выполнение упражнений
129	Бегнаотрезках60–120метровпереключениемнафинишное ускорение.		1		Бегнаотрезках60–120метровпереключениемнафинишное ускорение. Выполнение упражнений
130	Повторное, переменное и интервальное совершенствование стартового разгона		1		Повторное, переменное и интервальное совершенствование стартового разгона на дистанциях 120-300 м Выполнение упражнений
131	Повторное, переменное и интервальное пробегание с соревновательной скоростьюдистанций 200-400 м		1		Повторное, переменное и интервальное пробегание с соревновательной скоростью дистанций 200-400 м Выполнение упражнений
132	Повторное и интервальное пробегание длинных отрезков с соревновательной скоростью		1		Повторное и интервальное пробегание длинных отрезков с соревновательной скоростью 400- 800 м. Выполнение упражнений
133	Ускорения на дистанции 400 м.		1		Отработка техники бега на средних дистанциях: ускорение на дистанции 400 м. Выполнение упражнений
134	Ускорения на дистанции 600 м.		1		Отработка техники бега на средних дистанциях: ускорение на дистанции 600 м. Выполнение упражнений
135	Ускорение на дистанции 800 м.		1		Отработка техники бега на средних дистанциях: ускорение на дистанции 800 м. Выполнение упражнений
136	Бег 1500 м		1		Отработка техники бега на средних дистанциях: отработка согласованности движений рук и ног в беге на 1500 м Выполнение упражнений
137	Бег 2000 м		1		Отработка техники бега на средних дистанциях: отработка согласованности движений рук и ног в беге на 2000 м Выполнение упражнений
138	Бег 3000 м		1		Отработка техники бега на средних дистанциях: отработка согласованности движений рук и ног в беге на 3000 м

						Выполнение упражнений
Итого за октябрь: 14 ч.		-	14			
Ноябрь						
139	Пробегание поворотов под углом 30^		1			Отработка техники пробегания поворотов: многократное пробегание поворотов под углом 30^ Выполнение упражнений
140	Техника бега на длинные дистанции: СБУ		1			Отработка техники бега на длинные дистанции: специальные беговые упражнения (СБУ) на отрезках 30-40 м: семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег прыжками, скачки на одной ноге, бег с ускорением Выполнение упражнений
141	Бег со сменой ритма		1			Отработка техники бега на длинные дистанции: бег со сменой ритма Выполнение упражнений
142	Техника бега по повороту		1			Отработка техники бега по повороту: бег на повороте по 8-й дорожке 3-4 x 60 м; бег с середины поворота и выходом на прямую 3-4 x 60-80 м бег с середины прямой и входом в поворот 3-4 x 60-80 м; то же самое повторить на 2-й дорожке. Бег с различной скоростью по кругу Выполнение упражнений
143	Техника бега по повороту		1			Отработка техники бега по повороту: бег на повороте по 8-й дорожке 3-4 x 60 м; бег с середины поворота и выходом на прямую 3-4 x 60-80 м бег с середины прямой и входом в поворот 3-4 x 60-80 м; то же самое повторить на 2-й дорожке. Бег с различной скоростью по кругу Выполнение упражнений
144	Техника высокого старта и стартового разгона		1			Отработка техники высокого старта и стартового разгона по прямой: бег с высокого старта 2-4 x 30-40 м; выполнение занимающимися команд «На старт!» и «Марш!» 2-3 x 30-40 м самостоятельно 30-40 м по команде, в парах, то же, но в группах. старты с различной скоростью по 60-80 м Выполнение упражнений

145	Техника финиширования «пробеганием»		1			Отработка техники финиширования: финиширование «пробеганием» 2-3 x 30 м индивидуально, в парах, группами Выполнение упражнений
146	Техника финиширования способом «бросок грудью»		1			Отработка техники финиширования: выполнить на месте финиширование способом «бросок грудью» 3-5 раз; выполнить это упражнение в ходьбе 4-5 раз и в беге 3-5 x 30-40 м; Выполнение упражнений
147	Техника финиширования «плечом»		1			Отработка техники финиширования: выполнить на месте финиширование способом «плечом» 4-5 раз; выполнить это же упражнение в ходьбе и в беге по 3-4 x 30-40 м. Выполнение упражнений
148	Отработка техники бега на длинные дистанции		1			Отработка техники бега на длинные дистанции: бег с ускорением 3-5 x 100-120 м; бег с ходу 3-5 x 60-70 м; бег со сменой ритма 3-5 x 200 м (смена ритма через каждые 40-50м) Выполнение упражнений
149	Отработка техники бега на длинные дистанции		1			Отработка техники бега на длинные дистанции: бег с ускорением 3-5 x 100-120 м; бег с ходу 3-5 x 60-70 м; бег со сменой ритма 3-5 x 200 м (смена ритма через каждые 40-50м). Выполнение упражнений
150	Бег по инерции, наклонной поверхности		1			Отработка техники бега на длинные дистанции: бег 3-4 x 100-120 м, из них 50-60 м бег с горы под углом 5-8° и 50- 60 м - пробегание по инерции по горизонтальной поверхности 50-60 м. Выполнение упражнений
Итого за ноябрь: 12 ч.			12			
Декабрь						
151	Бег 5000 м		1			Совершенствование техники бега на длинные дистанции: бег 5000 Выполнение упражнений
152	Бег 10000 м		1			Совершенствование техники бега на длинные дистанции: бег 10000 Выполнение упражнений
153	Техника бега на короткие дистанции:		1			Отработка техники бега на короткие дистанции: бег по прямой дистанции, бег с ускорением 3-4 x 40-50 м, бег с различной

					<p>скоростью на отрезках от 30 до 60 м; Движения рук при беге по прямой дистанции</p> <p>Выполнение упражнений</p>
154	Специальные беговые упражнения		1		<p>Отработка техники бега на короткие дистанции: упражнения выполнить 2-3 x 30-40 м: семенящий бег; бег на прямых ногах; бег с высоким подниманием бедра; бег прыжковыми шагами; скачки на одной ноге</p> <p>Выполнение упражнений</p>
155	Техника бега по повороту		1		<p>Отработка техники бега на короткие дистанции: бег с середины прямой и входом в поворот 3-4 x 60-80 м; то же самое повторить на 2-й дорожке, бег с различной скоростью по кругу радиусом 15-20</p> <p>Выполнение упражнений</p>
156	Техника высокого старта и стартового разгона на прямой		1		<p>Отработка техники высокого старта: бег из различных положений высокого старта по 2-4 x 20-25 м</p> <p>Выполнение упражнений</p>
157	Техника низкого старта на повороте беговой дорожки		1		<p>Отработка техники низкого старта на повороте беговой дорожки: старты с различной скоростью по 25-30 м.</p> <p>Выполнение упражнений</p>
158	Техника финиширования		1		<p>Отработка техники финиширования: финиширование «пробеганием» повторить 2-3 раза; выполнить на месте финиширование способом «бросок грудью» 3-5 раз; выполнить это упражнение в ходьбе 4-5 раз и в беге 3-5 x 25-30 м</p> <p>Выполнение упражнений</p>
159	Техника финиширования		1		<p>Отработка технике финиширования: выполнить на месте финиширование способом «плечом» 4-5 раз; выполнить это же упражнение в ходьбе и беге по 3-4 x 25-30 м.</p> <p>Выполнение упражнений</p>
160	Совершенствование техники бега на коротких дистанциях		1		<p>Совершенствование техники бега на короткие дистанции: бег под гору с углом 5° 3-4 x 30-40 м Бег под гору Отработка техники бега на короткие дистанции: бег с низкого старта вверх по наклонной дорожке 4-5 x 20-30 м Бег вверх по наклонной</p> <p>Выполнение упражнений</p>

161	Совершенствование техники бега на коротких дистанциях		1			Совершенствование техники бега на короткие дистанции: особенности техники бега 100 м Отработка техники бега на короткие дистанции: особенности техники бега 200 м Выполнение упражнений
162	Техника бега 400 м		1			Отработка техники бега на короткие дистанции: особенности техники бега 400 м Выполнение упражнений
163	Соревнования по бегу на коротких дистанциях внутри группы		1			Соревнования по бегу на коротких дистанциях внутри группы Выполнение упражнений
Итого: за декабрь 13 ч.			13			
Январь						
164	Техника передачи и приема эстафетной палочки		1			Отработка техники приема и передачи эстафетной палочки: передача и прием эстафетной палочки в ходьбе; то же, но в медленном, а затем в быстром беге. Добиваться четкой передачи эстафетной палочки; следить за своевременным отведением руки назад; добиваться, чтобы передающий не протягивал руку с эстафетной палочкой вместе с сигналом «Хоп!». Выполнение упражнений
165	Стартовые положения бегуна, принимающего эстафету		1			Отработка стартовых положений бегуна, принимающего эстафету: бег с высокого старта без опоры на руку и с опорой на руку Выполнение упражнений
166	Отработка передачи эстафетной палочки		1			Отработка передачи эстафетной палочки в беге: отрабатывать парами (связками - первый этап со вторым и третий этап с четвертым; второго с третьим этапом); тренировка в передаче всех вместе; последовательность тренировок можно менять Выполнение упражнений
167	Эстафетный бег 4 x 100		1			Отработка техники эстафетного бега: бег 4 x 100 Выполнение упражнений
168	Эстафетный бег 4 x 400		1			Отработка техники эстафетного бега: бег 4 x 400 Выполнение упражнений

169	Техника преодоления барьера		1			Обучение технике преодоления барьера: специальные упражнения барьериста Выполнение упражнений
170	Техника преодоления барьера		1			Обучение технике преодоления барьера: преодоление учебных барьеров в медленном темпе Выполнение упражнений
171	Бег между барьерами с преодолением препятствий		1			Обучение технике бега между барьерами с преодолением препятствий: переход барьеров с постепенным увеличением расстояния между ними и высоты барьера Выполнение упражнений
172	Бег между барьерами с преодолением препятствий		1			Обучение технике бега между барьерами с преодолением препятствий: то же в медленном беге с высоким подниманием бедра и незначительным продвижением вперед Выполнение упражнений
Итого за январь 9 ч.			9			
Февраль						
173	Бег сбоку барьеров в три шага		1			Обучение технике бега между барьерами с преодолением препятствий: бег сбоку барьеров в три шага, при их сближенной расстановке Выполнение упражнений
174	Специальные упражнения барьериста		1			Обучение технике высокого старта и стартового разгона с последующим преодолением барьеров: СБУ Выполнение упражнений
175	Техника высокого старта и стартового разгона с последующим преодолением барьеров		1			Обучение технике высокого старта и стартового разгона с последующим преодолением барьеров: бег с высокого старта за восемь шагов до барьера, поставленного на укороченном расстоянии; барьер преодолевается сбоку Выполнение упражнений
176	Техника высокого старта и стартового разгона с последующим преодолением барьеров		1			Обучение технике высокого старта и стартового разгона с последующим преодолением барьеров: бег с высокого старта с преодолением 2-4 барьеров

						Выполнение упражнений
177	Бег с барьерами 50, 60 м		1			Обучение технике барьерного бега: пробеганием барьерной дистанции 50, 60 м
						Выполнение упражнений
178	Бег с барьерами 50, 60 м		1			Обучение технике барьерного бега: пробеганием барьерной дистанции 50, 60 м
						Выполнение упражнений
179	Бег с барьерами 100, 110 м		1			Обучение технике барьерного бега: пробеганием барьерной дистанции 100, 110 м
						Выполнение упражнений
180	Бег с барьерами 100, 110 м		1			Обучение технике барьерного бега: пробеганием барьерной дистанции 100, 110 м
						Выполнение упражнений
181	Техника бега с низкого старта		1			Обучение технике бега с низкого старта: бег с низкого старта сбоку от барьера
						Выполнение упражнений
182	Техника бега с низкого старта		1			Обучение технике бега с низкого старта: бег с низкого старта с преодолением 1-3 барьеров
						Выполнение упражнений
183	Пробегание барьерной дистанции 50, 60 м с низкого старта		1			Обучение технике бега с низкого старта: пробегание барьерной дистанции 50, 60 м
						Выполнение упражнений
184	Пробегание барьерной дистанции 100, 110 м с низкого старта		1			Отработка техники бега с низкого старта: пробегание барьерной дистанции 100, 110 м
						Выполнение упражнений
Итого за февраль – 12 часов			12			
Март						
185	Техника бега на 400 м с барьерами		1			Обучение технике бега на 400 м с барьерами: нахождение оптимального ритма бега между барьерами в соответствии с

