

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа №1 города Нефтегорска
муниципального района Нефтегорский Самарской области**

Принято на заседании тренерско-
преподавательского совета
ДЮСШ ГБОУ СОШ №1 г. Нефтегорска
Протокол №2 от 13.06.2023 г.

Утверждено
приказом директора
№ 61-ОД от 14.06.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Я выбираю ГТО»

Возраст воспитанников: 7-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Васюнина Любовь Леонидовна,
тренер-преподаватель

г. Нефтегорск, 2023 год

Карта программы

Направленность программы	Спортивно-оздоровительная
Вид деятельности	Спортивный
Название программы	«Навстречу к комплексу Готов к Труд и Обороне»
Краткое название	«Навстречу ГТО»
Вид	Дополнительная общеобразовательная
Форма обучения	Очная с применением дистанционных технологий
Наименование и реквизиты федеральных государственных требований	ФГОС среднего общего образования, Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 N 373. ФГОС основного общего образования Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 N 1897 - Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
Краткое описание	Содержание программы основано на интеграции изучения вопросов создания условий для физического развития учащихся, на укрепление их здоровья и подготовке к сдаче нормативов ГТО.
Полное содержание	Программа знакомит обучающихся с практическими навыками, с выполнением нормативов комплекса ГТО на знак отличия, соответствующего возрастной ступени.
Цели и задачи	Цель – развитие физических качеств и укрепление здоровья обучающихся, подготовка к успешному выполнению нормативов ВФСК ГТО. Задачи программы: <u>Образовательные:</u> формирование жизненно важных двигательных умений; повышение общей физической подготовки и укрепление здоровья. <u>Развивающие:</u> развитие двигательной функций, обогащение двигательного опыта. <u>Воспитательные:</u> формирование и пропаганда здорового образа жизни; формирование нравственного и физического развития; привитие стойкого интереса к занятиям спортом; выработка черт спортивного характера.
Результат	Ученик будет знать: - Историю возникновения комплекса ГТО в России; - нормативы комплекса ГТО своей возрастной группы; - о способах и особенностях движения и передвижений человека; - о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем; - об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки; - о причинах травматизма и правилах его предупреждения. Уметь: - составлять и правильно выполнять комплексы физических

	<p>упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры; - уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий. <p>Личностные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. <p>Метапредметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления; - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; - организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; - планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; <p>Предметными результатами являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; - измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств; - объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
Материальная база	<p>Спортивный зал, достаточное освещение, вентиляция, спортивное оборудование.</p> <p>Спортивный инвентарь: маты, мячи (медбол), шведская стенка, гимнастическая скамья, скакалки.</p>
Требования к состоянию здоровья	I группа, II группа здоровья
Требуется	Наличие медицинской справки
Возрастной диапазон	От 7 до 18 лет

Стоимость	Бюджет
Статус	Активная программа
Продолжительность, лет	1 год
Расчет на 1 год обучения	3,5 часа в неделю (154 часа в год)

Пояснительная записка

Сегодня здоровье российского населения, и, прежде всего подрастающего поколения, оставляет желать много лучшего.

Насыщенность и сложность школьной программы, современный технический прогресс, неблагоприятная экология способствуют развитию хронического дефицита двигательной активности школьников. Эта реальная угроза их здоровью и физическому здоровью в дальнейшем.

Возрождение комплекса ГТО в Россию востребовано временем и социальными факторами. Здоровье народа бесценно, и его фундамент закладывается в том числе и подобными общегосударственными мероприятиями регулярного характера.

Как известно, комплекс ГТО направлен на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Эти физические качества преимущественно развиваются с помощью спортивных, подвижных игр и эстафет определенной направленности. Данная программа призвана привлечь к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно-полезной деятельности.

Занятия по программе создадут тот фундамент, который позволит учащимся восполнить недостаток двигательной активности, научит вести здоровый образ жизни, поможет найти свое место в коллективе сверстников. Кроме того, у учащихся происходит формирование навыков и умений, которые могут пригодиться им во время прохождения службы в рядах Российской армии, силовых структурах.

Не менее важным фактором актуальности данной программы является развитие у учащихся чувства патриотизма, любви к родине, знанию истории своей родины, уважению к старшему поколению.

Повышению мотивации обучающихся к занятиям по программе будет способствовать участие в выполнениях нормативов комплекса ГТО, соревнованиях по общей физической подготовке, в фестивалях ГТО, физкультурных праздниках и т.п.

Задача ГБОУ СОШ г. Нефтегорска заключается в создании таких условий, при которых обучающиеся активно развивались в согласии с их желаниями, интересами и потенциалом, непрерывно стремились бы узнать что-то новое, пробовать свои силы в спортивной деятельности.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Я выбираю ГТО» разработана на основе возрастных особенностей обучающихся, в соответствии с нормативно- правовыми документами и требованиями. Программа включает краткое систематическое изложение содержания теоретического материала и практических видов деятельности, направлена на достижение обучающимися прогнозируемого уровня образования и воспитания, является локальным нормативным документом, прошла проверку и утверждение в определенном порядке: рассмотрена на заседании методического объединения и Экспертного совета, принята на заседании педагогического совета и утверждена директором образовательного Учреждения.

Нормативно-правовое обеспечение программы, методические рекомендации.

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- "Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года" (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей";
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 N 262-од "Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам";
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196);
- Приказ Министерства просвещения РФ «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 30 сентября 2020 г. N 533;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242;
- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826- ТУ);
- «Методические рекомендации по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО, 2020;
- Положение о рабочей программе курса внеурочной деятельности, рабочей программы по физической культуре для образовательных организаций. 5-9 классы (Автор В.И. Лях «Физическая культура») – М.: Просвещение, 2015;
- Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- Приказа Министерства спорта РФ № 575 от 08.07.2014 г. об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- Устав ГБОУ СОШ №1 г. Нефтегорска.

Актуальность программы

В условиях внедрения системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей и соблюдения ее принципов одним из основных требований к разработчикам программ дополнительного образования, является применение модульного и разноуровневого подхода к обучению.

Актуальность программы определяется еще и тем, что занятия по программе создадут тот фундамент, который позволит учащимся восполнить недостаток двигательной активности, научит вести здоровый образ жизни, поможет найти свое место в коллективе сверстников. Кроме того, у учащихся происходит формирование навыков и умений, которые могут пригодиться им во время прохождения службы в рядах Российской армии, силовых структурах.

Не менее важным фактором актуальности данной программы является развитие у учащихся чувства патриотизма, любви к родине, знанию истории своей родины, уважению к старшему поколению.

Повышению мотивации обучающихся к занятиям по программе будет способствовать участие в выполнении нормативов комплекса ГТО, соревнованиях по общей физической подготовке, в фестивалях ГТО, физкультурных праздниках и т.п.

Новизна программы

Новизна программы «ГТО» заключается в внедрении комплекса ГТО и повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Обучающиеся осваивают навыки комплекса ГТО для достижения целей в области сдачи нормативов в своей ступени, смогут решать задачи различной (в том числе и социальной) направленности.

Программа является разноуровневой, включает в себя стартовый, базовый и продвинутый уровень.

Цель программы – развитие физических качеств и укрепление здоровья обучающихся, подготовка к успешному выполнению нормативов ВФСК ГТО.

Задачи программы:

Образовательные: формирование жизненно важных двигательных умений; повышение общей физической подготовки и укрепление здоровья.

Развивающие: развитие двигательной функций, обогащение двигательного опыта.

Воспитательные: формирование и пропаганда здорового образа жизни; формирование нравственного и физического развития; привитие стойкого интереса к занятиям спортом; выработка черт спортивного характера.

Особенности формирования групп

Программа ориентирована на обучающихся с 7 до 17 лет, проявляющих спортивные способности и интерес к выполнению нормативов ВФСК «ГТО» в своей ступени.

Зачисление обучающихся в группы осуществляется согласно правилам приема в объединения дополнительного образования ДЮСШ ГБОУ СОШ № 1 г. Нефтегорска, на основании заявления, приказом директора школы. Состав группы – постоянный, по 15 человек. Срок реализации программы – 1 год.

Организация образовательного процесса

Годовой учебный план программы ГТО рассчитан на 44 недели. Основной формой проведения занятий является групповая тренировка продолжительностью 3,5 академических часа в неделю (154 часа в год).

Группы	Возраст (лет)	Режим работы (часы)	Период обучения (недели)	Наполняемость в группе (чел.)
СОГ	7-17лет	3,5	44	15

Виды занятий

Физическая, Техническая, Тактическая, Теоретическая, Психологическая
Теоретические основы

Виды деятельности обучающихся.

