

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 6»  
Камышловского городского округа**

**ПРИНЯТО**

педагогическим советом  
протокол № 1 от 26.08.2025

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом директора  
№ 75-од от 27.08.2025

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности

«Школьный спортивный клуб»

для 5-6 классов основного общего образования

на 2025-2026 учебный год

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	
1.1. Цель и задачи программы.....	
1.2. Планируемые результаты .....	
1.3 Содержание программы. ....	
2. Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1. Календарный учебный график.....	
2.2. Условия реализации программы.....	
2.3. Формы аттестации/ контроля и оценочные материалы....	
<b>Список литературы.....</b>	

## **1. Пояснительная записка**

Программа Школьный спортивный клуб «Лёгкая атлетика» разработана на основании нормативно-правовых документов:

Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ (в редакции 2013г.);

Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015г. № 996-р);

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 30.09.2020г. № 533 « о внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным обще- образовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 09.10.2018г. № 196»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 « Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях Свердловской области./Методические рекомендации. – Екатеринбург: ГАНУ СО «Дворец молодежи», РМЦ, 2022;

Письмо Министерство образования науки России от 28.08.2015 № АК-2563/0 «О методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»);

Письмо Министерство образования науки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных

дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

Приказ Министерства Общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2025 года»

- Методические рекомендации внеурочной деятельности «Легкая атлетика» под редакцией Г. А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2011 год).

**Направленность:** программа относится к программам физкультурно-спортивной направленности.

**Актуальность** занятий легкой атлетикой со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения.

**Новизна** данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

**Формы и режим занятий.** Работа проводится в форме теоретических и практических занятий. Содержание занятий, объем и интенсивность нагрузок зависят от возраста и физического состояния здоровья обучающихся. Программа построена по принципу от «простого к сложному» и углубления теоретических знаний и практических умений на каждом последующем этапе обучения.

**Сроки реализации:** программа рассчитана на 1 час в неделю (по 34 часа в 5-6 классах).

**Возраст детей:** программа составлена для учащихся 5-6 класс.

**Цель программы** – создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и

укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике.

Задачи программы:

*-образовательно-познавательной направленности* знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;

*-образовательно-предметной направленности* используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;

*-образовательно-тренировочной направленности* используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

**Описание ценностных ориентиров содержания программы.**

**Ценностными ориентирами содержания программы являются:**

- формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- формирование специальных знаний, умений и навыков;
- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- развития морально;
- волевых качеств;
- развития внимания, мышления;
- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям;
- взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

**Условия реализации программы:**

В обучении детей основное внимание уделяется освоению знаний, средств, методов общей физической подготовки. Учебное занятие строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений (от 10 до 30 м), около половины времени занятий отводится спортивным и подвижным играм.

Обучение на занятиях направлено на изучение разнообразных спортивных упражнений легкой атлетики, на освоение умений правильно оценивать свои возможности в соревновательной, игровой ситуации, распределять свои усилия, действовать рационально и целесообразно планируемому результату, освоению знаний средств и методов специальной физической подготовки.

Реализация программы школьный спортивный клуб «Лёгкая атлетика» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

### **Формы аттестации/контроля и оценочные материалы**

**Основными формами подведения итогов программы являются:**

-тестирование;

-умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжков и метаний, выполнять индивидуальные и коллективные действия;

-знание основ техники легкоатлетических, специальных беговых упражнений и способность применения их на практике;

-способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по легкой атлетике.

Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля:**

*вводный*, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;

*итоговый*, проводимый после завершения всей учебной программы.

**Основными показателями** выполнения программных требований являются:

- выполнение контрольных нормативов;
- овладение теоретическими знаниями;
- знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных беговых упражнений;
- способность применять основные приёмы самоконтроля;
- знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
- знание основ истории развития лёгкой атлетики

## Содержание программы

### 5 класс

#### 1 раздел: Беговые упражнения

##### Теоретическая часть:

*Знания о физической культуре:*

правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой.

*Физическая культура человека*

- режим дня, его основное содержание и правила планирования.

**Практическая часть:** - техника бега в медленном и быстром темпе (положение головы и туловища, постановка ноги на опору, вынос вперед маховой ноги, движения рук);

-прямолинейный бег и бег с изменением направления движения.

#### 2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»

##### Теоретическая часть:

*Знания о физической культуре:*

правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега.

история развития легкой атлетики

##### Практическая часть:

-прыжки в длину с места;

-Устойчиво и мягкое приземление после прыжка с высоты до 60-70 см;

-техника отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину.

#### 3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

##### Теоретическая часть:

*Знания о физической культуре:*

правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.

*Физическая культура (основные понятия).*

физическое развитие человека

##### Практическая часть:

-Обучить перешагиванию через препятствия (или низкую планку) с места в ходьбе;

-обучить основам техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.

#### 4 раздел: Метание малого мяча

##### Теоретическая часть:

*Знания о физической культуре:*

правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по

метанию мяча.

*Физическая культура человека*

- значение правильного питания при занятиях спортом.