					естественным шагом в гладком беге
					Выполнение упражнений
186	Техника бега на 400 м с барьерами		1		Обучение технике бега на 400 м с барьерами: преодоление барьеров на повороте
					Выполнение упражнений
187	Бег с барьерами 400 м		1		Обучение технике бега на 400 м с барьерами: пробегание барьерной дистанции 400 м
					Выполнение упражнений
188	Бег с барьерами 400 м		1		Обучение технике бега на 400 м с барьерами: пробегание барьерной дистанции 400 м
					Выполнение упражнений
189	Техника отталкивания в прыжках в длину		1		Отработка техники отталкивания в прыжках в длину: прыжок с 2-3 беговых шагов разбега с пробеганием через маховую ногу при приземлении, прыжок «в шаге» с 4-6 беговых шагов разбега с пробеганием через маховую ногу при приземлении
					Выполнение упражнений
190	Техника отталкивания в прыжках в длину		1		Отработка техники отталкивания в прыжках в длину: прыжок «в шаге» с 2-3 беговых шагов разбега с приземлением в положение выпада, прыжок в длину с 3-4 беговых шагов разбега через невысокое препятствие (гимнастическая скамья)
					Выполнение упражнений
191	Сочетание разбега с отталкиванием		1		Отработка техники сочетания разбега с отталкиванием: многократные прыжки, имитирующие выход «в шаге» с различной скоростью движения; пробегание по разбегу 6-8 беговых шагов с обозначением отталкивания, прыжок в длину с 3-5 беговых шагов с постепенным набором скорости; прыжок в длину со среднего разбега.
					Выполнение упражнений
192	Прыжок способом «согнув ноги»		1		Отработка техники прыжка способом «согнув ноги». Имитация полетной фазы - прыжок вверх с места с двух ног с активным подтягиванием коленей к груди; имитация полетной фазы - в положении неглубокого выпада, маховая нога впереди. Подтянуть толчковую ногу к маховой; прыжок в длину способом «согнув

					ноги» с ходьбы
					Выполнение упражнений
193	Прыжок способом «согнув ноги»		1		Отработка техники прыжка способом «согнув ноги». Прыжки в длину способом «согнув ноги» с различных по величине разбегов.
					Выполнение упражнений
194	Прыжок способом «прогнувшись»		1		Отработка техники прыжка способом «прогнувшись». Прыжок в длину способом «прогнувшись» с короткого разбега (возможно с небольшого возвышения)
					Выполнение упражнений
195	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с различных по величине разбегов.		1		Отработка техники прыжка способом «прогнувшись»: способ «прогнувшись». Прыжок в длину способом «прогнувшись» с различных по величине разбегов
					Выполнение упражнений
196	Прыжок способом «прогнувшись»		1		Отработка техники прыжка способом «прогнувшись»: прыжок с акцентированием техники выполнения
					Выполнение упражнений
Итого за март – 12 часов			12		
Апрель					
197	Прыжок способом «ножницы»		1		Отработка техники прыжка способом «ножницы»: Прыжок в длину с нескольких шагов разбега с пробеганием через толчковую ногу при приземлении; прыжок в длину с короткого разбега со сменой положения ног в полете и приземлением на обе ноги в положении «выпада»
					Выполнение упражнений
198	Прыжок способом «ножницы»		1		Отработка техники прыжка способом «ножницы». Прыжок в длину с короткого разбега способом «ножницы» с небольшого возвышения; Прыжок в длину с различных разбегов способом «ножницы».
					Выполнение упражнений
199	Прыжок способом «ножницы»		1		Отработка техники прыжка способом «ножницы». Прыжок с акцентированием техники.

					Выполнение упражнений
200	Техника приземления		1		Отработка техники приземления: прыжок в длину с места; прыжок в длину с короткого разбега через невысокое препятствие Выполнение упражнений
201	Техника приземления		1		Отработка техники приземления: прыжок в длину с короткого или среднего разбега в обозначенные места приземления. Выполнение упражнений
202	Отработка длины и ритма полного разбега		1		Отработка техники определения длины и ритма полного разбега: пробегание в секторе с 2-3 наращиваниями скорости, имитирующими набегание на место отталкивания, разбег с 5-6 или 7-8 беговых шагов с обозначением отталкивания, соблюдая прямолинейный набор скорости Выполнение упражнений
203	Совершенствование техники движений в прыжках в длину способом «согнув ноги»		1		Совершенствование техники движений в прыжках в длину способом «согнув ноги»: прыжок в длину с короткого разбега осваиваемым способом; прыжок в длину со среднего разбега осваиваемым способом Выполнение упражнений
204	Совершенствование техники движений в прыжках в длину способом «согнув ноги»		1		Совершенствование техники движений в прыжках в длину способом «согнув ноги»: прыжок в длину с полного разбега осваиваемым способом, с акцентом на технику Выполнение упражнений
205	Совершенствование техники движений в прыжках в длину способом «прогнувшись»		1		Совершенствование техники движений в прыжках в длину способом «прогнувшись»: прыжок в длину с короткого разбега осваиваемым способом; прыжок в длину со среднего разбега осваиваемым способом Выполнение упражнений
206	Совершенствование техники движений в прыжках в длину способом «прогнувшись»		1		Совершенствование техники движений в прыжках в длину способом «прогнувшись»: прыжок в длину с полного разбега осваиваемым способом, с акцентом на технику Выполнение упражнений

207	Совершенствование техники движений в прыжках в длину способом «ножницы»		1			Совершенствование техники движений в прыжках в длину способом «ножницы»: прыжок в длину с короткого разбега осваиваемым способом; прыжок в длину со среднего разбега осваиваемым способом Выполнение упражнений
208	Совершенствование техники движений в прыжках в длину способом «ножницы»		1			Совершенствование техники движений в прыжках в длину способом «ножницы»: прыжок в длину с полного разбега осваиваемым способом, с акцентом на технику Выполнение упражнений
209	Выполнение прыжков в длину с разбега на результат.		1			Отработка техники движений в прыжках в длину: выполнение прыжков в длину с разбега на результат. Выполнение упражнений
210	Соревнования по прыжкам в длину в группе		1			Отработка техники движений в прыжках в длину: выполнение прыжков в длину с разбега на результат. Выполнение упражнений
Итого за апрель– 14 часов			14			
Май						
211	Метание мяча с места		1			Обучение технике метания мяча с места: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние на дальность, в коридор 5-6 м Выполнение упражнений
212	Метание мяча с места		1			Обучение технике метания мяча с места: метание теннисного мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с расстояния 6-8 м, Выполнение упражнений
213	Метание мяча с одного шага		1			Обучение технике метания мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания. Выполнение упражнений
214	Метание мяча с двух бросковых шагов		1			Обучение метанию мяча с двух бросковых шагов: обучение скрестным шагам, правой ногой перед левой, перемещаясь левым боком в направлении броска; многократное выполнение скрестного шага, вынося правую ногу перед левой, перемещаясь левым боком

					в направлении броска без мяча. Выполнение упражнений
215	Метание мяча с двух бросковых шагов		1		Обучение метанию мяча с двух бросковых шагов: многократное выполнение скрестного шага, вынося правую ногу перед левой, перемещаясь левым боком в направлении броска без мяча, из исходного положения стоя левым боком в направлении броска, выполнить скрестный шаг правой ногой, сделать шаг левой и выполнить бросок через «захват», упираясь в левую ногу. Выполнение упражнений
216	Техника выполнения четырех бросковых шагов		1		Обучение технике выполнения четырех бросковых шагов из исходного положения стоя грудью вперед (в направлении броска), левая нога впереди; 1-й шаг правой ногой, одновременно рука начинает отводиться прямо-назад; 2-й шаг левой ногой, поворачивая туловище вправо, одновременно правая рука с копьём отводится назад полностью; 3-й шаг скрестный правой ногой с последующим быстрым шагом левой ногой, обогнуть туловище. Выполнение упражнений
217	Техника выполнения четырех бросковых шагов		1		Обучение технике выполнения четырех бросковых шагов: выполнять четыре бросковых шага без снаряда Выполнение упражнений
218	Метание мяча с четырех бросковых шагов		1		Обучение технике метания мяча с четырех бросковых шагов: выполнять четыре бросковых шага со снарядом без выпуска; то же с выпуском мяча Выполнение упражнений
219	Метание мяча с четырех бросковых шагов		1		Обучение технике метания мяча с четырех бросковых шагов: выполнять четыре бросковых шага с выпуском мяча Выполнение упражнений
220	Метание мяча с укороченного разбега		1		Обучение технике метания мяча с укороченного разбега: из исходного положения, стоя грудью вперед, в направлении броска, левая нога впереди, проходить, затем пробегать четное количество шагов (6-10), сочетая их с четырьмя бросковыми шагами без выпуска снаряда (с выпуском снаряда); то же выполнить под собственный счет, контролируя место начала разбега; разбег в 6-8 беговых шагов, предварительный разбег, в сочетании с бросковыми шагами без выпуска мяча я; то же с

					выпуском мяча
					Выполнение упражнений
221	Метание мяча с укороченного разбега		1		Обучение метанию мяча с укороченного разбега: предыдущие упражнения выполнить под собственный счет, контролируя место начала разбега; разбег в 6-8 беговых шагов, предварительный разбег, в сочетании с бросковыми шагами без выпуска снаряда; то же с выпуском снаряда.
					Выполнение упражнений
222	Метание мяча с полного разбега		1		Обучение метанию мяча с полного разбега: метание копья с укороченного разбега (8-10 шагов); определение контрольной отметки для начала бросковых шагов, установить расстояние в 12-14 шагов, направленных в противоположную от сектора сторону, начиная бежать с левой ноги; корректировать попадание на отметку для бросковых шагов, выполняя полный разбег (без выпуска мяча); метать мяч с подного разбега
					Выполнение упражнений
223	Метание мяча с полного разбега		1		Обучение метанию мяча с полного разбега: метание копья с укороченного разбега (8-10 шагов); определение контрольной отметки для начала бросковых шагов, установить расстояние в 12-14 шагов, направленных в противоположную от сектора сторону, начиная бежать с левой ноги; корректировать попадание на отметку для бросковых шагов, выполняя полный разбег (без выпуска мяча); метать мяч с полного разбега
					Выполнение упражнений
224	Метание мяча с полного разбега с коррекцией фаз метания		1		Обучение метанию мяча с полного разбега: коррекция фаз метания
					Выполнение упражнений
225	Промежуточная аттестация		1		Разминка. СБУ. Соревнования
226	Промежуточная аттестация		1		Соревнования
Итого за май– 16 часов			16		
Всего за год – 114 часов			114		

Департамент образования администрации города Липецка
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя школа №14 г.Липецка

**Рабочая программа на 2023-2024 уч. год
к дополнительной общеразвивающей программе
«PRO-движение»
модуля «Физическая подготовка» (98ч.)**

3 год обучения (продвинутый уровень)

Возраст обучающихся – 17-18 лет

Составитель:
Каверза Б.И.,
педагог дополнительного
образования

г. Липецк, 2023 год

1. Планируемые предметные результаты освоения модуля «Физическая подготовка»

По окончании 3 года изучения модуля «Физическая подготовка» обучающиеся должны знать:

- современное состояние легкой атлетики как вида спорта;
 - правила поведения и безопасности во время занятий и соревнований;
 - правила оказания доврачебной помощи при ушибах, растяжениях, переломах
- Обучающиеся должны уметь:*
- использовать спортивный инвентарь и оборудование;
 - составлять комплексы и выполнять упражнения по развитию физических качеств, общей и специальной разминки с учетом вида спорта и индивидуальных особенностей организма;
 - контролировать и регулировать выполняемую физическую нагрузку, свою спортивную подготовленность и психическое состояние;
 - выполнять и составлять специальные физические упражнения на развитие скоростных, силовых способностей, быстроты и выносливости;
 - участвовать в соревнованиях по видам легкой атлетики.

2. Содержание модуля «Физическая подготовка» (98 ч.)

2.1 Теория - 2 ч.

1. Развитие легкой атлетики в России и за рубежом. (1 ч.)
2. Правила оказания доврачебной помощи. (1 ч.)

2.2 Практика – 94 ч.

Общая физическая подготовка(43 ч.)

Общеразвивающие упражнения без предметов

3. Упражнения для рук и плечевого пояса. (1 ч.)
- 4, 5. Упражнения для мышц туловища, формирования правильной осанки(2 ч.)
6. Упражнения для развития для мышц шеи (1 ч.)
- 7, 8. Упражнения для развития мышц ног.(2 ч.)
- 9, 10. Упражнения с сопротивлением в парах(2 ч.)
11. Подвижные игры с элементами сопротивления (1 ч.)
Общеразвивающие упражнения с предметами
12. Упражнения с короткой скакалкой (1 ч.)

13. Упражнения с длинной скакалкой (1 ч.)
14, 15. Упражнения с гимнастической палкой(2 ч.)
16, 17. Упражнения с набивными мячами(2 ч.)
18, 19. Упражнения в парах с перебрасыванием и ловлей набивного мяча.(2 ч.)
20. Броски набивного мяча на максимальную силу (1 ч.)
21, 22. Упражнения с малыми мячами(2 ч.)
23. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча (1 ч.)
24. Подвижные игры с мячом, бегом, прыжками, метанием. (1 ч.)
25. Упражнения с гантелями (1 ч.)
26. Упражнения со штангой (1 ч.)
27, 28. Упражнения на перекладине. (2 ч.)
29, 30. Прыжкичерезконя.(2 ч.)
31. Подвижные игры с мячом, бегом, прыжками, метанием (1 ч.)
32. Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера (1 ч.)
33. Упражнения на развитие гибкости с предметами (1 ч.)

Упражнения из других видов спорта:

- акробатические упражнения

34. Кувырки (1 ч.)
35. Перекаты и перевороты (1 ч.)
36. Стойки (1 ч.)
37. Шпагат(1 ч.)
38. «Колесо»(1 ч.)
39, 40. «Мост» (2 ч.)

- спортивные игры

- 41, 42. Баскетбол. (2 ч.)
43, 44. Ручноймяч. (2 ч.)
45, 46. Футбол.(2 ч.)

Специальная физическая подготовка (51 ч.)