Виды нормативов и испытаний (тестов), входящие в состав ВФСК ГТО, направлены на определение уровня развития физических качеств человека: выносливости, силы, гибкости и его скоростных возможностей. Государственные требования комплекса ГТО внутри каждой ступени делятся на: обязательные и по выбору. Практическая деятельность в легкой атлетике (бег на короткие и средние дистанции, прыжки в длину, метание мяча в цель и на дальность, челночный бег).
Практическая деятельность в гимнастике (наклон).
Практическая деятельность в ОФП (поднимание туловища, подтягивание, отжимание).

Методы, формы и средства обучения.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

- Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении ВФСК ГТО.

Для этой цели используются: рассказ, замечание, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.

Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: методы упражнений; соревновательный

Организационные формы: групповая, парная, фронтальная, индивидуальная формы работы.

Средства обучения: практический, объяснительно-иллюстрационный, наблюдение, исследование, работа обучающихся с информацией.

Формы дистанционной поддержки обучающихся:

пересылка учебных материалов по телекоммуникационным каналам; система дистанционного контроля (тестирование, онлайн-опросы и др.); онлайн консультации, осуществление разнообразной обратной связи через социальные сети, блоги; обучение через виртуальные образовательные среды.

В дистанционном формате использовать специальные платформы для проведения онлайн-занятий –Zoom, YouTube, ЯНДЕКС. Для самостоятельной работы использовать сайты «Российской электронной школы» и «Московской электронной школы».

Индивидуальное сопровождение занятий проходит в мессенджерах Viber.

Планируемые результаты

Итогом реализации данной программы является развитие основных физических качеств (повышение уровня общефизической подготовленности), с целью подготовки учеников к сдаче норм ВФСК «ГТО».

Воспитанник будет знать:

- Историю возникновения комплекса ГТО в России;
- нормативы комплекса ГТО своей возрастной группы;
- о способах и особенностях движения и передвижений человека;
- о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

Предметными результатами являются:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств; -объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

Аттестация обучающихся проводится три раза в учебном году: в 1 полугодии – входной контроль (предварительная аттестация) и промежуточная аттестация, во 2 полугодии – итоговая аттестация. Промежуточная и итоговая аттестации обучающихся проводится в следующих формах: участие в городских, районных областных соревнованиях. Сдача нормативов ВФСК «ГТО».

Вид оценочной системы – уровневый. Уровни: высокий , средний , низкий.

Учебно-тематический план

Модуль №1

Основы знаний. Бег на короткие дистанции. Высокий и низкий старт. (60ч)

Цель: Научить основам техники правильного бега на короткие дистанции с высокого и низкого старта.

Задачи:

Образовательные: познакомить обучающихся с техникой бега на короткие дистанции с высокого старта. Закрепить понятия двигательных действий. Формирование знаний у учащихся по физической культуре и спорту.

Оздоровительные: укрепить здоровье обучающихся, посредством развития физических качеств, координационных, силовых способностей.

Воспитательные: (личностные результаты): формировать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни. Формировать мотивацию учебной деятельности . Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

Предполагаемый результат: стремление овладеть основами техники бега на короткие дистанции; расширение знаний по вопросам правил соревнований; повышение уровня разносторонней физической подготовленности; развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.

Низкий уровень:

Знать: технику высокого старта, технику бега по дистанции и технику финиширования.

Уметь: выполнять бег по дистанции 30м, 60м, 100м

Средний уровень:

Знать: технику высокого старта, технику низкого старта, технику бега по дистанции и технику финиширования.

Уметь: выполнять бег по дистанции 30м, 60м, 100м на бронзовый и серебряный значок.

Высокий уровень:

Знать: технику высокого старта, технику низкого старта, технику бега по дистанции и технику финиширования.

Уметь: выполнять бег по дистанции 30м, 60м, 100м на золотой значок.

Аттестация: проходит на контрольном занятии в виде тестирования (бег 30м, 60м, 100м)

№	Темы занятия	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях легкой атлетики.	2	2	
2	Основы техники правильного бега в медленном и быстром темпе. Совершенствование техники бега.	10	4	6
3	Обучение техники высокого старта. Совершенствование техники высокого старта.	8	2	6
4	Обучение элементам низкого старта. Совершенствование техники низкого старта.	8	2	6
5	Обучение технике стартового разгона и бега по дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (бег по прямой).	8	2	6
6	Обучение технике бега с максимальной скоростью на дистанции. Техника движения рук в беге.	10	2	8
7	Обучение технике финиширования в беге на короткие дистанции.	10	2	8
8	Контрольные нормативы в беге на короткую дистанцию.	4	1	3
ИТОГО		60	17	43

Содержание деятельности

Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях легкой атлетики (2ч)

Теория: ознакомление обучающихся с правилами безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями при беге на короткую дистанцию.

Форма занятия: лекция, беседа-опрос.

Тема 2. Основы техники правильного бега в медленном и быстром темпе. Совершенствование техники бега. (10ч)

Теория: ознакомление обучающихся с основами техники правильного бега в медленном и быстром темпе, (положение туловища и головы, постановка ноги на опору, вынос вперед маховой ноги, движение рук, дыхание при беге).

Практика:

Низкий уровень: бег по дистанции выполняется с ошибками: неправильная постановка стопы; движение (вихляние) корпуса; излишнее напряжение; неправильное дыхание.

Средний уровень: бег по дистанции 30м, 60м выполняется с неправильной постановкой стопы.

Высокий уровень: бег по дистанции выполняется плавно, без резкого выпрямления туловища и изменения ритма бега, все движения выполняются без мышечного напряжения. Выполнять бег по дистанции на передней части стопы, почти не касаясь пяткой дорожки. Выполнять правильное дыхание при беге

Форма занятия: лекция, беседа-опрос, выполнение практических работ.

Тема 3. Обучение техники высокого старта. Совершенствование техники высокого старта. (8ч)

Теория: ознакомление обучающихся с техникой высокого старта, изучение команд «На старт», «Внимание», «Марш».

Практика:

Низкий уровень: по команде «На старт!» обучающийся допускает ошибки: очень близко от стартовой линии поставлена толчковая нога; слишком большой наклон вперед, плечи уходят за стартовую линию; ноги слишком, согнуты в коленях; обучающийся отклоняется назад.

По команде «Марш!» обучающийся допускает ошибки: нога в первом шаге слишком высоко поднимается вверх; голова слишком резко и быстро поднимается вверх; слишком высоко поднимаются руки, напряжены плечи.

Средний уровень: по команде «Марш!» обучающийся допускает ошибки: нога в первом шаге слишком высоко поднимается вверх; голова слишком резко и быстро поднимается вверх; слишком высоко поднимаются руки, напряжены плечи.

Высокий уровень: по команде: «На старт!» учащийся подходит к стартовой линии, ставит сильнейшую ногу носком к линии, не переступая ее, другую отставляет назад, упираясь носком в грунт. Плечо и рука разноименные, выставленной вперед ноге, выносятся вперед, другая рука отведена назад. По команде: «Внимание!» ученик сгибает обе ноги таким образом, чтобы вес тела распределялся в направлении впереди стоящей ноги (туловище наклонено вперед). По команде: «Марш!» ученик отталкивается от грунта впереди стоящей ногой, маховая нога (сзади стоящая) активно выносится вперед от бедра, руки работают перекрестно.

Форма занятия: лекция, беседа-опрос, выполнение практических работ.

Тема №4. Обучение элементам низкого старта. Совершенствование техники низкого старта (8ч).

Теория: ознакомление обучающихся с техникой **низкого старта** –

положение спортсмена перед началом движения, при котором тело бегуна располагается в присяде с упором рук на землю. Правильное использование при низком старте стартовых колодок. Ознакомление со стартовыми движениями – это первые движения из стартового положения, которые обеспечивают прирост скорости и переход к последующему стартовому разгону.

Низкий уровень: при выполнении низкого старта допускаются ошибки: полностью выпрямлена маховая нога; низко или высоко расположен таз; плечи не выведены вперед; голова поднята, взгляд направлен вперед; прямая спина; стопы (стопа) не упирается в колодки; нет статичного положения (качание).

Средний уровень: по команде «На старт!» обучающийся допускает ошибки: большой прогиб спины; слишком глубокий сед, проекция плеч далеко от стартовой линии. По команде «Внимание!» ошибки: таз поднят слишком высоко, ноги прямые и напряжены. По команде «Марш!» обучающийся делает фальстарт.

Высокий уровень: обучающийся выполняет низкий старт из исходного положения : толчковая стопа впереди, маховая позади, на расстоянии двух стоп. Голова опущена, взгляд смотрит вниз, плечи расслаблены, руки согнуты в локтях. По команде «Внимание», спринтер переносит вес тела на переднюю ногу, поднимая таз до одной плоскости с головой. По команде «Марш» он совершает мощный толчок и начинает наращивать скорость. Руки двигаются в такт движениям, помогая быстрее выйти из старта.

. **Форма занятия:** лекция, беседа-опрос, выполнение практических работ.

Тема №5. Обучение технике стартового разгона и бега по дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (бег по прямой) (8ч).

Теория: ознакомление, обучающихся с техникой стартового разгона и бега по дистанции. С каждым новым шагом в беге создается большая скорость движения вперед и уменьшается наклон туловища. Обратить внимание на прямолинейность движения.

Практика:

Низкий уровень: при выполнении стартового разгона обучающийся допускает ошибки: рано подняты руки вверх; слишком высоко поднято бедро в первом шаге; резко и рано поднята голова; туловище чрезмерно наклонено вперед, падающий бег. При беге по дистанции ошибки: обучающийся касается пяткой поверхности дорожки, и фаза отталкивания происходит медленней.

Средний уровень: При беге по дистанции ошибки: обучающийся касается пяткой поверхности дорожки, и фаза отталкивания происходит медленней.

Высокий уровень: обучающийся выполняет стартовый разгон за счет постепенного увеличения длины шагов. Бег по дистанции выполняется «на высокой стопе» или как бы на носочках. В этом случае стопа не касается пяткой поверхности дорожки, и фаза отталкивания происходит быстрее.

Форма занятия: лекция, беседа-опрос, выполнение практических работ.

Тема №6. Обучение технике бега с максимальной скоростью на дистанции. Техника движения рук в беге. (10ч).

Теория: ознакомление, обучающихся с техникой бега по дистанции, техника работы рук при беге на короткую дистанцию.

Практика:

Низкий уровень: при выполнении бега по дистанции выполняются ошибки: опускание на полную стопу; не до конца поднимаются колени и выносятся бедро вверх; дыхание только через нос. Руки прижаты к телу; согнуты в локтях под острым углом; совсем не работают при беге; согнутые под тупым углом руки болтаются внизу и тоже не участвуют в движении.

Средний уровень: при выполнении бега по дистанции выполняются ошибки: опускание на полную стопу; Снижение скорости на фазе основного бега.

Высокий уровень: обучающийся выполняет бег по дистанции на передней части стопы, высокая скорость регулируется при помощи частоты и длины шага, руки работают в разноименном порядке синхронно с нижними конечностями. Спина держится ровно, а торс остается неподвижным. Дыхание выполняется таким ритмом, чтобы 1 цикл вдоха и выдоха был равен 3-4 шагам, надо дышать и носом, и ртом.

Форма занятия: лекция, беседа-опрос, выполнение практических работ.

Тема №7. Обучение технике финиширования в беге на короткие дистанции (10ч).

Теория: ознакомление, обучающихся с техникой финиширования на короткой дистанции. Технические приемы финиширования: бросок грудной клеткой или рывковое движение плечом.

Практика:

Низкий уровень: при финишировании обучающийся допускает ошибки: сбавляет скорость, выполняет прыжок на ленточку, выполняет преждевременный наклон туловища вперед, при подходе к финишной линии увеличивает длину шагов.

Средний уровень: при финишировании обучающийся допускает ошибки: сбавляет скорость, выполняет прыжок на ленточку.

Высокий уровень: при финишировании когда до финишной черты остается 1 метр обучающийся выполняет один из двух специальных приемов: бросок грудью или финиш боком. Бросок грудью заключается в резком рывке грудью вперед, при этом руки отводятся назад. Таким образом, спринтер повышает шансы коснуться финишной черты первым. Финиш боком преследует те же цели. Выполняется поворотом правого плеча к финишной линии.

Форма занятия: лекция, беседа-опрос, выполнение практических работ.

Тема №8. Контрольные нормативы в беге на короткую дистанцию (4ч).

Теория: ознакомление, обучающихся с нормативами в беге - это время, за которое атлет обязан справиться с назначенной дистанцией (30м, 60м, 100м). Техника выполнения контрольных нормативов.

Практика:

Низкий уровень: выполнять бег на дистанциях 30м, 60м.

Средний уровень: выполнять бег по дистанции 30м, 60м, 100м на бронзовый или серебряный значок.

Золотой уровень: выполнять бег по дистанции 30м, 60м, 100м на золотой значок.

Форма занятия: лекция, выполнение практических работ.

Модуль программы	Уровни освоения/количество часов/содержание учебного плана									
	Низкий уровень		Средний уровень				Высокий уровень			
	Всего	Теор. /Прак.	Всего	Теор. /Прак.	Дистанционно	В том числе индивидуально	Всего	Теор. /Прак.	Дистанционно	В том числе индивидуально
	60	17/43	60	17/30	10	3	60	17/23	16	4
Основы знаний. Бег на короткие дистанции. Высокий и низкий старт.	Теория: ознакомление обучающихся с правилами безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями при беге на короткую дистанцию; с основами техники правильного бега в медленном и быстром темпе, (положение туловища и головы, постановка ноги на опору, вынос вперед маховой ноги, движение рук, дыхание при беге); с техникой высокого старта, изучение команд «На старт», «Внимание», «Марш»; с техникой низкого старта; с техникой стартового разгона и бега по дистанции; с техникой финиширования; с нормативами в беге.									
	Практика: высокий и низкий старт (выполнение); стартовый разгон и бег по дистанции; бег с максимальной скоростью по дистанции; финиширование; контрольные нормативы.									
	Умение выполнять бег на короткую дистанцию с высокого и низкого старта. Использование в работе учебных материалов по телекоммуникационным каналам.	Выполнение упражнений, практических заданий с опорой на предложенные педагогом варианты, используя разнообразные онлайн-консультации, осуществление разнообразной обратной связи через социальные сети, обучение через виртуальные образовательные среды. Выполнение индивидуальных заданий, предложенных педагогом.				Использование в работе программ на сайтах. В дистанционном формате использовать специальные платформы для проведения онлайн-занятий – Zoom, YouTube , ЯНДЕКС. Для самостоятельной работы использовать сайты « Российской электронной школы » и « Московской электронной школы » . Индивидуальное сопровождение занятий проходит в мессенджерах Viber.				
Формы контроля	Опрос, выполнение практических заданий, тестирование.									

Модуль №2

Бег на средние дистанции (60 ч).

Цель: совершенствование техники правильного бега на средние дистанции.

Задачи:

Образовательные: познакомить и совершенствовать технику бега на средние дистанции с высокого старта, с обучающимися.

Оздоровительные: формирование здорового образа жизни средствами физического воспитания, развитие выносливости.

Воспитательные: воспитание потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях активного отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Предполагаемый результат: стремление овладеть основами техники бега на средние дистанции; расширение знаний по вопросам правил соревнований; повышение уровня разносторонней физической подготовленности; развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.

Низкий уровень:

Знать: технику высокого старта, технику бега по дистанции и технику финиширования.

Уметь: выполнять бег по дистанции 1000м .

Средний уровень:

Знать: технику высокого старта, технику бега по дистанции и технику финиширования.

Уметь: выполнять бег по дистанции 1000м, 1500м, 2000м на бронзовый и серебряный значок.

Высокий уровень:

Знать: технику высокого старта, технику бега по дистанции и технику финиширования.

Уметь: выполнять бег по дистанции 1000м,1500м, 2000м на золотой значок.

Аттестация: проходит на контрольном занятии в виде тестирования (1000м)

№	Темы занятия	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. История бега на средние дистанции. Техника безопасности при беге на средние дистанции.	2	2	
2	Техника бега и старта на средние дистанции.	10	4	6
3	Обучение технике бега по дистанции. Техника дыхания при беге на средние дистанции.	18	4	14
4	Обучение технике бега по повороту, совершенствование техники бега по дистанции.	20	2	18
5	Обучение технике финиширования в беге на средние дистанции.	6	2	4
6	Контрольные нормативы в беге на средние дистанции.	4	2	2
ИТОГО		60	16	44

Содержание деятельности

Тема 1. Вводное занятие. История бега на средние дистанции. Техника безопасности при беге на средние дистанции (2ч).