Упражнения, направленные на развития скоростных качеств

47. Бег с высокого старта на коротких отрезках 20, 30, 40 м на время (1 ч.)
48. Бег с высокого старта на коротких отрезках 50, 80, м на время (1 ч.)
49. Бег с хода на коротких отрезках (1 ч.)
50. Бег на месте в упоре (1 ч.)
51. Бег по отметкам для частоты (1 ч.)
52. Комбинированный бег со сменой скорости и направлений (1 ч.)
53. Повторный бег на отрезках 100 м (1 ч.)
54. Повторный бег на отрезках 150 м (1 ч.)
55. Переменный бег (1 ч.)
56. Интервальный бег (1 ч.)
57. Кроссовый бег (1 ч.)

Упражнения для развития быстроты, стартовой скорости

- 58, 59. Рывки по сигналу на 5-10 м из различных исходных положений (2 ч.)

60. Подвижные игры (1 ч.)
61. Ускорения под уклон 3-5° (1 ч.)
62. Бег змейкой (1 ч.)
63. Бег прыжками. (1 ч.)
64. Эстафетный бег. (1 ч.)
65. Переменный бег на дистанции 100–150 м (1 ч.)
66. Подвижные игры (1 ч.)
67. Пробегание препятствий на скорость (1 ч.)
68. Пробегание препятствий на скорость с набивным мячом (1 ч.)
69. Переменный бег с набивным мячом на дистанции 100 –150 м (1 ч.)

Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое

70. Бег с быстрым изменением способа передвижения (1 ч.)
71. Бег с изменением направления (1 ч.)
72. Бег с изменением скорости (1 ч.)
- 73, 74. «Челночный бег» (2 ч.)

«Челночный бег» с изменением способа передвижения (1 ч.)

76. Бег с «тенью» (1 ч.)

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

77. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением (1 ч.)
78. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий (1 ч.)
79. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью (1 ч.)
80. Прыжки в глубину (1 ч.)

81. Спрыгивание с высоты 40 –80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7 –10 м (1 ч.)
82. Подвижные игры (1 ч.)
83. Вбрасывание набивного мяча на дальность (1 ч.)
84. Приседания с отягощением (1 ч.)
85. Парные силовые упражнения (1 ч.)
86. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку (1 ч.)
87. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей (1 ч.)
Упражнения для развития специальной выносливости
- 88, 89. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений(2 ч.)
90. Переменный бег с несколькими повторениями в серии.(1 ч.)
- 91, 92. Кросс с переменной скоростью.(2 ч.)
93. Игровые упражнения с набивным мячом большой интенсивности(1 ч.)
94. Прыжки с разбега к высоко подвешенному мячу (1 ч.)
95. Прыжки с разбега к высоко подвешенному мячу с поворотом в прыжке на 90 –180*.(1 ч.)
96. Прыжки с места и с разбега.(1 ч.)
- 2.3. Промежуточная аттестация – 2 ч.**
- 97, 98.Эстафеты. Спортивные состязания (2 ч.)

3. Календарно-тематическое планирование модуля «Физическая подготовка» (98 ч.)

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		Дата проведения		Содержание занятия Формы контроля
		теоретических	практических	по плану	фактически	
Сентябрь						
207.	Развитие легкой атлетики в России и за рубежом.	1				Краткий обзор развития легкой атлетики в России и за рубежом на современном этапе. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие результаты. Опрос.
208.	Правила оказания доврачебной помощи.	1				Инструктаж по ТБ.Профилактика травм. Правила оказания доврачебной помощи при ушибах, растяжениях, переломах. Тестирование.
209.	Упражнения для рук и плечевого пояса.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса: Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения) на месте и в движении; сгибание рук в упоре лежа. Выполнение упражнений.
210.	Упражнения для мышц туловища, формирования правильной осанки		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения для мышц туловища и формирования правильной осанки: наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками. Круговые движения туловищем. Прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами. Выполнение упражнений.
211.	Упражнения для мышц туловища, формирования правильной осанки		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения для мышц туловища и формирования правильной осанки: наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками. Круговые движения туловищем. Прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами.

					Выполнение упражнений.
212.	Упражнения для развития для мышц шеи		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения без предметов. Выполнение упражнений.
213.	Упражнения для развития мышц ног.		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения для развития мышц ног: махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением Выполнение упражнений.
214.	Упражнения для развития мышц ног.		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения для развития мышц ног: махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением Выполнение упражнений.
215.	Упражнения с сопротивлением в парах		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивания, Выполнение упражнений.
216.	Упражнения с сопротивлением в парах		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения с сопротивлением в парах: приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке. Выполнение упражнений.
217.	Подвижные игры с элементами сопротивления		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения: подвижные игры с элементами сопротивления Выполнение упражнений.
218.	Упражнения с короткой скакалкой		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой: прыжки на одной, двух ногах, свращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением. Выполнение упражнений.
219.	Упражнения с длинной скакалкой		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения с длинной

						скакалкой: прыжка на одной, двух ногах, свращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением. Выполнение упражнений.
Итого за сентябрь – 13 часов		2	11			
Октябрь						
220.	Упражнения с гимнастической палкой		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных п.п., перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с палкой за плечами из стороны в сторону. Выполнение упражнений.
221.	Упражнения с гимнастической палкой		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных п.п., перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с палкой за плечами из стороны в сторону. Выполнение упражнений.
222.	Упражнения с набивными мячами		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча Выполнение упражнений.
223.	Упражнения с набивными мячами		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча Выполнение упражнений.
224.	Упражнения в парах с перебрасыванием и ловлей набивного мяча.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения в парах и группах с перебрасыванием и ловлей набивного мяча: броски на максимальный темп, когда партнеры становятся на расстоянии 4-8 м друг от друга и выполняют определенное число бросков за меньшее время или наибольшее за заданное время 30-60 с, контролируя качество бросков

					Выполнение упражнений.
225.	Упражнения в парах с перебрасыванием и ловлей набивного мяча.		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения в парах и группах с перебрасыванием и ловлей набивного мяча: броски или передачи мяча тремя-пятью и более из разных исходных положений (стоя, сидя на полу) разными способами. (Необходимо повысить нагрузку достигается увеличением числа передаваемых мячей и расстоянием между партнерами) Выполнение упражнений
226.	Броски набивного мяча на максимальную силу		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Броски набивного мяча на максимальную силу в равных по силам парах на расстоянии дальности броска. Особое внимание следует уделять завершающей части броска последующим быстрым расслаблением Выполнение упражнений
227.	Упражнения с малыми мячами		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Выполнение упражнений.
228.	Упражнения с малыми мячами		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения с малыми мячами: ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении Выполнение упражнений.
229.	Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча Выполнение упражнений.
230.	Подвижные игры с мячом, бегом, прыжками, метанием.		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения с малыми мячами: подвижные игры Выполнение упражнений.
231.	Упражнения с гантелями		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения с гантелями: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания Выполнение упражнений.
232.	Упражнения со штангой		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения со штангой: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания

						Выполнение упражнений.
Итого за октябрь			13			
Ноябрь						
233.	Упражнения на перекладине.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения на перекладине: подтягивания на перекладине обычным хватом сверху и хватом снизу. Выполнение упражнений.
234.	Упражнения на перекладине.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения на перекладине: подтягивания на перекладине в парах, поднятие ног до прямого угла. Выполнение упражнений.
235.	Прыжки через коня.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения на снарядах: прыжки через коня. Выполнение упражнений.
236.	Прыжки через коня.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения на снарядах: прыжки через коня. Выполнение упражнений
237.	Подвижные игры с мячом, бегом, прыжками, метанием.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения с малыми мячами: подвижные игры Выполнение упражнений.
238.	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера		1			Разминка. ОРУ. Упражнения с помощью партнера: пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела и т.п. Выполнение упражнений
239.	Упражнения на развитие гибкости с предметами		1			Разминка. ОРУ. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны, повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вниз, за голову, за спину) Выполнение упражнений
240.	Кувырки		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения: кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега

						Выполнение упражнений.
241.	Перекаты и перевороты.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения: перекаты и перевороты. Выполнение упражнений.
242.	Стойки		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения: стойка на лопатках, стойка на голове и руках, переход «мостик». Выполнение упражнений.
243.	Шпагат		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения: изучение техники выполнения шпагата Выполнение упражнений.
244.	«Колесо»		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения: изучение техники выполнения «колеса» (переворот боком) Выполнение упражнений.
Итого за ноябрь – 12 часов			12			
декабрь						
245.	«Мост»		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения: техника выполнения «моста» из положения лежа на спине и выхода из «моста». Выполнение упражнений.
246.	«Мост»		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения выполнения «моста» наклоном назад из основной стойки, выход из «моста». Выполнение упражнений.
247.	Спортивные игры: баскетбол		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол: двусторонние игры по упрощенным правилам Выполнение упражнений
248.	Спортивные игры: баскетбол		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол: двусторонние игры по упрощенным правилам

					Выполнение упражнений
249.	Спортивные игры: ручной мяч		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Ручной мяч: двусторонние игры по упрощенным правилам Выполнение упражнений
250.	Спортивные игры: ручной мяч		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Ручной мяч: двусторонние игры по упрощенным правилам Выполнение упражнений
251.	Спортивные игры: футбол		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Футбол: двусторонние игры по упрощенным правилам Выполнение упражнений
252.	Спортивные игры: футбол		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Футбол: двусторонние игры по упрощенным правилам Выполнение упражнений
253.	Бег с высокого старта на коротких отрезках		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения направленные на развития скоростных качеств: бег с высокого старта на коротких отрезках 20, 30, 40 Выполнение упражнений
254.	Бег с высокого старта на коротких отрезках 50, 80, м на время		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения направленные на развития скоростных качеств: бег с высокого старта на коротких отрезках 50, 80, м на время Выполнение упражнений
255.	Бег с хода на коротких отрезках		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения направленные на развития скоростных качеств: бег с хода на коротких отрезках Выполнение упражнений
256.	Бег на месте в упоре		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения направленные на развития скоростных качеств: бег на месте в упоре Выполнение упражнений
257.	Бег по отметкам для частоты		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения направленные на развития скоростных качеств: бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении)

						Выполнение упражнений
Итого за декабрь – 13 часов			13			
Январь						
258.	Комбинированный бег со сменой скорости и направлений		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения направленные на развития скоростных качеств: комбинированный бег со сменой скорости и направлений Выполнение упражнений
259.	Повторный бег на отрезках 100 м		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения направленные на развития скоростных качеств: повторный бег на отрезках 100 м Выполнение упражнений
260.	Повторный бег на отрезках 150 м		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения направленные на развития скоростных качеств: повторный бег на отрезках 150 м Выполнение упражнений
261.	Переменный бег		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения направленные на развития скоростных качеств: переменный бег Выполнение упражнений
262.	Интервальный бег		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения направленные на развития скоростных качеств: интервальный бег Выполнение упражнений
263.	Кроссовый бег		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения направленные на развития скоростных качеств: кроссовый бег Выполнение упражнений
264.	Рывки по сигналу на 5-10 м из различных исходных положений		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте Выполнение упражнений
265.	Рывки по сигналу на 5-10 м из различных исходных положений		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному)

					рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте
					Выполнение упражнений
266.	Подвижные игры		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития стартовой скорости: подвижные игры «Деньиочь», «Вызов», «вызовномеров», «Рывок за линию».
Итого за Январь – 9 часов			9		
Февраль					
267.	Ускорения под уклон 3-5°.		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития дистанционной скорости: ускорения под уклон 3-5°.
					Выполнение упражнений
268.	Бег змейкой		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития дистанционной скорости: бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами.
					Выполнение упражнений
269.	Бег прыжками.		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития дистанционной скорости: бег прыжками.
					Выполнение упражнений
270.	Эстафетный бег.		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития дистанционной скорости: эстафетный бег, обводка стоек (на скорость).
					Выполнение упражнений
271.	Переменный бег на дистанции 100–150 м		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития дистанционной скорости: переменный бег на дистанции 100–150 м (15 –20 м с максимальной скоростью, 10 –15 м медленно).
					Выполнение упражнений
272.	Подвижные игры		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития дистанционной скорости: подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать».
					Выполнение упражнений.
273.	Пробегание препятствий на скорость		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для

						развития дистанционной скорости: пробегание препятствий на скорость Выполнение упражнений.
274.	Пробегание препятствий на скорость с набивным мячом		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития дистанционной скорости: пробегание препятствий на скорость с набивным мячом Выполнение упражнений
275.	Переменный бег с набивным мячом на дистанции 100 –150 м		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития дистанционной скорости: переменный бег с набивным мячом на дистанции 100 –150 м (15 –20 м с максимальной скоростью, 10 –15 м медленно). Выполнение упражнений.
276.	Бег с быстрым изменением способа передвижения		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому: бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.д.). Выполнение упражнений.
277.	Бег с изменением направления		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому: бег с изменением направления (до 180*). Выполнение упражнений.
278.	Бег с изменением скорости.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому: бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.). Выполнение упражнений.
Итого за февраль 12 часов			12			
Март						
279.	«Челночный бег» 2 x 10 м, 4 x 5 м,		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому: «челночный бег» 2 x 10 м, 4 x 5 м

						Выполнение упражнений.
280.	«Челночный бег»: 4 x 10 м, 2 x 15 м					Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому: «челночный бег» 4x10, 2x15м Выполнение упражнений.
281.	«Челночный бег» с изменением способа передвижения		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому: «челночный бег» - отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед. Выполнение упражнений.
282.	Бег с «тенью»		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому: бег с «тенью» (повторение движений партнёра, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). Выполнение упражнений.
283.	Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Выполнение упражнений.
284.	Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением Выполнение упражнений.
285.	Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Выполнение упражнений.
286.	Прыжки в глубину		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в глубину.