Теория: ознакомление обучающихся с правилами безопасности при беге на средние дистанции. Рассказ об истории бега на средние дистанции.

Форма занятия: лекция, беседа-опрос.

Тема 2. Техника бега и старта на средние дистанции. (10ч)

Теория: ознакомление обучающихся с техникой старта и стартового разгона и правильного бега в медленном и быстром темпе по дистанции (положение туловища и головы, положение и движение рук, дыхание при беге).

Практика:

Низкий уровень: обучающийся выполняет ошибки: очень близко от стартовой линии поставлена толчковая нога, слишком большой наклон туловища вперед, плечи уходят за стартовую линию, ноги слишком согнуты в коленях, обучающийся отклоняется назад. При стартовом разгоне нога в первом шаге слишком высоко поднимается вверх, слишком высоко поднимаются руки, напряжены плечи.

Средний уровень: : при стартовом разгоне обучающийся выполняет ошибки: нога в первом шаге слишком высоко поднимается вверх, слишком высоко поднимаются руки, напряжены плечи. При старте слишком большой наклон туловища вперед.

Высокий уровень: обучающийся применяет либо высокий старт, либо старт с опорой одной руки. При высоком старте по команде занимает место у стартовой линии, выставляя носок толчковой ноги вплотную к линии; маховая нога отставляется назад на расстояние двух ступней; ноги согнуты в коленях. Корпус наклонен вперед под углом 45 градусов, вес тела приходится на толчковую ногу; взгляд направлен вниз, на точку в метре от стартовой линии, но голова не опущена, а параллельна корпусу. Руки согнуты в локтях; разноименная толчковой ноге рука находится впереди, пальцы почти касаются согнутого колена; вторая рука свободно отведена назад и практически выпрямлена. При получении команды «Марш» атлет стартует, не разгибая корпуса; за пять-шесть разгонных шагов туловище выпрямляется, сохраняя наклон на 5 градусов вперед, и бегун переходит к следующему этапу бега.

Форма занятия: лекция, беседа-опрос, выполнение практических работ.

Тема 3. Обучение технике бега по дистанции. Техника дыхания при беге на средние дистанции. (18ч).

Теория: ознакомление, обучающихся с тактикой бега по дистанции, рассказ о технике правильного дыхания на старте, во время бега.

Практика:

Низкий уровень: при беге по дистанции обучающийся допускает ошибки: неправильная постановка стопы, движение (вихляние) корпуса, излишнее напряжение, при беге сжимает кулаки или плотно прижимает к телу руки, неправильное дыхание, старается дышать исключительно носом, при этом лишает свой организм достаточного количества необходимого воздуха.

Средний уровень: при беге по дистанции обучающийся допускает ошибки: во время бега смотрит по сторонам, выполняет дыхание через нос.

Высокий уровень: обучающийся при беге ногу ставит на всю стопу, а не бежит с пятки или «втыкает» носки в дорожку, туловище остается неподвижным, руки свободно двигаются, согнуты под углом 90 градусов, соответствуют движению ног, благодаря движению рук, которое помогает бежать, ускоряя или замедляя скорость. Дыхание выполняет правильно, меняя ритм вдоха-выдоха, переходя от дыхания грудью к дыханию животом, при этом снабжая организм кислородом. Выполняет правильный ритм дыхания: на каждые 3 шага вдох и на каждые 3 шага – выдох. Через каждые 200 метров делает 3 глубоких вдоха-выдоха животом. На старте дышит глубоко и медленно, на этапах ускорения чаще, поверхностно, полукрыв рот.

Форма занятия: лекция, беседа-опрос, выполнение практических работ.

Тема №4. Обучение технике бега по повороту (виражу), совершенствование техники бега по дистанции (20ч).

Теория: ознакомление, обучающихся с техникой бега по виражу. Рассказ, как сохранить технику свободного бега в условиях действия центробежной силы.

Низкий уровень: при беге по виражу обучающийся допускает ошибки: выполняет резкий наклон корпуса влево или резкий выход корпуса из наклона, преждевременный наклон корпуса влево задолго до входа в поворот или затяжной выход корпуса из наклона после выхода на прямую. Сильное сгибание ног в коленях, одинаковая работа рук на протяжении всей дистанции.

Средний уровень: при беге по виражу обучающийся допускает ошибки: выполняет преждевременный наклон корпуса влево задолго до входа в поворот или затяжной выход корпуса из наклона после выхода на прямую.

Высокий уровень: обучающийся при беге по виражу, туловище слегка наклоняет влево (к центру поворота), правая рука движется больше внутрь, левая — наружу, амплитуда движений левой руки несколько меньше, чем правой, правое плечо, немного выдвигается вперед, длина шага левой ноги несколько меньше, чем правой, маховое движение правой ноги идет слегка вовнутрь, стопа правой ноги ставится с разворотом внутрь, т.е. с небольшим поворотом влево, выход из поворота на прямую, сопровождается плавным уменьшением наклона.

. **Форма занятия:** лекция, беседа-опрос, выполнение практических работ.

Тема №5. Обучение технике финиширования в беге на средние дистанции (6ч).

Теория: ознакомление, обучающихся с техникой финиширования на средние дистанции.

Практика:

Низкий уровень: при финишировании обучающийся допускает ошибки: преждевременно финиширует и снижает скорость, выполняет прыжок или падение на линию финиша, останавливается сразу после финиша.

Средний уровень: при финишировании обучающийся допускает ошибки: преждевременно финиширует и снижает скорость.

Высокий уровень: на средние дистанции обучающийся начинает финишировать, увеличивая скорость бега за 150-250 м до финиша, на оставшихся метрах до финиша бежит быстро, используя остаток резервных сил, увеличивая движения руками, наклон туловища и частоту шагов.

Форма занятия: лекция, беседа-опрос, выполнение практических работ.

Тема №6. Контрольные нормативы в беге на средние дистанции(4ч).

Теория: ознакомление, обучающихся с нормативами в беге - это время, за которое атлет обязан справиться с назначенной дистанцией 1000м, 1500м, 3000м. Техника выполнения контрольных нормативов.

Практика:

Низкий уровень: выполнять бег на дистанциях 1000м, 1500м, 3000м

Средний уровень: выполнять бег по дистанции 1000м, 1500м, 3000м на бронзовый или серебряный значок.

Золотой уровень: выполнять бег по дистанции 1000м, 1500м, 3000м на золотой значок.

Форма занятия: лекция, выполнение практических работ.

Модуль программы	Уровни освоения/количество часов/содержание учебного плана									
	Низкий уровень		Средний уровень				Высокий уровень			
	Всего	Теор. /Прак.	Всего	Теор. /Прак.	Дистанционно	В том числе индивидуально	Всего	Теор. /Прак.	Дистанционно	В том числе индивидуально
	60	16/44	60	16/44	10	3	60	16/24	16	4
Бег на средние дистанции	<p>Теория: ознакомление обучающихся с правилами безопасности, при беге на средние дистанции; с техникой старта, стартового разгона и правильного бега в медленном и быстром темпе по дистанции; с тактикой бега по дистанции; рассказ о технике правильного дыхания на старте и во время бега; с техникой бега по виражу. Рассказ, как сохранить технику свободного бега в условиях действия центробежной силы, с техникой финиширования на средние дистанции, с нормативами в беге на дистанции 1000м, 1500м, 3000м.</p>									
	<p>Практика: бег на средние дистанции с высокого старта; стартовый разгон и бег по дистанции; дыхание при беге; финиширование; контрольные нормативы.</p>									
	Умение выполнять бег на среднюю дистанцию с высокого старта. Использование в работе учебных материалов по телекоммуникационным каналам.	Выполнение упражнений, практических заданий с опорой на предложенные педагогом варианты, используя разнообразные онлайн-консультации, осуществление разнообразной обратной связи через социальные сети, обучение через виртуальные образовательные среды. Выполнение индивидуальных заданий, предложенных педагогом.				Использование в работе программ на сайтах. В дистанционном формате использовать специальные платформы для проведения онлайн-занятий – Zoom, YouTube , ЯНДЕКС . Для самостоятельной работы использовать сайты « Российской электронной школы » и « Московской электронной школы » . Индивидуальное сопровождение занятий проходит в мессенджерах Viber.				
Формы контроля	Опрос, выполнение практических заданий, тестирование.									

Модуль № 3

Общая физическая подготовка: прыжки, метания, силовые и скоростно-силовые упражнения, упражнения для развития гибкости. (34ч)

Цель: обучение и совершенствование техники: прыжок в длину с места и с разбега, подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа, наклон, метание мяча в цель и на дальность.

Задачи:

Образовательные: познакомить и совершенствовать технику скоростно-силовых упражнений с обучающимися.

Оздоровительные: формирование здорового образа жизни средствами физического воспитания, развитие скоростно-силовых качеств..

Воспитательные: воспитание потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях активного отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Предполагаемый результат: стремление овладеть основами техники прыжка в длину с места и с разбега, подтягивания, сгибания и разгибание рук в упоре лежа, поднимания туловища из положения лежа, наклон, метания мяча в цель и на дальность. Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.

Низкий уровень:

Знать: технику скоростно-силовых упражнений.

Уметь: выполнять прыжок в длину с места и с разбега, подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа, наклон, метание мяча в цель и на дальность.

Средний уровень:

Знать: технику скоростно-силовых упражнений.

Уметь: выполнять прыжок в длину с места и с разбега, подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа, наклон, метание мяча в цель и на дальность на бронзовый и серебряный значок.

Высокий уровень:

Знать: технику скоростно-силовых упражнений.

Уметь: выполнять прыжок в длину с места и с разбега, подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа, наклон, метание мяча в цель и на дальность на золотой значок.

Аттестация: проходит на контрольном занятии в виде тестирования (прыжок в длину с места и с разбега, подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднятие туловища из положения лежа, наклон, метание мяча в цель и на дальность).

№	Темы занятия	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Техника безопасности при метаниях и прыжках в длину с места и с разбега.	1	1	
2	Обучение технике выполнения прыжка в длину с места.	5	1	4
3	Обучение технике выполнения прыжка в длину с разбега.	5	1	4
4	Обучение технике выполнения подтягивания на высокой и низкой перекладине.	3	1	2
5	Обучение технике выполнения сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	3	1	2
6	Обучение технике выполнения метания мяча в цель.	3	1	2
7	Обучение технике выполнения метания мяча на дальность.	5	1	4
8	Обучение технике выполнения упражнения «наклон из положения стоя на г\с».	3	1	2
9	Обучение технике выполнения поднятие туловища из положения лежа.	3	1	2
10	Контрольные нормативы: прыжок в длину с места и с разбега, подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднятие туловища из положения лежа, наклон, метание мяча в цель и на дальность.	3	1	2
ИТОГО		34		

Содержание деятельности

Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности при метаниях и прыжках в длину с места и с разбега (2ч).

Теория: ознакомление обучающихся с правилами безопасности при метаниях и прыжках в длину с места и с разбега.

Форма занятия: лекция, беседа-опрос.

Тема 2. Обучение технике выполнения прыжка в длину с места (5ч).

Теория: ознакомление обучающихся с техникой выполнения прыжка в длину с места (подготовительная фаза, фаза отталкивания, фаза полета, фаза приземления).

Практика:

Низкий уровень: обучающийся выполняет ошибки: руки и ноги двигаются не согласовано; ноги опускаются слишком рано при приземлении; коленные и

тазобедренные суставы распрямляются не до конца; малая амплитуда движения рук; в момент контакта с землей прыгун падает.

Средний уровень: обучающийся выполняет ошибки: руки и ноги двигаются не согласовано; ноги опускаются слишком рано при приземлении, при приземлении приземляется на одну ногу.

Высокий уровень: при подготовительной фазе обучающийся становится у стартовой линии, ноги располагаются на уровне плечевых суставов, руки опускаются вниз и слегка отводятся назад, принимается поза пловца.

При отталкивании обучающийся сгибает ноги в голено-стопном суставе, разгибает в коленном и тазобедренном суставах, выпрямляет туловище и резко выполняет взмах выпрямленными руками вверх, одновременно отталкиваясь двумя ногами.

В фазе полета обучающийся выносит ноги вперед, одновременно происходит движение рук (вначале вперед, затем вниз) и сгибание туловища.

Во время приземления обучающийся приземляется на две ноги, выполняет выход из сектора прыжков вперед.

Форма занятия: лекция, беседа-опрос, выполнение практических работ

Тема 3. Обучение технике выполнения прыжка в длину с разбега (5ч).

Теория: ознакомление обучающихся с техникой выполнения прыжка в длину с разбега (фаза разбега, фаза отталкивания, фаза полета, фаза приземления).

Практика:

Низкий уровень: обучающийся выполняет грубые **ошибки:** отсутствие вылета «в шаг», равновесия в полёте, равновесия при приземлении; низкая траектория; снижение скорости разбега перед отталкиванием (семенящие или растянутые шаги).

Средний уровень: обучающийся выполняет незначительные ошибки: отклонение в направлении отталкивания; малая (или излишняя) амплитуда подготовительных движений; неправильное положение стоп при приземлении.

Высокий уровень: обучающийся выполняет правильно все фазы в прыжках в длину, допуская незначительные ошибки. В начале разбега принимает различные исходные положения, начиная разбег с места и с подхода, применяя исходные положения (стоя одна нога впереди, другая сзади, туловище, наклонено вперед стоя на двух ногах, стопы параллельны, туловище наклонено, руки опущены или опираются на колени). Эти исходные положения способствуют стабильному выполнению разбега для обеспечения точного попадания на место отталкивания (брусок).

При отталкивании постановка ноги на брусок производится с пятки быстрым перекатом на всю стопу. На брусок для отталкивания нога ставится почти выпрямленная в коленном суставе, готовая выполнить работу большой мощности.

В полетной фазе сохраняется устойчивое вертикальное положение тела, и создаются условия для наиболее выгодного вынесения ног для приземления.

Полетная фаза заканчивается принятием положения группировки с целью далекого вынесения ног при приземлении. Во время приземления прыгун сгибает ноги в суставах, наклоняет туловище вперед и после окончания приземления выходит из ямы.

Форма занятия: лекция, беседа-опрос, выполнение практических работ

Тема 4. Обучение технике выполнения подтягивания на высокой и низкой перекладине (3ч).

Теория: ознакомление обучающихся с техникой выполнения подтягивания и с кратким описанием базового упражнения подтягивания– это базовое физическое упражнение, выполняемое на турнике. Представляет собой поднятие и опускание тела в вертикальном положении за счет усилия мышц спины и рук. Подтягивания прекрасно укрепляют и развивают верхнюю часть тела – широчайшую мышцу спины и бицепсы. Дополнительно в работу включаются плечи, трапецевидная и ромбовидные мышцы, прямая мышца живота и даже большая ягодичная мышца.

Практика:

Низкий уровень: обучающийся выполняет грубые **ошибки:** рывковые, инерционные движения вверх; движение выполняется не силой мышц, а за счет скорости и инерции; быстрое опускание вниз; выполняется неполная амплитуда движения.

Средний уровень: обучающийся выполняет незначительные ошибки: рывковые упражнения, задержку дыхания во время подтягивания и неправильный хват.

Высокий уровень: Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из вися на прямых руках хватом сверху выполняется подтягивание так, что подбородок выше перекладины, после подтягивания учащийся опускается в вис до полного выпрямления рук, зафиксировав это положение в течение 1 секунды.

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду. и продолжает выполнение испытания.

Форма занятия: лекция, беседа-опрос, выполнение практических работ

Тема 5. Обучение технике выполнения упражнения, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (3ч).

Теория: ознакомление обучающихся с техникой выполнения сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ошибки при выполнении упражнения.

Практика:

Низкий уровень: обучающийся выполняет **ошибки**, в результате которых испытание не засчитывается: нарушение требований к исходному положению; нарушение техники выполнения испытания; нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»; отсутствие

фиксации на 1 секунду исходного положения; превышение допустимого угла разведения локтей; одновременное разгибание рук.

Средний уровень: обучающийся выполняет незначительные ошибки: превышение допустимого угла разведения локтей; одновременное разгибание рук.

Высокий уровень: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа обучающийся выполняет из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, обучающийся касается грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжает выполнение испытания.

Форма занятия: лекция, беседа-опрос, выполнение практических работ

Тема 6. Обучение технике выполнения метание мяча в цель (3ч).

Теория: ознакомление обучающихся с техникой выполнения метания мяча в цель, ошибки при выполнении упражнения. Историческая справка метаний.

Практика:

Низкий уровень: обучающийся выполняет ошибки при метании мяча в цель – сгибание в колене левой ноги во время выталкивания мяча и отклонение туловища влево от направления броска, заступ на линию отталкивания, мяч в руке держит неправильно.

Средний уровень: обучающийся выполняет незначительные ошибки: неправильно держит мяч в руке, при этом заводит руку с мячом сильно за голову.