						Выполнение упражнений.
287.	Спрыгивания с высоты 40 –80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7 –10 м		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: спрыгивание с высоты 40 – 80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7 –10 м. Выполнение упражнений.
288.	Подвижные игры		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» Выполнение упражнений.
289.	Вбрасывание набивного мяча на дальность		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: Вбрасывание набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счёт энергичного маха ногой вперёд. Выполнение упражнений.
290.	Приседания с отягощением		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70 % веса занимающегося) с последующим быстрым выпрямлением. Выполнение упражнений.
Итого за март – 12 часов			12			
Апрель						
291.	Парные силовые упражнения		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением). Выполнение упражнений.
292.	Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку. Выполнение упражнений.
293.	Эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: эстафеты с элементами

						бега, прыжков, переносом тяжестей Выполнение упражнений.
294.	Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития специальной выносливости: повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений Выполнение упражнений.
295.	Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития специальной выносливости: повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений Выполнение упражнений.
296.	Переменный бег с несколькими повторениями в серии.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития специальной выносливости: переменный бег с несколькими повторениями в серии. Выполнение упражнений.
297.	Кросс с переменной скоростью.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития специальной выносливости: кросс с переменной скоростью Выполнение упражнений.
298.	Кросс с переменной скоростью.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития специальной выносливости: кросс с переменной скоростью Выполнение упражнений.
299.	Игровые упражнения с набивным мячом большой интенсивности		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития специальной выносливости: игровые упражнения с набивным мячом большой интенсивности Выполнение упражнений.
300.	Прыжки с разбега к высоко подвешенному мячу		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития специальной выносливости: прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками Выполнение упражнений.
301.	Прыжки с разбега к высоко подвешенному мячу с поворотом в		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития специальной выносливости: прыжки с разбега толчком

	прыжке на 90 –180*.					одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками, с поворотом в прыжке на 90 –180*. Выполнение упражнений.
302.	Прыжки с места и с разбега.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития специальной выносливости: прыжки с места и с разбега. Выполнение упражнений.
Итого за апрель – 12 часов			12			
Май						
303.	Промежуточная аттестация.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты
304.	Промежуточная аттестация.		1			Спортивные состязания
Итого за май: 2 ч.			2			
Всего: 98		2	96			

Департамент образования администрации города Липецка
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя школа №14 г.Липецка

**Рабочая программа на 2023-2024 уч. год
к дополнительной общеразвивающей программе
«PRO-движение»
модуля «Основы легкой атлетики»**

3-й год обучения (продвинутый уровень), 118 ч.

Возраст обучающихся – 17-18 лет

Составитель:
Каверза Б.И.,
педагог дополнительного
образования

г. Липецк, 2023 год

1. Планируемые результаты освоения модуля

По окончании 3 года изучения модуля «Основы легкой атлетики» обучающиеся должны знать:

- значение легкой атлетики в системе оздоровления организма;
- технику видов легкой атлетики: бега, прыжков, метаний.

Обучающиеся должны уметь:

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- технически правильно выполнять бег на короткие и длинные дистанции, эстафетный, барьерный бег, прыжки, метания с проявлением максимальных усилий;
- объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в соревнованиях по легкой атлетике;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
- самостоятельно осуществлять занятие по легкой атлетике, совершенствовать двигательные умения, контролировать самочувствие.
- соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.

2. Содержание модуля «Основы легкой атлетики» (114 ч.) (продвинутый уровень)

2.1. Практика – 112 ч.

Совершенствование техники спортивной ходьбы

1. Чередование ходьбы и бега до 1000 м (1 ч.)
2. Ходьба в переменном темпе на отрезках 1000 – 3000 м. (1 ч.)
3. Спортивная ходьба с различной скоростью (1 ч.)
4. Спортивная ходьба с изменением направления (1 ч.)
5. Спортивная ходьба на виражах (1 ч.)
6. Преодоление подъемов и спусков, ходьба по наклонной (1 ч.)
7. Повторное прохождение отрезков дистанции 200 – 1000 метров (1 ч.)
8. Ходьба в переменном темпе на отрезках 1000 – 3000 м (1 ч.)
9. Спортивная ходьба в чередовании с бегом 5000 м (1 ч.)

Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции

10. Непрерывный бег (1 ч.)
11. Переменный бег (1 ч.)
12. Бег с отягощением (1 ч.)
13. Темповый бег (1 ч.)
14. Фартлек (1 ч.)

15. Техника бега по повороту (1 ч.)
16. Техника высокого старта и стартового разгона (1 ч.)
17. Стартовый разгон при беге на 1500 м, на 800 м (1 ч.)
18. Бег на отрезках 60–120 метров с переключением на финишное ускорение. (1 ч.)
19. Повторное, переменное и интервальное совершенствование стартового разгона (1 ч.)
20. Повторное, переменное и интервальное пробегание с соревновательной скоростью дистанций 200-400 м (1 ч.)
21. Повторное и интервальное пробегание длинных отрезков с соревновательной скоростью (1 ч.)
22. Ускорения на дистанции 400 м. (1 ч.)
23. Ускорения на дистанции 600 м. (1 ч.)
24. Ускорение на дистанции 800 м. (1 ч.)
25. Бег 1500 м (1 ч.)
26. Бег 2000 м (1 ч.)
27. Бег 3000 м (1 ч.)
28. Пробегание поворотов под углом 30° (1 ч.)
29. Техника бега на длинные дистанции: СБУ (1 ч.)
30. Бег со сменой ритма (1 ч.)
31. Техника бега по повороту (1 ч.)
32. Техника бега по повороту (1 ч.)
33. Техника высокого старта и стартового разгона (1 ч.)
34. Техника финиширования «пробеганием» (1 ч.)
35. Техника финиширования способом «бросок грудью» (1 ч.)
36. Техника финиширования «плечом» (1 ч.)
- 36, 37. Отработка техники бега на длинные дистанции (2 ч.)
38. Бег по инерции, наклонной поверхности (1 ч.)
39. Бег 5000 м (1 ч.)
40. Бег 10000 м (1 ч.)
- Совершенствование техники бега на короткие дистанции*
41. Техника бега на короткие дистанции (1 ч.)
42. Специальные беговые упражнения (1 ч.)
43. Техника бега по повороту (1 ч.)
44. Техника высокого старта и стартового разгона на прямой (1 ч.)
45. Техника низкого старта на повороте беговой дорожки (1 ч.)
- 46, 47. Техника финиширования (2 ч.)
- 47, 48. Совершенствование техники бега на коротких дистанциях (2 ч.)
49. Совершенствование техники бега на коротких дистанциях (1 ч.)
50. Техника бега 400 м (1 ч.)
51. Соревнования по бегу на коротких дистанциях внутри группы (1 ч.)
- Совершенствование техники эстафетного бега*
52. Техника передачи и приема эстафетной палочки (1 ч.)
53. Стартовые положения бегуна, принимающего эстафету (1 ч.)

54. Отработка передачи эстафетной палочки (1 ч.)
- 56, 57. Эстафетный бег 4 x 100 (2 ч.)
- Отработка техники барьерного бега*
- 58-60. Техника преодоления барьера (3 ч.)
- 61, 62. Бег между барьерами с преодолением препятствий (2 ч.)
63. Бег сбоку барьеров в три шага (1 ч.)
64. Специальные упражнения барьериста (1 ч.)
- 65, 66. Техника высокого старта и стартового разгона с последующим преодолением барьеров (2 ч.)
- 67, 68. Бег с барьерами 50, 60 м (2 ч.)
- 69, 70. Бег с барьерами 100, 110 м (2 ч.)
- 71, 72. Техника бега с низкого старта (2 ч.)
73. Пробегание барьерной дистанции 50, 60 м с низкого старта (1 ч.)
74. Пробегание барьерной дистанции 100, 110 м с низкого старта (1 ч.)
- 75, 76. Техника бега на 400 м с барьерами (2 ч.)
- 77, 78. Бег с барьерами 400 м (2 ч.)
- Совершенствование техники прыжков в длину*
- 79, 80. Техника отталкивания в прыжках в длину (2 ч.)
81. Сочетание разбега с отталкиванием (1 ч.)
- 82, 83. Прыжок способом «согнув ноги» (2 ч.)
84. Прыжок способом «прогнувшись» (1 ч.)
85. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с различных по величине разбегов. (1 ч.)
86. Прыжок способом «прогнувшись» (1 ч.)
- 87-89. Прыжок способом «ножницы» (3 ч.)
- 90, 91. Техника приземления (2ч.)
92. Отработка длины и ритма полного разбега (1 ч.)
- 93, 94. Совершенствование техники движений в прыжках в длину способом «согнув ноги» (2 ч.)
- 95, 96. Совершенствование техники движений в прыжках в длину способом «прогнувшись» (2 ч.)
- 97, 98. Совершенствование техники движений в прыжках в длину способом «ножницы» (2 ч.)
99. Выполнение прыжков в длину с разбега на результат. (1 ч.)
100. Соревнования по прыжкам в длину в группе (1 ч.)
- Отработка и совершенствование техники метания мяча. Метание гранаты.*
- 101, 102. Метание мяча с двух бросковых шагов (2 ч.)
- 103, 104. Техника выполнения четырех бросковых шагов (2 ч.)
- 105, 106. Метание мяча с четырех бросковых шагов (2 ч.)
- 107, 108. Метание мяча с укороченного разбега (2 ч.)
- 109, 110. Метание мяча с полного разбега (2 ч.)
111. Метание мяча с полного разбега с коррекцией фаз метания (1 ч.)
112. Особенности техники метания гранаты (1 ч.)

- 113. Отработка техники метания гранаты (1 ч.)
- 114. Метание гранаты с места и с пяти бросковых шагов (1 ч.)
- 115. Метание гранаты с колена и лежа (1 ч.)
- 116. Метание гранаты на дальность (1 ч.)

2.2. Промежуточная аттестация -2 ч.

- 117, 118. Соревнования в группе (2 ч.)

3. Календарно-тематическое планирование по модулю «Основы легкой атлетики» (118 часов)

№	Тема занятия	Количество часов		Дата проведения		Содержание занятия Формы контроля
		теоретических	практических	по плану	фактически	
Сентябрь						
227	Чередование ходьбы и бега до 1000 м		1			Совершенствование техники спортивной ходьбы: Чередование ходьбы и бега до 1000 м Выполнение упражнений
228	Ходьба в переменном темпе на отрезках 1000 – 3000 м.		1			Совершенствование техники спортивной ходьбы: ходьба в переменном темпе на отрезках 1000 – 3000 м. с поддержанием высокой частоты шагов (190 – 200 шагов в минуту). Выполнение упражнений
229	Спортивная ходьба с различной скоростью		1			Совершенствование техники спортивной ходьбы: спортивная ходьба с различной скоростью Выполнение упражнений
230	Спортивная ходьба с изменением направления		1			Совершенствование техники спортивной ходьбы: спортивная ходьба с изменением направления («змейкой» и т.п.) Выполнение упражнений
231	Спортивная ходьба на виражах		1			Совершенствование техники спортивной ходьбы: спортивная ходьба на виражах Выполнение упражнений
232	Преодоление подъемов и спусков, ходьба по наклонной		1			Совершенствование техники спортивной ходьбы: спортивная ходьба с преодолением подъемов и спусков, ходьба по наклонной дорожке Выполнение упражнений
233	Повторное прохождение отрезков дистанции 200–1000 метров		1			Совершенствование техники спортивной ходьбы: повторное прохождение отрезков дистанции 200–1000 м со средней и околосредней скоростью (не нарушая правил ходьбы). Выполнение упражнений
234	Ходьба в переменном темпе на отрезках 10		1			Совершенствование техники спортивной ходьбы:

	00–3000 м					ходьба переменного темпа на отрезках 1000–3000 метров с поддержанием высокой частоты шагов (190 – 200 шагов в минуту). Выполнение упражнений
235	Спортивная ходьба в чередовании с бегом 5000 м		1			Совершенствование техники спортивной ходьбы: спортивная ходьба в чередовании с бегом 5000 м Выполнение упражнений
236	Непрерывный бег		1			Совершенствование техники бега по прямой в непрерывном беге Выполнение упражнений
237	Переменный бег		1			Совершенствование техники бега по прямой в переменном беге Выполнение упражнений
238	Бег с отягощениями		1			Совершенствование техники бега по прямой: бег с отягощением 2-5 кг. на поясе Выполнение упражнений
239	Темповый бег		1			Совершенствование техники бега по прямой в темповом беге Выполнение упражнений
Итого за сентябрь – 13 часов			13			
Октябрь						
240	Фартлек		1			Совершенствование техники бега по прямой в фартлеке. Выполнение упражнений
241	Бег по повороту		1			Совершенствование техники бега по повороту: бег с изменением направления движения: змейкой, по кругу, среди деревьев и т.д. Выполнение упражнений
242	Высокий старт и стартовый разгон		1			Совершенствование техники высокого старта и стартового разгона: выполнение стартов по одному и в группе. Постепенность набора скорости и перехода к 1-й дорожке; умение поддерживать ее на отрезках в 200-300 м. Выполнение упражнений