Высокий уровень: из исходного положения – учащийся стоит в стойке, ноги врозь, левая нога впереди правой, правая – на передней части стопы, лицом к мишени. Мяч в правой, несколько согнутой руке, кисть на уровне лица, левая рука направлена вперед-вниз. Отводя правую руку вправо-назад и слегка сгибая правую ногу, немного наклоняет туловище вправо, упираясь стопой прямой левой ноги в площадку, носок развернут внутрь. Из этого положения, быстро разгибая правую ногу и перенося массу тела на левую, выполняет бросок, пронося кисть правой руки над плечом.

Форма занятия: лекция, беседа-опрос, выполнение практических работ

Тема 7. Обучение технике выполнения метание мяча на дальность (5ч).

Теория: ознакомление обучающихся с техникой выполнения метания мяча на дальность, ошибки при выполнении упражнения.

Практика:

Низкий уровень: обучающийся выполняет ошибки при метании мяча на дальность – касается любой частью тела линий разметки (линия метания, боковые линии дорожки,

ограничивающих зону разбега) или земли за зоной разбега; мяч не попал в сектор; попытка выполнена без команды судьи; просрочил время, выделенное на попытку.

Средний уровень: обучающийся выполняет незначительные ошибки: неправильно держит мяч в руке, при этом выполняет заступ за линию.

Высокий уровень: метание обучающийся выполняет с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». На подготовку и выполнение попытки в метании дается 1 минута. Участник выполняет три попытки результативные без ошибок.

Форма занятия: лекция, беседа-опрос, выполнение практических работ

Тема 8. Обучение технике выполнения упражнения «наклон из положения стоя на г\с» (3ч).

Теория: ознакомление обучающихся с техникой выполнения упражнения «наклон из положения стоя на г\с», ошибки при выполнении. Упражнения для развития гибкости.

Практика:

Низкий уровень: обучающийся выполняет ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: сгибание ног в коленях; фиксация результата пальцами одной руки; отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

Средний уровень: обучающийся выполняет незначительные ошибки: отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

Высокий уровень: обучающийся выполняет наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, выполняет из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Форма занятия: лекция, беседа-опрос, выполнение практических работ

Тема 9. Обучение технике выполнения упражнения поднимание туловища из положения лежа(3ч).

Теория: ознакомление обучающихся, с техникой выполнения упражнения поднимание туловища из положения лежа. Упражнения для самостоятельной работы на силу.

Практика:

Низкий уровень: обучающийся выполняет ошибки, при которых выполнение не засчитывается: отсутствие касания локтями бедер (коленей); отсутствие касания лопатками мата; размыкание пальцев рук «из замка»; смещение таза (поднимание таза); изменение прямого угла согнутых ног.

Средний уровень: обучающийся выполняет незначительные ошибки: размыкание пальцев рук «из замка».

Высокий уровень: обучающийся выполняет поднимание туловища из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Форма занятия: лекция, беседа-опрос, выполнение практических работ

Тема №10. Контрольные нормативы: прыжок в длину с места и с разбега, подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа, наклон, метание мяча в цель и на дальность (3ч).

Теория: ознакомление, обучающихся с контрольными нормативами.

Практика:

Низкий уровень: уметь выполнять прыжки, метания, силовые и скоростно-силовые упражнения, упражнения для развития гибкости.

Средний уровень: уметь выполнять прыжки, метания, силовые и скоростно-силовые упражнения, упражнения для развития гибкости на бронзовый или серебряный значок.

Золотой уровень: уметь выполнять прыжки, метания, силовые и скоростно-силовые упражнения, упражнения для развития гибкости на золотой значок.

Форма занятия: лекция, выполнение практических работ.

Модуль программы	Уровни освоения/количество часов/содержание учебного плана									
	Низкий уровень		Средний уровень				Высокий уровень			
	Всего	Теор. /Прак.	Всего	Теор. /Прак	Дистанционно	В том числе индивидуально	Всего	Теор. /Прак	Дистанционно	В том числе индивидуально
	34	6/28	34	8/18	6	2	34	10/16	6	2
Общая физическая подготовка: прыжки, метания, силовые и скоростно-силовые упражнения, упражнения для развития гибкости.	Теория: ознакомление обучающихся с правилами безопасности, при метаниях и прыжках в длину с места и с разбега; с техникой выполнения подтягивания и с кратким описанием базового упражнения подтягивания, с техникой выполнения сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ошибки при выполнении упражнения; с техникой выполнения упражнения «наклон из положения стоя на г/с», ошибки при выполнении; с техникой выполнения упражнения поднимание туловища из положения лежа.									
	Практика: выполнение прыжка в длину с места и с разбега; метание мяча в цель и на дальность; наклон; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; поднимание туловища из положения лежа; подтягивание на низкой и высокой перекладине; контрольные нормативы.									
	Умение выполнять: прыжок в длину с места и с разбега; метание мяча	Выполнение упражнений, практических заданий с опорой на предложенные педагогом варианты, используя разнообразные онлайн-консультации, осуществление разнообразной обратной связи через				Использование в работе программ на сайтах. В дистанционном формате использовать специальные платформы для проведения онлайн-занятий – Zoom, YouTube , ЯНДЕКС. Для самостоятельной работы				

	<p>в цель и на дальность; наклон; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; поднимание туловища из положения лежа; подтягивание на низкой и высокой перекладине; Умение использовать в работе учебных материалов по телекоммуникационным каналам.</p>	<p>социальные сети, обучение через виртуальные образовательные среды. Выполнение индивидуальных заданий, предложенных педагогом.</p>	<p>использовать сайты «Российской электронной школы» и «Московской электронной школы» . Индивидуальное сопровождение занятий проходит в мессенджерах Viber.</p>
<p>Формы контроля</p>	<p>Опрос, выполнение практических заданий, тестирование.</p>		

Методическое обеспечение

Специализированные помещения: спортивный и тренажерный зал, стадион.

Оборудование спортивного зала : круговая и прямая беговая дорожка; шведская стенка.

Инвентарь: стартовая колодка, барьеры, маты, турник, гимнастические скамейки, мяч для метания, рулетка, мишень для метаний, гантели, гири , секундомер.

Технические средства обучения: компьютер с доступом в сеть Интернет.

Список литературы:

- 1.Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников для 5-9 классов: уч. пос. для общеобразоват. Организаций/ В.И. Лях – М.: Просвещение, 2014г.
- 2.Виленский М.Я. Физическая культура. 5-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура М.2011г. «Просвещение».
3. В.И.Лях, Зданевич А.А. Физическая культура. 8-9-й классы: учебник для общеобразовательных учреждений. –Москва . «Просвещение» 2016г.
- 4.Журнал «Физическая культура в школе» 2010-2019г.
5. В.И.Лях, Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11кл.-М. «Просвещение», 2018г.

6.Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физкультуры.-М .Физкультура и спорт. 2016г.

Ссылки на учебные материалы:

Тема занятия	Ссылка на учебные материалы
«Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой»	https://www.youtube.com/watch?v=Y75RoKAv-EI
Разминка (упражнения на растягивание мышц)	https://www.youtube.com/watch?v=pOJPcDdDPY8
СПЕЦИАЛЬНЫЕ БЕГОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (СБУ)	https://www.youtube.com/watch?v=9jPgXRZgTpk
Техника бега на короткие дистанции.	https://www.youtube.com/watch?v=AvZXEd5pn6k https://www.youtube.com/watch?v=JL9s0ny5VwE
Бег на короткие дистанции. Высокий старт	https://www.youtube.com/watch?v=IuTxL0HQldU https://www.youtube.com/watch?v=cZ3-5jYBtIw
Бег на короткие дистанции. Низкий старт	https://www.youtube.com/watch?v=L6bi7k_3gz0
Высокий, низкий старты. Финиширование - техника выполнения	https://www.youtube.com/watch?v=r4Qfb5IFog8
Совершенствование техники бега в целом на короткие дистанции	https://www.youtube.com/watch?v=EK14fKGRzrQ
Комплекс ОФП и СБУ для бега	https://www.youtube.com/watch?v=nEIt7ZRc2Fo
Бег 30м –спринтерский бег	https://www.youtube.com/watch?v=2UbeSC9IA50
«История развития ВСК ГТО - лекция	Для самостоятельного изучения темы пройти по ссылке в Яндекске - http://sport.voschool.edusite.ru/p48aa1.html
Питание и распорядок дня юного легкоатлета - лекция	Для самостоятельного изучения темы пройти по ссылке в Яндекске https://multiurok.ru/files/lieghkaia-atletika-pitaniie-i-rasporiadok-dnia-li.html
Техника и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО- лекция	Для самостоятельного изучения темы пройти по ссылке в Яндекске https://www.gto.ru/norms (нормативы)
Требования безопасности к выбору занятий физическими упражнениями на открытом воздухе- лекция	Для самостоятельного изучения темы пройти по ссылке в Яндекске https://www.sportmaster.ru/knowledgebase/sport/13/article/166/
Видеолекция: «Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями».	Для самостоятельного изучения темы пройти по ссылке в YouTube https://www.youtube.com/watch?v=7RB7FIr9xgs
Комплексы упражнений для утренней зарядки - видеоуроки	Для самостоятельного изучения темы пройти по ссылке в YouTube https://www.youtube.com/watch?v=xit7yDZguYY
Физическая нагрузка и особенности её дозирования-	.Для самостоятельного изучения темы пройти по ссылке в YouTube https://www.youtube.com/watch?v=Xj2Zt6BBHFk