243	Стартовый разгон при беге на 1500 м, на 800 м		1			Совершенствование техники стартового разгона: особенности стартового разгона при беге на 1500 м, на 800 м Выполнение упражнений
244	Бег на отрезках 60–120 метров с переключением на финишное ускорение.		1			Бегнаотрезках60–120метровпереключениемнафинишное ускорение. Выполнение упражнений
245	Повторное, переменное и интервальное совершенствование стартового разгона		1			Повторное, переменное и интервальное совершенствование стартового разгона на дистанциях 120-300 м Выполнение упражнений
246	Повторное, переменное и интервальное пробегание с соревновательной скоростью дистанций 200-400 м		1			Повторное, переменное и интервальное пробегание с соревновательной скоростью дистанций 200-400 м Выполнение упражнений
247	Повторное и интервальное пробегание длинных отрезков с соревновательной скоростью		1			Повторное и интервальное пробегание длинных отрезков с соревновательной скоростью 400- 800 м. Выполнение упражнений
248	Ускорения на дистанции 400 м.		1			Совершенствование техники бега на средних дистанциях: ускорение на дистанции 400 м. Выполнение упражнений
249	Ускорения на дистанции 600 м.		1			Совершенствование техники бега на средних дистанциях: ускорение на дистанции 600 м. Выполнение упражнений
250	Ускорение на дистанции 800 м.		1			Совершенствование техники бега на средних дистанциях: ускорение на дистанции 800 м. Выполнение упражнений
251	Бег 1500 м		1			Совершенствование техники бега на средних дистанциях: отработка согласованности движений рук и ног в беге на 1500 м Выполнение упражнений
252	Бег 2000 м		1			Совершенствование техники бега на средних дистанциях: отработка согласованности движений рук и ног в беге на 2000 м Выполнение упражнений

Итого за октябрь			13			
Ноябрь						
253	Бег 3000 м		1			Совершенствование техники бега на средних дистанциях: отработка согласованности движений рук и ног в беге на 3000 м Выполнение упражнений
254	Пробегание поворотов под углом 30^		1			Совершенствование техники пробегания поворотов: многократное пробегание поворотов под углом 30^ Выполнение упражнений
255	Техника бега на длинные дистанции: СБУ		1			Совершенствование техники бега на длинные дистанции: специальные беговые упражнения (СБУ) на отрезках 30-40 м: семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег прыжками, скачки на одной ноге, бег с ускорением Выполнение упражнений
256	Бег со сменой ритма		1			Совершенствование техники бега на длинные дистанции: бег со сменой ритма Выполнение упражнений
257	Техника бега по повороту		1			Совершенствование техники бега по повороту: бег на повороте по 8-й дорожке 3-4 x 60 м; бег с середины поворота и выходом на прямую 3-4 x 60-80 м бег с середины прямой и входом в поворот 3-4 x 60-80 м; то же самое повторить на 2-й дорожке. Бег с различной скоростью по кругу Выполнение упражнений
258	Техника бега по повороту		1			Совершенствование техники бега по повороту: бег на повороте по 8-й дорожке 3-4 x 60 м; бег с середины поворота и выходом на прямую 3-4 x 60-80 м бег с середины прямой и входом в поворот 3-4 x 60-80 м; то же самое повторить на 2-й дорожке. Бег с различной скоростью по кругу Выполнение упражнений
259	Техника высокого старта и стартового разгона		1			Совершенствование техники высокого старта и стартового разгона по прямой: бег с высокого старта 2-4 x 30-40 м; выполнение занимающимися команд «На старт!» и «Марш!» 2-3 x 30-40 м самостоятельно 30-40 м по команде, в парях; то же, но в группах.

					старты с различной скоростью по 60-80 м
					Выполнение упражнений
260	Техника финиширования «пробеганием»		1		Совершенствование техники финиширования: финиширование «пробеганием» 2-3 x 30 м индивидуально, в парах, группами
					Выполнение упражнений
261	Техника финиширования способом «бросок грудью»		1		Совершенствование техники финиширования: выполнить на месте финиширование способом «бросок грудью» 3-5 раз; выполнить это упражнение в ходьбе 4-5 раз и в беге 3-5 x 30-40 м;
					Выполнение упражнений
262	Техника финиширования «плечом»		1		Совершенствование техники финиширования: выполнить на месте финиширование способом «плечом» 4-5 раз; выполнить это же упражнение в ходьбе и в беге по 3-4 x 30-40 м.
					Выполнение упражнений
263	Отработка техники бега на длинные дистанции		1		Совершенствование техники бега на длинные дистанции: бег с ускорением 3-5 x 100-120 м; бег с ходу 3-5 x 60-70 м; бег со сменой ритма 3-5 x 200 м (смена ритма через каждые 40-50м)
					Выполнение упражнений
264	Отработка техники бега на длинные дистанции		1		Совершенствование техники бега на длинные дистанции: бег с ускорением 3-5 x 100-120 м; бег с ходу 3-5 x 60-70 м; бег со сменой ритма 3-5 x 200 м (смена ритма через каждые 40-50м).
					Выполнение упражнений
Итого за ноябрь – 12 часов			12		
декабрь					
265	Бег по инерции, наклонной поверхности		1		Совершенствование техники бега на длинные дистанции: бег 3-4 x 100-120 м, из них 50-60 м бег с горы под углом 5-8° и 50- 60 м - пробегание по инерции по горизонтальной поверхности 50-60 м.
					Выполнение упражнений
266	Бег 5000 м		1		Совершенствование техники бега на длинные дистанции: бег 5000
					Выполнение упражнений

267	Бег 10000 м		1			Совершенствование техники бега на длинные дистанции: бег 10000 Выполнение упражнений
268	Техника бега на короткие дистанции:		1			Совершенствование техники бега на короткие дистанции: бег по прямой дистанции, бег с ускорением 3-4 x 40-50 м, бег с различной скоростью на отрезках от 30 до 60 м; Движения рук при беге по прямой дистанции Выполнение упражнений
269	Специальные беговые упражнения		1			Совершенствование техники бега на короткие дистанции: упражнения выполнить 2-3 x 30-40 м: семенящий бег; бег на прямых ногах; бег с высоким подниманием бедра; бег прыжковыми шагами; скачки на одной ноге Выполнение упражнений
270	Техника бега по повороту		1			Совершенствование техники бега на короткие дистанции: бег с середины прямой и входом в поворот 3-4 x 60-80 м; то же самое повторить на 2-й дорожке, бег с различной скоростью по кругу радиусом 15-20 Выполнение упражнений
271	Техника высокого старта и стартового разгона на прямой		1			Совершенствование техники высокого старта: бег из различных положений высокого старта по 2-4 x 20-25 м Выполнение упражнений
272	Техника низкого старта на повороте беговой дорожки		1			Совершенствование техники низкого старта на повороте беговой дорожки: старты с различной скоростью по 25-30 м. Выполнение упражнений
273	Техника финиширования		1			Совершенствование техники финиширования: финиширование «пробеганием» повторить 2-3 раза; выполнить на месте финиширование способом «бросок грудью» 3-5 раз; выполнить это упражнение в ходьбе 4-5 раз и в беге 3-5 x 25-30 м Выполнение упражнений
274	Техника финиширования		1			Совершенствование технике финиширования: выполнить на месте финиширование способом «плечом» 4-5 раз; выполнить это же упражнение в ходьбе и беге по 3-4 x 25-30 м. Выполнение упражнений

275	Совершенствование техники бега на коротких дистанциях		1			Совершенствование техники бега на короткие дистанции: бег под гору с углом 5° 3-4 x 30-40 м Бег под гору Отработка техники бега на короткие дистанции: бег с низкого старта вверх по наклонной дорожке 4-5 x 20-30 м Бег вверх по наклонной
						Выполнение упражнений
276	Совершенствование техники бега на коротких дистанциях		1			Совершенствование техники бега на короткие дистанции: особенности техники бега 100 м Отработка техники бега на короткие дистанции: особенности техники бега 200 м
						Выполнение упражнений
277	Техника бега 400 м		1			Совершенствование техники бега на короткие дистанции: особенности техники бега 400 м
						Выполнение упражнений
Итого за декабрь – 13 часов			13			
Январь						
278	Соревнования по бегу на коротких дистанциях внутри группы		1			Соревнования по бегу на коротких дистанциях внутри группы
						Выполнение упражнений
279	Техника передачи и приема эстафетной палочки		1			Совершенствование техники приема и передачи эстафетной палочки: передача и прием эстафетной палочки в ходьбе; то же, но в медленном, а затем в быстром беге. Добиваться четкой передачи эстафетной палочки; следить за своевременным отведением руки назад; добиваться, чтобы передающий не протягивал руку с эстафетной палочкой вместе с сигналом «Хоп!».
						Выполнение упражнений
280	Стартовые положения бегуна, принимающего эстафету		1			Совершенствование стартовых положений бегуна, принимающего эстафету: бег с высокого старта без опоры на руку и с опорой на руку
						Выполнение упражнений
281	Отработка передачи эстафетной палочки		1			Совершенствование передачи эстафетной палочки в беге: отрабатывать парами (связками - первый этап со вторым и третий этап с четвертым; второго с третьим этапом); тренировка в передаче всех вместе; последовательность тренировок можно менять

					Выполнение упражнений
282	Эстафетный бег 4 x 100		1		Отработка техники эстафетного бега: бег 4 x 100
					Выполнение упражнений
283	Эстафетный бег 4 x 400		1		Совершенствование техники эстафетного бега: бег 4 x 400
					Выполнение упражнений
284	Техника преодоления барьера		1		Отработка техники преодоления барьера: специальные упражнения барьериста
					Выполнение упражнений
285	Техника преодоления барьера		1		Отработка техники преодоления барьера: преодоление учебных барьеров в медленном темпе
					Выполнение упражнений
286	Техника преодоления барьера		1		Совершенствование техники преодоления барьера: преодоление учебных барьеров в медленном темпе
					Выполнение упражнений
Итого за январь 9 ч.			9		
Февраль					
287	Бег между барьерами с преодолением препятствий		1		Отработка техники бега между барьерами с преодолением препятствий: переход барьеров с постепенным увеличением расстояния между ними и высоты барьера
					Выполнение упражнений
288	Бег между барьерами с преодолением препятствий		1		Совершенствование техники бега между барьерами с преодолением препятствий: то же в медленном беге с высоким подниманием бедра и незначительным продвижением вперед
					Выполнение упражнений
289	Бег сбоку барьеров в три шага		1		Отработка техники бега между барьерами с преодолением препятствий: бег сбоку барьеров в три шага, при их сближенной расстановке
					Выполнение упражнений
290	Специальные упражнения барьериста		1		Отработка техники высокого старта и стартового разгона с

					последующим преодолением барьеров: СБУ Выполнение упражнений
291	Техника высокого старта и стартового разгона с последующим преодолением барьеров		1		Отработка техники высокого старта и стартового разгона с последующим преодолением барьеров: бег с высокого старта за восемь шагов до барьера, поставленного на укороченном расстоянии; барьер преодолевается сбоку Выполнение упражнений
292	Техника высокого старта и стартового разгона с последующим преодолением барьеров		1		Отработка техники высокого старта и стартового разгона с последующим преодолением барьеров: бег с высокого старта с преодолением 2-4 барьеров Выполнение упражнений
293	Бег с барьерами 50, 60 м		1		Совершенствование техники барьерного бега: пробегание барьерной дистанции 50, 60 м Выполнение упражнений
294	Бег с барьерами 50, 60 м		1		Совершенствование техники барьерного бега: пробеганием барьерной дистанции 50, 60 м Выполнение упражнений
295	Бег с барьерами 100, 110 м		1		Совершенствование техники барьерного бега: пробеганием барьерной дистанции 100, 110 м Выполнение упражнений
296	Бег с барьерами 100, 110 м		1		Совершенствование техники барьерного бега: пробеганием барьерной дистанции 100, 110 м Выполнение упражнений
297	Техника бега с низкого старта		1		Отработка техники бега с низкого старта: бег с низкого старта сбоку от барьера Выполнение упражнений
298	Техника бега с низкого старта		1		Совершенствование техники бега с низкого старта: бег с низкого старта с преодолением 1-3 барьеров Выполнение упражнений
Итого за февраль 12 часов			12		

Март

299	Пробегание барьерной дистанции 50, 60 м с низкого старта		1			Совершенствование технике бега с низкого старта: пробегание барьерной дистанции 50, 60 м Выполнение упражнений
300	Пробегание барьерной дистанции 100, 110 м с низкого старта		1			Совершенствование техники бега с низкого старта: пробегание барьерной дистанции 100, 110 м Выполнение упражнений
301	Техника бега на 400 м с барьерами		1			Отработка техники бега на 400 м с барьерами: нахождение оптимального ритма бега между барьерами в соответствии с естественным шагом в гладком беге Выполнение упражнений
302	Техника бега на 400 м с барьерами		1			Совершенствование техники бега на 400 м с барьерами: преодоление барьеров на повороте Выполнение упражнений
303	Бег с барьерами 400 м		1			Совершенствование технике бега на 400 м с барьерами: пробегание барьерной дистанции 400 м Выполнение упражнений
304	Бег с барьерами 400 м		1			Совершенствование техники бега на 400 м с барьерами: пробегание барьерной дистанции 400 м Выполнение упражнений
305	Техника отталкивания в прыжках в длину		1			Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину: прыжок с 2-3 беговых шагов разбега с пробеганием через маховую ногу при приземлении, прыжок «в шаге» с 4-6 беговых шагов разбега с пробеганием через маховую ногу при приземлении Выполнение упражнений
306	Техника отталкивания в прыжках в длину		1			Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину: прыжок «в шаге» с 2-3 беговых шагов разбега с приземлением в положение выпада, прыжок в длину с 3-4 беговых шагов разбега через невысокое препятствие (гимнастическая скамья) Выполнение упражнений