лекция	
--------	--

Тема занятия	Ссылка на учебные материалы
Техника безопасности при подтягивании из виса на низкой и высокой перекладине.	Для самостоятельного изучения темы пройти по ссылке в Яндексе https://ok.ru/spodo/topic/61556450970477
Техника выполнения подтягивания из виса на высокой перекладине.	Для самостоятельного изучения темы пройти по ссылке в YouTube https://www.youtube.com/watch?v=2CB1oPpOoFo
Техника выполнения подтягивания из виса на низкой перекладине.	Для самостоятельного изучения темы пройти по ссылке в YouTube https://www.youtube.com/watch?v=caDZgbghKM0
Подтягивание из виса на высокой перекладине (обучающий видеоролик)	Для самостоятельного изучения темы пройти по ссылке в YouTube https://www.youtube.com/watch?v=atIqbl654rs
Подводящие 4 упражнения для подтягивания из виса	Для самостоятельного изучения темы пройти по ссылке в YouTube https://www.youtube.com/watch?v=OgVm8_--Irk
Комплекс упражнений с гантелями .	Для самостоятельного изучения темы пройти по ссылке в YouTube https://www.youtube.com/watch?v=Mr5ZVgnrIK8
Поднимание туловища из положения лежа - техника выполнения.	Для самостоятельного изучения темы пройти по ссылке в YouTube https://www.youtube.com/watch?v=0oB5GMq3F_Q
Техника безопасности при метании мяча .	Для самостоятельного изучения темы пройти по ссылке в Яндексе https://poisk-ru.ru/s25882t21.html
Техника метания теннисного мяча в цель.	Для самостоятельного изучения темы пройти по ссылке в YouTube https://www.youtube.com/watch?v=KS1bB0T9_L4
Техника метания мяча 150г	Для самостоятельного изучения темы пройти по ссылке в YouTube https://www.youtube.com/watch?v=LEt1BDzsz0k
Ошибки при метании мяча.	Для самостоятельного изучения темы пройти по ссылке в YouTube https://www.youtube.com/watch?v=0GalavwdShs
Метание малого мяча на дальность с 3 шагов.	Для самостоятельного изучения темы пройти по ссылке в YouTube https://www.youtube.com/watch?v=NHgQrl32JEc
Метание малого мяча на дальность с места.	Для самостоятельного изучения темы пройти по ссылке в YouTube https://www.youtube.com/watch?v=WkBBqrvz4Jo
Упражнения с гантелями.	Для самостоятельного изучения темы пройти по ссылке в YouTube https://www.youtube.com/watch?v=Hn9B6WJRIDM
Техника безопасности при прыжках в длину с места.	Для самостоятельного изучения темы пройти по ссылке в YouTube https://www.youtube.com/watch?v=d1aSvVO4dgo

Прыжок в длину с места.	Для самостоятельного изучения темы пройти по ссылке в YouTube https://www.youtube.com/watch?v=DbSv8M-oLsQ
Прыжковые упражнения.	Для самостоятельного изучения темы пройти по ссылке в YouTube https://www.youtube.com/watch?v=nlWqQXptIuM https://www.youtube.com/watch?v=mF-WMrQiYLg
Тест на гибкость (наклон вперед).	Для самостоятельного изучения темы пройти по ссылке в YouTube https://www.youtube.com/watch?v=upzMRy1NVxc
Домашний комплекс упражнений на растяжку.	Для самостоятельного изучения темы пройти по ссылке в YouTube https://www.youtube.com/watch?v=YbYR6piSHgk

Система оценки.

Тестирование осуществляется в порядке, установленном приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29.08.2014 г. № 739 «Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Тестирование, позволяющее определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков лиц, участвующих в испытаниях 2 (тестах) (далее - участник), осуществляется в следующей последовательности по видам испытаний (тестов):

Гибкость.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – ИП): стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

Сила.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней комплекса - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней комплекса - 110 см. Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник спортивного судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток, фиксируемых счетом спортивного судьи.

Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

Скоростные возможности.

Челночный бег 3x10 м.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до линии «Финиш», касаются ее рукой, возвращаются к линии «Старт», касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш» рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.⁷

Бег 30, 60, 100 м.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

Скоростно-силовые возможности.

Метание теннисного мяча в цель.

Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г.³ Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола. Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится по перпендикулярной прямой от ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника, до линии отталкивания. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Метание мяча и спортивного снаряда.

Для испытания (теста) используются мяч весом 150 г и спортивные снаряды весом 500 г и 700 г. 8 Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча, спортивного снаряда. Участники II - IV ступеней комплекса выполняют метание мяча весом 150 г,

Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Кросс по пересеченной местности на 1, 2, 3, 5 км.

Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве.

Выносливость.

Бег 1; 1,5; 2; 3 км. Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега 20 человек.

Календарный план

№	Месяц	Форма проведения занятий	Кол-во часов	Тема	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	Лекция	2	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях легкой атлетики.	ДЮСШ ГБОУ СОШ №1 г.Нефтегорска, Стадион «Нефтяник»	Опрос
2	Сентябрь	Лекция Практическое занятие	2	Основы техники правильного бега в медленном и быстром темпе. Совершенствование техники бега.		Наблюдение
3	Сентябрь	Лекция Практическое занятие	2	Основы техники правильного бега в медленном и быстром темпе. Совершенствование техники бега.		Наблюдение
4	Сентябрь	Лекция Практическое занятие	2	Основы техники правильного бега в медленном и быстром темпе. Совершенствование техники бега.		Наблюдение
5	Сентябрь	Лекция Практическое занятие	2	Основы техники правильного бега в медленном и быстром темпе. Совершенствование техники бега.		Наблюдение Опрос
6	Сентябрь	Практическое занятие	2	Основы техники правильного бега в медленном и быстром темпе. Совершенствование техники бега.		Наблюдение Опрос
7	Сентябрь	Лекция Практическое занятие	2	Обучение техники высокого старта. Совершенствование техники высокого старта.		Наблюдение Опрос
8	Сентябрь	Практическое занятие	2	Обучение техники высокого старта. Совершенствование техники высокого старта.		Наблюдение Опрос
9	Октябрь	Лекция Практическое занятие	2	Обучение техники высокого старта. Совершенствование техники высокого старта.		Наблюдение Опрос
10	Октябрь	Практическое занятие	2	Обучение техники высокого старта. Совершенствование техники высокого старта.		Наблюдение Опрос
11	Октябрь	Лекция Практическое занятие	2	Обучение элементам низкого старта. Совершенствование техники низкого старта.		Наблюдение Опрос
12	Октябрь	Практическое занятие	2	Обучение элементам низкого старта. Совершенствование техники низкого старта.		Наблюдение Опрос
13	Октябрь	Лекция Практическое занятие	2	Обучение элементам низкого старта. Совершенствование техники низкого старта.		Наблюдение Опрос
14	Октябрь	Практическое занятие	2	Обучение элементам низкого старта. Совершенствование техники низкого старта.		Наблюдение Опрос