307	Сочетание разбега с отталкиванием		1			Совершенствование техники сочетания разбега с отталкиванием: многократные прыжки, имитирующие выход «в шаг» с различной скоростью движения; пробегание по разбегу 6-8 беговых шагов с обозначением отталкивания, прыжок в длину с 3-5 беговых шагов с постепенным набором скорости; прыжок в длину со среднего разбега. Выполнение упражнений
308	Прыжок способом «согнув ноги»		1			Совершенствование техники прыжка способом «согнув ноги». Имитация полетной фазы - прыжок вверх с места с двух ног с активным подтягиванием коленей к груди; имитация полетной фазы - в положении неглубокого выпада, маховая нога впереди. Подтянуть толчковую ногу к маховой; прыжок в длину способом «согнув ноги» с ходьбы Выполнение упражнений
309	Прыжок способом «согнув ноги»		1			Совершенствование техники прыжка способом «согнув ноги». Прыжки в длину способом «согнув ноги» с различных по величине разбегов. Выполнение упражнений
310	Прыжок способом «прогнувшись»		1			Совершенствование техники прыжка способом «прогнувшись». Прыжок в длину способом «прогнувшись» с короткого разбега (возможно с небольшого возвышения) Выполнение упражнений
Итого за март – 12 часов			12			
Апрель						
311	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с различных по величине разбегов.		1			Совершенствование техники прыжка способом «прогнувшись»: способ «прогнувшись». Прыжок в длину способом «прогнувшись» с различных по величине разбегов Выполнение упражнений
312	Прыжок способом «прогнувшись»		1			Совершенствование техники прыжка способом «прогнувшись»: прыжок с акцентированием техники выполнения Выполнение упражнений
313	Прыжок способом «ножницы»		1			Совершенствование техники прыжка способом «ножницы»:

					<p>Прыжок в длину с нескольких шагов разбега с пробеганием через толчковую ногу при приземлении; прыжок в длину с короткого разбега со сменой положения ног в полете и приземлением на обе ноги в положении «выпада»</p> <p>Выполнение упражнений</p>
314	Прыжок способом «ножницы»		1		<p>Совершенствование техники прыжка способом «ножницы». Прыжок в длину с короткого разбега способом «ножницы» с небольшого возвышения; Прыжок в длину с различных разбегов способом «ножницы».</p> <p>Выполнение упражнений</p>
315	Прыжок способом «ножницы»		1		<p>Совершенствование техники прыжка способом «ножницы». Прыжок с акцентированием техники.</p> <p>Выполнение упражнений</p>
316	Техника приземления		1		<p>Совершенствование техники приземления: прыжок в длину с места; прыжок в длину с короткого разбега через невысокое препятствие</p> <p>Выполнение упражнений</p>
317	Техника приземления		1		<p>Совершенствование техники приземления: прыжок в длину с короткого или среднего разбега в обозначенные места приземления.</p> <p>Выполнение упражнений</p>
318	Отработка длины и ритма полного разбега		1		<p>Совершенствование техники определения длины и ритма полного разбега: пробегание в секторе с 2-3 наращиваниями скорости, имитирующими набегание на место отталкивания, разбег с 5-6 или 7-8 беговых шагов с обозначением отталкивания, соблюдая прямолинейный набор скорости</p> <p>Выполнение упражнений</p>
319	Совершенствование техники движений в прыжках в длину способом «согнув ноги»		1		<p>Совершенствование техники движений в прыжках в длину способом «согнув ноги»: прыжок в длину с короткого разбега осваиваемым способом; прыжок в длину со среднего разбега осваиваемым способом</p> <p>Выполнение упражнений</p>

320	Совершенствование техники движений в прыжках в длину способом «согнув ноги»		1			Совершенствование техники движений в прыжках в длину способом «согнув ноги»: прыжок в длину с полного разбега осваиваемым способом, с акцентом на технику Выполнение упражнений
321	Совершенствование техники движений в прыжках в длину способом «прогнувшись»		1			Совершенствование техники движений в прыжках в длину способом «прогнувшись»: прыжок в длину с короткого разбега осваиваемым способом; прыжок в длину со среднего разбега осваиваемым способом Выполнение упражнений
322	Совершенствование техники движений в прыжках в длину способом «прогнувшись»		1			Совершенствование техники движений в прыжках в длину способом «прогнувшись»: прыжок в длину с полного разбега осваиваемым способом, с акцентом на технику Выполнение упражнений
323	Совершенствование техники движений в прыжках в длину способом «ножницы»		1			Совершенствование техники движений в прыжках в длину способом «ножницы»: прыжок в длину с короткого разбега осваиваемым способом; прыжок в длину со среднего разбега осваиваемым способом Выполнение упражнений
324	Совершенствование техники движений в прыжках в длину способом «ножницы»		1			Совершенствование техники движений в прыжках в длину способом «ножницы»: прыжок в длину с полного разбега осваиваемым способом, с акцентом на технику Выполнение упражнений
325	Выполнение прыжков в длину с разбега на результат.		1			Отработка техники движений в прыжках в длину: выполнение прыжков в длину с разбега на результат. Выполнение упражнений
326	Соревнования по прыжкам в длину в группе		1			Отработка техники движений в прыжках в длину: выполнение прыжков в длину с разбега на результат. Выполнение упражнений
Итого за апрель– 16 часов			16			
Май						
327	Метание мяча с двух бросковых шагов		1			Отработка метания мяча с двух бросковых шагов: обучение

					скрестным шагам, правой ногой перед левой, перемещаясь левым боком в направлении броска; многократное выполнение скрестного шага, вынося правую ногу перед левой, перемещаясь левым боком в направлении броска без мяча. метание теннисного мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с расстояния 6-8 м, Выполнение упражнений
328	Метание мяча с двух бросковых шагов		1		Совершенствование метания мяча с двух бросковых шагов: многократное выполнение скрестного шага, вынося правую ногу перед левой, перемещаясь левым боком в направлении броска без мяча, из исходного положения стоя левым боком в направлении броска, выполнить скрестный шаг правой ногой, сделать шаг левой и выполнить бросок через «захват», опираясь в левую ногу. Выполнение упражнений
329	Техника выполнения четырех бросковых шагов		1		Отработка техника выполнения четырех бросковых шагов из исходного положения стоя грудью вперед (в направлении броска), левая нога впереди; 1-й шаг правой ногой, одновременно рука начинает отводиться прямо-назад; 2-й шаг левой ногой, поворачивая туловище вправо, одновременно правая рука с копьём отводится назад полностью; 3-й шаг скрестный правой ногой с последующим быстрым шагом левой ногой, обогнуть туловище. Выполнение упражнений
330	Техника выполнения четырех бросковых шагов		1		Отработка техники выполнения четырех бросковых шагов: выполнять четыре бросковых шага без снаряда Выполнение упражнений
331	Метание мяча с четырех бросковых шагов		1		Совершенствование техники метания мяча с четырех бросковых шагов: выполнять четыре бросковых шага со снарядом без выпуска; то же с выпуском мяча Выполнение упражнений
332	Метание мяча с четырех бросковых шагов		1		Совершенствование техники метания мяча с четырех бросковых шагов: выполнять четыре бросковых шага с выпуском мяча Выполнение упражнений
333	Метание мяча с укороченного разбега		1		Совершенствование техники метания мяча с укороченного разбега: из исходного положения, стоя грудью вперед, в направлении

					броска, левая нога впереди, проходить, затем пробегать четное количество шагов (6-10), сочетая их с четырьмя бросковыми шагами без выпуска снаряда (с выпуском снаряда); то же выполнить под собственный счет, контролируя место начала разбега; разбег в 6-8 беговых шагов, предварительный разбег, в сочетании с бросковыми шагами без выпуска мяча; то же с выпуском мяча
					Выполнение упражнений
334	Метание мяча с укороченного разбега		1		Совершенствование метания мяча с укороченного разбега: предыдущие упражнения выполнить под собственный счет, контролируя место начала разбега; разбег в 6-8 беговых шагов, предварительный разбег, в сочетании с бросковыми шагами без выпуска снаряда; то же с выпуском снаряда.
					Выполнение упражнений
335	Метание мяча с полного разбега		1		Совершенствование метания мяча с полного разбега: метание копья с укороченного разбега (8-10 шагов); определение контрольной отметки для начала бросковых шагов, установить расстояние в 12-14 шагов, направленных в противоположную от сектора сторону, начиная бежать с левой ноги; корректировать попадание на отметку для бросковых шагов, выполняя полный разбег (без выпуска мяча); метать мяч с подного разбега
					Выполнение упражнений
336	Метание мяча с полного разбега		1		Совершенствование метания мяча с полного разбега: определение контрольной отметки для начала бросковых шагов, установить расстояние в 12-14 шагов, направленных в противоположную от сектора сторону, начиная бежать с левой ноги; корректировать попадание на отметку для бросковых шагов, выполняя полный разбег (без выпуска мяча); метать мяч с полного разбега
					Выполнение упражнений
337	Метание мяча с полного разбега с коррекцией фаз метания		1		Совершенствование метанию мяча с полного разбега: коррекция фаз метания
					Выполнение упражнений
338	Особенности техники метания гранаты.		1		Обучение технике метания гранаты. Особенности основных фаз метания.

					Выполнение упражнений
339	Отработка техники метания гранаты.		1		Отработка техники метания гранаты. Коррекция основных фаз метания Выполнение упражнений
340	Метание гранаты с места и с пяти бросковых шагов.		1		Отработка техники метания гранаты: метание гранаты 500 и 700 г с места и с пяти бросковых шагов. Выполнение упражнений
341	Метание гранаты с колена и лежа		1		Отработка техники метания гранаты: метание гранаты 500 и 700 г с колена и лежа в горизонтальную цель (2 x 2 м) Выполнение упражнений
342	Метание гранаты на дальность		1		Отработка техники метания гранаты: метание гранаты 500 и 700 г на дальность. Выполнение упражнений
343	Промежуточная аттестация		1		Разминка. СБУ. Соревнования
344	Промежуточная аттестация		1		Соревнования
Итого за май– 18 часов			18		
Всего за год – 118 часов			118		

Приложение 7
к дополнительной общеразвивающей
программе «PRO-движение»

Департамент образования администрации города Липецка
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя школа №14 г.Липецка

Рабочая программа воспитания

г. Липецк, 2023 год

Оглавление

1. Пояснительная записка:	3
1.1. Нормативно-правовое и информационное обеспечение	3
1.2. Особенности воспитания в условиях дополнительного образования детей	4
1.3. Особенности воспитательного процесса	4
1.4. Цель и задачи воспитания	6
2. Содержание, методы и формы воспитывающей деятельности:	8
2.1. Модуль «Гражданско-патриотическое воспитание»	8
2.2. Модуль «Социально-личностное воспитание»	10
2.3. Модуль «Работа с родителями»	13
3. Основные направления самоанализа результатов воспитывающей деятельности	14
4. Список рекомендуемой литературы	17
5. Электронные ресурсы	17

1. Пояснительная записка

1.1. Нормативно-правовое и информационное обеспечение

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся;
3. Федеральный закон №371 от 4 сентября 2022 года «О введении Федеральных образовательных программ (ФООП)»
4. Приказы №992, 993 от 16 ноября 2022 года и №1014 от 23.11.2022 об утверждении ФООП НОО, ООО, СОО
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 г., утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
6. План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 г., утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 г. № 2945-р
7. Методические рекомендации по разработке программ воспитания ФГБНУ «Институт стратегии развития образования Российской академии образования» <http://form.instrao.ru>.

1.2. Особенности воспитания в условиях дополнительного образования детей

Воспитание рассматривается в современной педагогической литературе как социальное взаимодействие педагога и воспитанника, ориентированное на сознательное овладение детьми социальным и духовным опытом, формирование у них социально-значимых ценностей и социально-активных приёмов поведения. Воспитание представляет собой многофакторный процесс, так как формирование личности происходит под влиянием семьи, образовательных учреждений, среды, общественных организаций, средств массовой информации, искусства, социально - экономических условий жизни и др. К тому же, воспитание является долговременным и непрерывным процессом, результаты которого носят очень отсроченный и неоднозначный характер (то есть зависят от сочетания тех факторов, которые оказали влияние на конкретного ребенка).

В дополнительном образовании детей воспитание является приоритетной составляющей образовательного процесса, так как именно сформированность у обучающихся нравственных ценностей и ориентиров в значительной мере предопределяет содержательную направленность применения ими полученных знаний и умений (т.е. где и как в своей будущей жизни выпускники детских объединений и творческих коллективов будут использовать то, чему они научились).

Дополнительное образование детей в целом, и его воспитательную составляющую в частности, нельзя рассматривать как процесс, восполняющий пробелы воспитания в семье и образовательных учреждениях разных уровней и типов. И, конечно же, дополнительное образование детей как особая образовательная сфера имеет собственное приоритетное направления и содержание воспитательной работы с детьми.

1.3. Особенности воспитательного процесса

Специфику образовательного и воспитательного процесса в МБОУ СШ№14 г.Липецка определяют:

- физкультурно-спортивная, туристско-краеведческая, художественная и социально - педагогическая направленности дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых в учреждении;
- разнообразие возрастного состава обучающихся – от 7 по 18 лет.

При организации воспитательной работы МБОУ СШ№14 взаимодействует с другими образовательными учреждениями общего и среднего профессионального образования, учреждениями дополнительного образования, учреждениями культуры, региональными спортивными федерациями и другими общественными организациями.

Воспитательный процесс в МБОУ СШ№14 организован на основе настоящей программы воспитания и направлен на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев России, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию, истории и традициям Липецкого края.

Воспитательная работа в МБОУ СШ№14 базируется на следующих традициях:

- гуманистический характер воспитания;
- приоритет общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, свободного развития личности;
- воспитание гражданственности, трудолюбия, уважения к правам и свободам человека, любви к родному краю;
- развитие национальных и региональных культурных традиций в условиях многонационального государства;
- демократический государственно-общественный характер управления образованием.

Программа воспитания разработана с учётом культурно-исторических, этнических, социально-экономических, демографических и иных особенностей региона, культурно-образовательных потребностей детей, их родителей (законных представителей), традиций и возможностей педагогического коллектива МБОУ СШ№14.

Реализация конкретных форм и методов воспитательной работы воплощается в *календарном плане воспитательной работы*, утверждаемом ежегодно на предстоящий учебный год на основе модулей воспитательной работы, установленных в настоящей рабочей программе воспитания.

1.4. Цель и задачи воспитания

Цель воспитания – развитие личности обучающегося, обладающей следующей совокупностью качеств:

- патриотизм;
- базовые духовно-нравственные ценности;
- социокультурная толерантность и коммуникативная компетентность;
- положительная «Я - концепция», стремление к самопознанию и саморазвитию;
- готовность к созидательному труду на пользу обществу;
- уважение и стремление к сохранению и развитию истории и традиций страны, края и детского объединения.

Задачи воспитания:

Модуль «Гражданско-патриотическое воспитание»:

- формирование гражданской ответственности и правового самосознания;

- формирование уважения к истории страны, края и детского коллектива/объединения;
- принятие социально значимых ценностей;
- формирование стремления к здоровому образу жизни;
- развитие духовности, культуры, гуманизма.

Модуль «Социально-личностное воспитание»:

- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору; нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств;

- развитие коммуникативных компетенций: сотрудничества с другими обучающимися и взрослыми, в коллективе, в группе в различных видах деятельности;

- развитие сознательного отношения к труду, профессиональной деятельности;

- формирование soft-skills-навыков и профессиональных компетенций;

- формирование чувства социально-профессиональной ответственности, усвоение профессионально-этических норм; осознанный выбор будущего профессионального развития и возможностей реализации собственных жизненных планов;

- формирование позитивного отношения к жизни, познавательной активности;

- развитие у обучающихся «гибкой» адаптации и соотношения возможностей своего «Я» с требованиями современного общества и профессионального сообщества.

Модуль «Работа с родителями»

- формирование уважительного отношения к родителям и старшему поколению в целом, готовности понять их позицию, принять их заботу, готовности договариваться с родителями и членами семьи в решении различных;

- воспитание ответственного отношения к созданию и сохранению семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни

II. Содержание, методы и формы воспитывающей деятельности

<i>№ п/п</i>	<i>Содержание и технология реализации воспитательного компонента дополнительного образования</i>		
	<i>содержание воспитания</i>	<i>воспитательная работа в процессе учебных занятий</i>	<i>формы воспитательной активности</i>
2.1.	Модуль «Гражданско-патриотическое воспитание»		
2.1.1.	<p>История и традиции Учреждения, коллективов/объединений.</p> <p>Историко-культурное наследие родного края.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - рассказы об истории МБОУ СШ№14, коллектива/объединения - экскурсии по учреждению; - беседы/дискуссии о традициях Учреждения, коллектива/объединения; учреждении, коллективе/объединении; - рассказы о выдающихся выпускниках коллектива/объединения; - игры, викторины по символике Липецкой 	<ul style="list-style-type: none"> - встречи с выпускниками коллектива/объединения; - посвящения в члены коллектива; - церемонии награждения - участие в краеведческих

		области, истории развития края, памятниках истории и культуры	мероприятиях
2.1.2	Наиболее значимые исторические события	<p>Рассказы и беседы о:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Днях воинской славы России и Памятных датах; - Героях России разных лет; - знаменитых уроженцах Липецкой области и их вкладе в историю развития страны. 	<ul style="list-style-type: none"> - спортивные праздники, конкурсы, посвященные памятным датам истории России - участие во Всероссийских акциях и мероприятиях, посвященных памятным датам
2.1.3	Правовая культура Ценностные представления о морали, об основных понятиях этики.	<ul style="list-style-type: none"> - коллективные обсуждения морально-нравственных аспектов (по мере возникновения соответствующих воспитательных ситуаций) - использование/создание воспитательных ситуаций, предполагающих решение нравственных проблем с позиций гуманизма 	<ul style="list-style-type: none"> - беседы; - тематические часы; - просмотр видеофильмов; - участие в добровольческих акциях
2.1.4	Толерантное сознание и	- обучение выработке суждений с учётом нравственных общечеловеческих ценностей;	- лекции;

	поведение	<ul style="list-style-type: none"> - приучение обучающихся строить эффективное общение со сверстниками разных национальностей и религий; - инструктажи с учащимися по противодействию экстремизму; - беседы о правилах общения, конфликтах и способах их разрешения; 	- участие в социально-значимых мероприятиях
2.1.5	Здоровый образ жизни	<ul style="list-style-type: none"> - беседы о здоровом питании, режиме дня, профилактике инфекционных и простудных заболеваний; - анкетирование на выявление вредных привычек и зависимостей; - беседы по профилактике алкоголизма и других вредных привычек 	<ul style="list-style-type: none"> - спортивные праздники, пропагандирующие здоровый образ жизни; - лекции по профилактике алкогольной и наркозависимости, СПИДа и др. - просмотр видео и кинофильмов, пропагандирующих здоровый образ жизни - участие в социально-значимых

			мероприятиях; - конкурсы рисунков и плакатов, социальных видеороликов
2.1.6	Безопасность жизнедеятельности	- инструктажи по правилам поведения на занятиях, соревнованиях, массовых мероприятиях; - беседы о безопасном поведении в общественных местах, на дорогах, водных объектах; - беседы об информационной безопасности.	- просмотр фильмов, видеороликов и презентаций; - участие в социально-значимых мероприятиях
2.1.7	Экологическая культура	- приучение обучающихся к бережному отношению к окружающей среде; - обсуждение экологических проблем;	- участие в экологических акциях
2.2.	Модуль «Социально-личностное воспитание»		
2.2.2	Мотивация самостоятельных занятий	Определение перспективы как последствий выполнения/невыполнения определенных действий	- беседы по профориентации;
2.2.3	Активность и заинтересованность		- встречи с представителями

	участия в различных формах образовательной деятельности		профессий, участие в мастер-классах - участие в социально-значимых мероприятиях
2.2.4	Самоанализ, самооценка деятельности и результатов	Индивидуальное обсуждение результатов практической деятельности/участия в соревнованиях и мероприятиях	
2.2.5	Правила «профессионального оценивания»	Коллективное обсуждение результатов практической деятельности/участия в соревнованиях и мероприятиях	
2.2.6	Культура организации рабочего места, внешнего вида. Бережное отношение к оборудованию и оснащению учебного процесса	Беседы: - о требованиях к организации и выполнению учебно-спортивной деятельности; - о требованиях к спортивной одежде и инвентарю; Приучение обучающихся к культурной организации рабочего места, внешнего вида, бережному отношению к оборудованию и оснащению учебного процесса	

2.2.7	Трудолюбие, работоспособность	Приучение/стимулирование обучающихся к: - доведению каждой начатой работы/дела/действия до логического конца; - выполнению устного/предметного задания до уровня публичной презентации результата	
2.2.8	Перспективы профессионального роста в избранном виде деятельности	Определение перспективы как последовательности освоения различных этапов избранного вида деятельности; как перспективы профессионального развития	
2.2.9	Ответственность за качество процесса и результата выполнения деятельности	Индивидуальное обсуждение результатов практической деятельности/участия в публичных мероприятиях	
2.2.10	Общепринятые правила и нормы поведения в различных социальных ситуациях	- коллективная выработка норм и правил поведения, приучение к соблюдению правил поведения; - приучение обучающихся к осознанному соблюдению установленных правил поведения; - беседы об алгоритме и правилах поведения в различных ситуациях, связанных со спортивной	- игры и тренинги на сплочение коллектива, - походы и экскурсии,

		деятельностью	- традиционные праздники коллектива: День именинника, "Новый год стучится в двери" и т.д.
2.2.11	Правила взаимодействия в паре, группе, команде	- использование/создание ситуаций парной, групповой и коллективной деятельности; - постоянная смена составов пар и групп	
2.2.12	Способы поведения в спорных ситуациях	- оперативное реагирование на проблемные и конфликтные ситуации, коллективное обсуждение возникающих ситуаций: - игры, поведенческие тренинги	
2.2.13	Оптимизм	- вовлечение обучающихся в обсуждение проблемных ситуаций с точки зрения оптимиста (поиск положительных аспектов даже в самых негативных для обучающихся ситуациях)	
2.3.	Модуль «Работа с родителями»		
2.3.1	Ценности традиционной семьи	- формирование позитивных отношений в системе «педагог - родители -обучающийся»; - беседы/дискуссии: связь поколений семьи,	- родительские собрания;

		<p>семейный уклад, семейные традиции обучающихся»;</p> <p>- создание ситуаций проявления заботы</p>	<p>- индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий педагогов и родителей;</p> <p>- привлечение родителей к совместному с детьми участию в мероприятиях и акциях;</p> <p>- помощь со стороны родителей в подготовке и проведении мероприятий</p> <p>- размещение информации о работе детских коллективов/объединений на сайте Учреждения</p>
--	--	---	---

3. Основные направления самоанализа результатов воспитывающей деятельности

3.1.	Модуль «Гражданско-патриотическое воспитание»
------	--

3.1.1.	<p>Планируемые личностные результаты</p>	<ul style="list-style-type: none"> - осознание себя членом коллектива/объединения, Учреждения; - чувство гордости и сопричастности к жизни Учреждения; - пропаганда Учреждения, подразделения для сверстников; - ведение и пропаганда здорового образа жизни; - осознание себя гражданином страны, ответственным за её будущее; - уважительное отношение к истории края, страны, её прошлым и современным достижениям; - бережное доброжелательное отношение к другим людям и природе; - осознанное стремление к ведению здорового образа жизни; - уважение, принятие и понимание богатого многообразия культур народов России, их традиций и этнических ценностей.
3.1.2.	<p>Позиции педагогического наблюдения</p>	<ul style="list-style-type: none"> - активность участия во всех проводимых мероприятиях; - позиционирование себя членом коллектива (объединения, учреждения); - осознанное стремление продолжения обучения по другим образовательным программам в Учреждения; - участие в социально-значимых мероприятиях и акциях;

		- толерантное поведение
3.2.	Модуль «Социально-личностное воспитание»	
3.2.1.	Планируемые личностные результаты	<ul style="list-style-type: none"> - осознание выполнения правил поведения в различных образовательных ситуациях, публичных выступлениях, презентациях результатов деятельности - эмоциональная устойчивость в процессе публичных выступлений, презентациях результатов деятельности; - трудолюбие; - адекватная самооценка в рамках профиля деятельности; - стремление к совершенствованию результатов в избранном виде деятельности; - позитивное отношение к жизни; - конструктивное взаимодействие с другими членами коллектива и взрослыми; - следование общепринятым правилам и нормам поведения;
3.2.2.	Позиции педагогического наблюдения	<ul style="list-style-type: none"> - самоконтроль поведения и деятельности; - уверенность в поведении и деятельности; - доведение каждого дела/действия до логического конца; - конструктивное отношение к себе в деятельности, к мнению окружающих;

		<ul style="list-style-type: none"> - активность участия в мероприятиях коллектива и за его пределами; - привлечение к занятиям других детей - участие в социально-значимых мероприятиях и акциях; - умение позитивно взаимодействовать в паре, группе, команде; - вежливость, доброжелательность, бесконфликтность поведения;
3.3.	Модуль «Работа с родителями»	
3.3.1	Планируемые личностные результаты	<ul style="list-style-type: none"> - осознание ценностей семьи в жизни человека; - вовлеченность родителей в различные формы воспитательных активностей
3.3.2	Позиции педагогического наблюдения	<ul style="list-style-type: none"> - проявление уважительного отношения к членам своей семьи; - участие в совместных с родителями мероприятиях.

IV. Список рекомендуемой литературы

1. Азбука форм воспитательной работы: Справочник/ З.В. Артёменко, Ж.Е. Завадская - Минск: Новое знание, 2008.
2. ВОСПИТАНИЕ+ Авторские программы школ России (избранные модули): Сборник /Составители Н. Л. Селиванова, П. В. Степанов, В. В. Круглов, И. С. Парфенова, И. В. Степанова, Е. О. Черкашин, И. Ю. Шустова. – М.: ФГБНУ «Институт стратегии развития образования Российской академии образования», 2020.
3. Контроль воспитательного процесса: современные подходы, формы и способы /под ред. Е.Н. Степанова. – М., 2014.
4. Сластенин В.А. Методика воспитательной работы/В.А. Сластенин. - изд.2-е.- М., 2014.
5. Перспективное планирование процесса воспитания детей в школе и классе /под ред. Е.Н. Степанова, Н.А. Алексеевой, Е.И. Барановой, Е.В. Володиной. – М., 2012.