15	Октябрь	Лекция Практическое занятие	2	Обучение технике стартового разгона и бега по дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (бег по прямой).		Наблюдение Опрос
16	Октябрь	Практическое занятие	2	Обучение технике стартового разгона и бега по дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (бег по прямой).		Наблюдение
17	Октябрь	Практическое занятие	2	Обучение технике стартового разгона и бега по дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (бег по прямой).		Наблюдение
18	Ноябрь	Лекция Практическое занятие	2	Обучение технике стартового разгона и бега по дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (бег по прямой).		Наблюдение
19	Ноябрь	Лекция Практическое занятие	2	Обучение технике бега с максимальной скоростью на дистанции. Техника движения рук в беге.		Наблюдение
20	Ноябрь	Практическое занятие	2	Обучение технике бега с максимальной скоростью на дистанции. Техника движения рук в беге.		Наблюдение Опрос
21	Ноябрь	Практическое занятие	2	Обучение технике бега с максимальной скоростью на дистанции. Техника движения рук в беге.		Наблюдение
22	Ноябрь	Лекция Практическое занятие	2	Обучение технике бега с максимальной скоростью на дистанции. Техника движения рук в беге.		Наблюдение Опрос
23	Ноябрь	Практическое занятие	2	Обучение технике бега с максимальной скоростью на дистанции. Техника движения рук в беге.		Наблюдение
24	Ноябрь	Лекция Практическое занятие	2	Обучение технике финиширования в беге на короткие дистанции.		Наблюдение Опрос
25	Ноябрь	Лекция Практическое занятие	2	Обучение технике финиширования в беге на короткие дистанции.		Наблюдение
26	Ноябрь	Практическое занятие	2	Обучение технике финиширования в беге на		Наблюдение Опрос

				короткие дистанции.		
27	Ноябрь	Практическое занятие	2	Обучение технике финиширования в беге на короткие дистанции.		Наблюдение
28	Декабрь	Практическое занятие	2	Обучение технике финиширования в беге на короткие дистанции.		Наблюдение
29	Декабрь	Лекция Практическое занятие	2	Контрольные нормативы в беге на короткую дистанцию.		Контроль
30	Декабрь	Практическое занятие	2	Контрольные нормативы в беге на короткую дистанцию.		Контроль
31	Декабрь	Лекция	2	Вводное занятие. История бега на средние дистанции. Техника безопасности при беге на средние дистанции.		Опрос
32	Декабрь	Лекция Практическое занятие	2	Техника бега и старта на средние дистанции.		Наблюдение Опрос
33	Декабрь	Лекция Практическое занятие	2	Техника бега и старта на средние дистанции.		Наблюдение
34	Декабрь	Практическое занятие	2	Техника бега и старта на средние дистанции.		Наблюдение
35	Декабрь	Практическое занятие	2	Техника бега и старта на средние дистанции.		Наблюдение
36	Январь	Лекция Практическое занятие	2	Техника бега и старта на средние дистанции.		Наблюдение
37	Январь	Лекция Практическое занятие	2	Обучение технике бега по дистанции. Техника дыхания при беге на средние дистанции.		Наблюдение
38	Январь	Практическое занятие	2	Обучение технике бега по дистанции. Техника дыхания при беге на средние дистанции.		Наблюдение
39	Январь	Лекция Практическое занятие	2	Обучение технике бега по дистанции. Техника дыхания при беге на средние дистанции.		Наблюдение Опрос
40	Январь	Практическое занятие	2	Обучение технике бега по дистанции. Техника дыхания при беге на средние дистанции.		Наблюдение
41	Январь	Лекция Практическое занятие	2	Обучение технике бега по дистанции. Техника дыхания при беге на средние дистанции.		Наблюдение
42	Февраль	Практическое занятие	2	Обучение технике бега по дистанции. Техника дыхания при беге на средние		Наблюдение Опрос

				дистанции.		
43	Февраль	Лекция Практическое занятие	2	Обучение технике бега по дистанции. Техника дыхания при беге на средние дистанции.		Наблюдение Наблюдение
44	Февраль	Практическое занятие	2	Обучение технике бега по дистанции. Техника дыхания при беге на средние дистанции.		Наблюдение
45	Февраль	Лекция Практическое занятие	2	Обучение технике бега по дистанции. Техника дыхания при беге на средние дистанции.		Наблюдение Опрос
46	Февраль	Лекция Практическое занятие	2	Обучение технике бега по повороту, совершенствование техники бега по дистанции.		Наблюдение Опрос
47	Февраль	Практическое занятие	2	Обучение технике бега по повороту, совершенствование техники бега по дистанции.		Наблюдение
48	Февраль	Лекция Практическое занятие	2	Обучение технике бега по повороту, совершенствование техники бега по дистанции.		Наблюдение
49	Февраль	Практическое занятие	2	Обучение технике бега по повороту, совершенствование техники бега по дистанции.		Наблюдение
50	Март	Лекция Практическое занятие	2	Обучение технике бега по повороту, совершенствование техники бега по дистанции.		Наблюдение Опрос
51	Март	Практическое занятие	2	Обучение технике бега по повороту, совершенствование техники бега по дистанции.		Наблюдение
52	Март	Лекция Практическое занятие	2	Обучение технике бега по повороту, совершенствование техники бега по дистанции.		Наблюдение
53	Март	Практическое занятие	2	Обучение технике бега по повороту, совершенствование техники бега по дистанции.		Наблюдение
54	Март	Лекция Практическое занятие	2	Обучение технике бега по повороту, совершенствование техники бега по дистанции.		Наблюдение
55	Март	Практическое занятие	2	Обучение технике бега по повороту, совершенствование техники		Наблюдение

				бега по дистанции.	
56	Март	Лекция Практическое занятие	2	Обучение технике финиширования в беге на средние дистанции.	Наблюдение
57	Март	Лекция Практическое занятие	2	Обучение технике финиширования в беге на средние дистанции.	Наблюдение
58	Апрель	Практическое занятие	2	Обучение технике финиширования в беге на средние дистанции.	Наблюдение Опрос
59	Апрель	Лекция Практическое занятие	2	Контрольные нормативы в беге на средние дистанции.	Контроль
60	Апрель	Практическое занятие	2	Контрольные нормативы в беге на средние дистанции.	Контроль
61	Апрель	Лекция	1	Вводное занятие. Техника безопасности при метаниях и прыжках в длину с места и с разбега.	Опрос
62	Апрель	Лекция Практическое занятие	2	Обучение технике выполнения прыжка в длину с места.	Наблюдение
63	Апрель	Лекция Практическое занятие	2	Обучение технике выполнения прыжка в длину с места.	Наблюдение
64	Апрель	Лекция Практическое занятие	1	Обучение технике выполнения прыжка в длину с места.	Наблюдение Опрос
65	Апрель	Лекция Практическое занятие	1	Обучение технике выполнения прыжка в длину с разбега.	Наблюдение Опрос
66	Май	Практическое занятие	2	Обучение технике выполнения прыжка в длину с разбега.	Наблюдение
67	Май	Практическое занятие	2	Обучение технике выполнения прыжка в длину с разбега.	Наблюдение
68	Май	Лекция Практическое занятие	1	Обучение технике выполнения подтягивания на высокой и низкой перекладине.	Наблюдение
69	Май	Лекция Практическое занятие	2	Обучение технике выполнения подтягивания на высокой и низкой перекладине.	Наблюдение
70	Май	Лекция Практическое занятие	1	Обучение технике выполнения сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Наблюдение
71	Май	Практическое занятие	2	Обучение технике выполнения сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Наблюдение
72	Май	Лекция	1	Обучение технике	Наблюдение

		Практическое занятие		выполнения метания мяча в цель		
73	Май	Практическое занятие	2	Обучение технике выполнения метания мяча в цель		Наблюдение
74	Май	Лекция Практическое занятие	1	Обучение технике выполнения метания мяча на дальность.		Наблюдение
75	Июнь	Практическое занятие	2	Обучение технике выполнения метания мяча на дальность.		Наблюдение
76	Июнь	Практическое занятие	2	Обучение технике выполнения метания мяча на дальность.		Наблюдение Опрос
77	Июнь	Лекция Практическое занятие	1	Обучение технике выполнения упражнения «наклон из положения стоя на г\с».		Наблюдение Опрос
78	Июнь	Практическое занятие	2	Обучение технике выполнения упражнения «наклон из положения стоя на г\с».		Наблюдение Опрос
79	Июнь	Лекция Практическое занятие	1	Обучение технике выполнения поднимание туловища из положения лежа.		Наблюдение Опрос
80	Июнь	Лекция Практическое занятие	2	Обучение технике выполнения поднимание туловища из положения лежа.		Наблюдение Опрос
81	Июнь	Практическое занятие	1	Контрольные нормативы: прыжок в длину с места и с разбега, подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа, наклон, метание мяча в цель и на дальность.		Контроль
82	Июнь	Практическое занятие	2	Контрольные нормативы: прыжок в длину с места и с разбега, подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа, наклон, метание мяча в цель и на дальность.		Контроль