V. Электронные ресурсы

1. Добровольцы России РФ <https://dobrovolcirossii.ru/>
2. Единый национальный портал дополнительного образования детей <http://dop.edu.ru>
3. Информационный краеведческий ресурс <https://iatlas.borinskoe-library.ru/>
4. Липецкий краеведческий портал <http://region.lib48.ru/>
5. Липецкая областная универсальная научная библиотека <https://lib48.ru/>, <https://lib48.ru/kray>
6. Память Вечного огня <http://war.lib48.ru/>
7. Портал Липецких муниципальных публичных библиотек <http://liplib.ru/index.php?id=4432>
8. Объекты историко-культурного наследия Липецкой области: <http://cultura48.ru/>
9. Центр профориентации школьников «Вектор»: <http://edu.glavsprav.ru/spb/prof/journal/org/3382/>

Департамент образования администрации города Липецка
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя школа №14 г.Липецка

**Календарный план воспитательной работы
на 2023-2024 учебный год**

г. Липецк, 2023 год

Цель воспитания – развитие личности обучающегося, обладающей следующей совокупностью качеств:

- патриотизм;
- базовые духовно-нравственные ценности;
- социокультурная толерантность и коммуникативная компетентность;
- положительная «Я - концепция», стремление к самопознанию и саморазвитию;
- готовность к созидательному труду на пользу обществу;
- уважение и стремление к сохранению и развитию истории и традиций страны, края и детского объединения.

Задачи воспитания:

Модуль «Гражданско-патриотическое воспитание»:

- формирование гражданской ответственности и правового самосознания;
- формирование уважения к истории страны, края и детского коллектива/объединения;
- принятие социально значимых ценностей;
- формирование стремления к здоровому образу жизни;
- развитие духовности, культуры, гуманизма.

Модуль «Социально-личностное воспитание»:

- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору; нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств;
- развитие коммуникативных компетенций: сотрудничества с другими обучающимися и взрослыми, в коллективе, в группе в различных видах деятельности;
- развитие сознательного отношения к труду, профессиональной деятельности;
- формирование soft-skills-навыков и профессиональных компетенций;
- формирование чувства социально-профессиональной ответственности, усвоение профессионально-этических норм; осознанный

выбор будущего профессионального развития и возможностей реализации собственных жизненных планов;

- формирование позитивного отношения к жизни, познавательной активности;

- развитие у обучающихся «гибкой» адаптации и соотношения возможностей своего «Я» с требованиями современного общества и профессионального сообщества.

Модуль «Работа с родителями»

- формирование уважительного отношения к родителям и старшему поколению в целом, готовности понять их позицию, принять их заботу, готовности договариваться с родителями и членами семьи в решении различных;

- воспитание ответственного отношения к созданию и сохранению семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни

<i>№ п/п</i>	<i>Модуль</i>	<i>Мероприятия</i>	<i>Сроки проведения</i>	<i>Ответственные</i>
1.	<i>Гражданско-патриотическое воспитание</i>	Выставка творческих и спортивных достижений обучающихся детских объединений	Сентябрь	Педагоги дополнительного образования
2.		Экскурсия «Давайте познакомимся»	Сентябрь	Педагоги дополнительного образования
3.		Экскурсии по историческим и культурным местам Липецкого края	Октябрь, апрель	Педагоги дополнительного образования
4.		День воинской славы России. День окончания Второй мировой войны	Сентябрь	Педагоги дополнительного образования
5.		День неизвестного солдата	Декабрь	Педагоги дополнительного образования
6.		Тематические часы, посвящённые Дню Героев Отечества, с показом отрывков из фильмов о героях.	Декабрь	Педагоги дополнительного образования
7.		День памяти юного героя-антифашиста	Февраль	Педагоги дополнительного образования
8.		День памяти о Россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества	Февраль	Педагоги дополнительного образования
9.		Турнир по ОФП, посвящённый Дню защитника Отечества	Февраль	Педагоги дополнительного образования
10.		«Улицы хранят имена героев» (беседа о героях Вов, именами которых названы улицы г. Липецка.)	Май	Педагоги дополнительного образования
11.		Участие в акциях "Георгиевская ленточка", "Бессмертный полк"	Май	Заместитель директора Федорова Т.В.

				Педагоги дополнительного образования
12.		Осуществление межведомственного взаимодействия с правоохранительными органами, медицинскими учреждениями и др. в процессе организации профилактической работы	В течение года	Педагоги дополнительного образования
<i>Мероприятия, приуроченные к Всемирному дню трезвости</i>				
13.		Беседа «Профилактика алкогольной зависимости среди детей и подростков»	Сентябрь	Педагоги дополнительного образования
14.		Лекция «Вред алкоголя для человека»		Педагоги дополнительного образования
15.		Раздача информационных листовок «Трезвый день календаря»		Педагоги дополнительного образования
16.		Демонстрация документального фильма о влиянии алкоголя на организм человека «Большая алкогольная болезнь»		Педагоги дополнительного образования
<i>Мероприятия по профилактике экстремизма</i>				
17.		Беседа, посвящённая Дню солидарности в борьбе с терроризмом «Дети Беслана»	Сентябрь	Педагоги дополнительного образования
18.		Просмотр документального фильма «Беслан. Память» (реж. В. Цаликов)		Педагоги дополнительного образования
19.		Инструктаж о правилах безопасного поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций (пути эвакуации при захвате зданий)	Октябрь	Педагоги дополнительного образования

20.		Тренинг «Приёмы эффективного общения»	Ноябрь	Педагоги дополнительного образования
21.		Анкетирование по выявлению скрытого экстремизма	Декабрь	Педагоги дополнительного образования
22.		Инструктаж с учащимися по противодействию экстремизму	Март	Педагоги дополнительного образования
23.		Беседа с привлечением сотрудников правоохранительных органов «Уголовная и административная ответственность за националистические и иные экстремистские проявления»	Апрель	Заместитель директора Федорова т.В. Педагоги дополнительного образования
24.		Распространение памяток, методических инструкций по противодействию терроризму и экстремизму.	В течение года	Педагоги дополнительного образования
<i>Мероприятия по профилактике дорожно-транспортного травматизма</i>				
25.		Беседа «Культура дорожного движения и опасные ситуации на дорогах»	Октябрь	Педагоги дополнительного образования
26.		Беседа «Безопасность детей и подростков на железной дороге»		Педагоги дополнительного образования
27.		Беседа «Оказание первой медицинской помощи при травмах на дорогах»	Декабрь	Педагоги дополнительного образования
28.		Просмотр документальных и художественных фильмов, видеороликов и презентаций по проблеме безопасности дорожного движения.	Январь Март	Педагоги дополнительного образования
<i>Мероприятия по обеспечению безопасности учащихся на водных объектах</i>				

29.		Беседа на тему: «Осторожно, тонкий лёд!»	Декабрь, март	Педагоги дополнительного образования
30.		Распространение памяток по вопросам безопасности на водных объектах «Оказание первой помощи людям, потерпевшим бедствие на воде», «Правила безопасного поведения на водных объектах».	Сентябрь, октябрь апрель май	Педагоги дополнительного образования
31.		Лекция «Безопасное лето»	Май	Педагоги дополнительного образования
32.		Инструктаж «Правила поведения на воде время летнего отдыха»		Педагоги дополнительного образования
33.		Инструктаж «Соблюдение правил безопасного поведения на водных объектах в осенне-зимний период»	Ноябрь- декабрь	Педагоги дополнительного образования
<i>Мероприятия в рамках Всероссийской профилактической акции «За здоровье и безопасность наших детей»</i>				
34.		Беседа «Можно ли избавиться от наркомании?»	Сентябрь	Педагоги дополнительного образования
35.		Анкетирование в объединениях Центра о наличии вредных привычек и зависимостей	Октябрь	Заместитель директора Федорова Т.В. Педагоги дополнительного образования
36.		Конкурс рисунков и плакатов «Наш выбор – здоровая жизнь!»	Ноябрь	Заместитель директора Федорова Т.В. Педагоги дополнительного образования

				образования
37.		Встреча учащихся с сотрудниками управления по контролю за оборотом наркотиков УМВД России по Липецкой области и сотрудниками Липецкого областного наркологического диспансера		Заместитель директора Федорова Т.В. Педагоги дополнительного образования
38.		Спортивный праздник «Спорт – альтернатива пагубным привычкам»		Заместитель директора Федорова Т.В. Педагоги дополнительного образования
39.		Информационно-тренинговое занятие «Начни с себя»	Декабрь	Педагоги дополнительного образования
40.		Просмотр и обсуждение документального фильма «7 мифов о наркотиках»	Январь	Педагоги дополнительного образования
41.		Беседа «Вредные привычки и их влияние на здоровье человека»	Март	Педагоги дополнительного образования
42.		Просмотр фильма «Территория безопасности»	Апрель	Педагоги дополнительного образования
Мероприятия в рамках Всероссийской акции «СТОП/ВИЧ/СПИД»				
43.		Анкетирование учащихся по проблеме ВИЧ-инфекции «Что Вам известно о СПИДе?»	Декабрь	Заместитель директора Федорова Т.В. Педагоги дополнительного образования
44.		Просмотр документальных фильмов по		Педагоги дополнительного образования

		профилактике СПИД «Простые правила» с последующим обсуждением.		образования
45.		Беседа на тему «В будущее без СПИДа»		Педагоги дополнительного образования
46.		Распространение памяток «Информирован – значит защищён!»		Педагоги дополнительного образования
<i>Мероприятия в рамках месячника, приуроченного к Всемирному дню борьбы с туберкулёзом</i>				
47.		Урок здоровья «Как не заболеть туберкулёзом. Опасная болезнь 21 века»	Март, апрель	Педагоги дополнительного образования
48.		Проведение анкетирования по определению уровня знаний или экспресс опрос обучающихся по вопросу «Что вы знаете о туберкулезе?»		Педагоги дополнительного образования
49.		Профилактические беседы для учащихся «Профилактика туберкулеза», «Победить, чтобы жить».		Педагоги дополнительного образования
<i>Мероприятия по правовому воспитанию</i>				
50.		Проведение профилактических бесед с учащимися объединений: «Твоя уличная компания. Как попадают в преступную группу?»; «Правовая оценка современных неформальных молодежных движений»; «За что ставят на внутришкольный учет, в инспекцию по делам несовершеннолетних и в комиссию по делам несовершеннолетних?»;	В течение года	Педагоги дополнительного образования

		«Ответственность за деяния, связанные с оборотом наркотиков»; «От безответственности до преступления один шаг».		
51.		Организация в объединениях Центра просмотра документальных, видеороликов и презентаций по правовой тематике.	Еже-квартально	Педагоги дополнительного образования
52.		Тематические часы «Приемы безопасной работы в интернете»	Март-май	Педагоги дополнительного образования
<i>Мероприятия в рамках Дней защиты от экологической опасности</i>				
53.		Беседа «Как вести себя на природе»	Март - май	Педагоги дополнительного образования
54.		Беседа «Экология родного края»		Педагоги дополнительного образования
55.		Акция «Экологический десант»		Педагоги дополнительного образования
56.	<i>Социально-личностное воспитание</i>	Проведение часов общения, игр и тренингов на сплочение	По необходимости	Педагоги дополнительного образования
57.		Праздник «День именинника»	Ежемесячно	Педагоги дополнительного образования
58.		Праздник «Новый год стучится в двери»	Декабрь	Педагоги дополнительного образования
59.		Походы выходного дня	По согласовани	Педагоги дополнительного образования

			ю	
60.		Диагностика уровня воспитанности	Май	Заместитель директора Федорова Т.В. Педагоги дополнительного образования
61.		Тематический час «Уроки милосердия и доброты»	Январь	Педагоги дополнительного образования
62.		Добровольческая акция «Сила малых дел». Оказание безвозмездной помощи одиноким престарелым людям и инвалидам, частично утратившим способность к самообслуживанию.	В течение года	Заместитель директора Федорова Т.В. Педагоги дополнительного образования
<i>Мероприятия по трудовому воспитанию и профориентации</i>				
63.		Беседы о будущей профессии «Кем я хочу быть?»	Ноябрь	Педагоги дополнительного образования
64.		Беседы «Профессии в спорте»	Февраль	Педагоги дополнительного образования
65.		Хочу ли я продолжить профессиональный путь своих родителей?»	Март	Педагоги дополнительного образования
66.		Трудовой десант по уборке памятных мест и памятников	Апрель-май	Педагоги дополнительного образования
67.	<i>Работа с родителями</i>	Организационные родительские собрания	Первая неделя сентября	Педагоги дополнительного образования
68.		Тематические родительские собрания	В течение	Педагоги дополнительного

			года	образования
69.		Индивидуальные консультации (беседы)	В течение года	Педагоги дополнительного образования
70.		Привлечение родителей к совместному с детьми участию в мероприятиях и акциях	В течение года	Педагоги дополнительного образования
71.		Размещение информации о работе детских коллективов/объединений на сайте Учреждения	В течение года	Заместитель директора Федорова Т.В. Педагоги дополнительного образования