**Практическая часть:** обучить правильному держанию и выбрасыванию малого мяча;

-обучить метанию малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п.-стоя лицом в направлении метания;

-обучить метанию малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4м.

**5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой**

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

*Способы двигательной деятельности*

подготовка к занятиям легкой атлетикой;

**Практическая часть:**

*Игры с бегом:* «Волк во рву», «Жмурки», «Ловишки», «Картошка», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты. *Игры с прыжками:* «Попрыгунчики-воробушки», « Прыжки по полоскам»,

«Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов». *Игры с метанием:* «Кто дальше бросит», «Невод»,

«Гонка мячей по кругу».

**6 класс**

**1 раздел: Беговые упражнения**

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой.

*Физическая культура человека*

- закаливание организма.

**Практическая часть:**

- техника бега в медленном и быстром темпе (положение головы и туловища, постановка ноги на опору, вынос вперед маховой ноги, движения рук);

-прямолинейный бег и бег с изменением направления движения.

**2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»**



### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега

*История развития легкой атлетики.*

легкая атлетика - как вид спорта

### **Практическая часть:**

- прыжки в длину с места;

- Устойчиво и мягкое приземление после прыжка с высоты до 60-70 см;

- техника отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину.

### **3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»**

#### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.

*Физическая культура (основные понятия).*

физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитие физических качеств

#### **Практическая часть:**

- Обучить перешагиванию через препятствия (или низкую планку) с места в ходьбе;

- обучить основам техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.

### **4 раздел: Метание малого мяча**

#### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

*Физическая культура человека:*

- основные приёмы самоконтроля.

#### **Практическая часть:**

метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п. – стоя лицом в направлении метания на дальность и заданное расстояние;

- метание малого мяча с двух – трех шагов разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 4-5м.

### **5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой**

#### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

правила безопасности и гигиенические требования при занятиях

подвижными играми.

*Способы двигательной деятельности*

проведение самостоятельных занятий прикладной физической культурой.

**Практическая часть:**

*Игры с бегом:* «Знамя», «Жмурки», «Ловишки», «Выручай!», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты. *Игры с прыжками:* «Кузнечики», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Удочка»,

«Бой петухов». *Игры с метанием:* «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Мячсреднему».

## **Планируемые результаты**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

### *Личностные результаты:*

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

- умение оказывать помощь своим сверстникам.

### *Метапредметные результаты:*

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы улучшения.

### *Предметные результаты:*

- формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях; спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

- стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

В результате изучения раздела «Лёгкая атлетика» по дополнительному образованию учащиеся должны:

## **Характеризовать**

- значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

- прикладное значение легкоатлетических упражнений;

- правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;

- названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;

- технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;

- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;

- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

- основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность;

- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

## **Уметь**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;

- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);

- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;

- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

### Тематическое планирование 5-6 класс (по классам)

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	Из них	
			5 класс	6 класс
1	Бег на короткие дистанции	37	8	8
2	Метание малого мяча	35	7	7
3	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»	33	6	6
4	Прыжки в высоту «перешагиванием»	33	6	6
5.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	32	7	7
<b>Итого часов:</b>		<b>170</b>	<b>34</b>	<b>34</b>

### Тематическое планирование 5-6 класс (год)

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			Теория	Практика
1.	Бег на короткие дистанции	8	1	7
2	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»	7	1	6
3.	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	6	1	5
4.	Метание малого мяча	6	1	5
5.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	7	1	6
<b>Итого:</b>		<b>34</b>	<b>5</b>	<b>29</b>

## Поурочное планирование

### 5 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	Практика
1.	<b>Бег на короткие дистанции</b>	<b>8</b>	В процессе обучения	<b>8</b>
1.1	Бег в медленном и быстром темпе	4	-	4
1.	Прямолинейный бег и бег с изменением направления	4	-	4
2	<b>Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»</b>	<b>6</b>	В процессе обучения	<b>6</b>
2.1	Техника прыжка в длину с места.	2	-	2
2.2	Прыжки с высоты до 60-70 см	2	-	2
2.3	Прыжки в длину с разбега.	2	-	2
3.	<b>Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»</b>	<b>6</b>	В процессе обучения	<b>6</b>
3.1	Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе	3	-	3
3.2	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов Разбега	3	-	3
4.	<b>Метание малого мяча</b>	<b>7</b>	В процессе обучения	<b>7</b>
4.1	Держание и выбрасывание малого мяча	1	-	1
4.2	Метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» - стоя лицом в направлении метания.	3	-	3
4.3	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м.	3	-	3
5.	<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетикой</b>	<b>7</b>	В процессе обучения	<b>7</b>
5.1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	7	-	7
	<b>Всего</b>	<b>34</b>		

**6 класс**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	Практика
1.	<b>Бег на короткие дистанции</b>	<b>8</b>	В процессе обучения	<b>8</b>
1.1	Бег в медленном и быстром темпе	4	-	4
1.	Прямолинейный бег и бег с изменением направления	4	-	4
2	<b>Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»</b>	<b>6</b>	В процессе обучения	<b>6</b>
2.1	Техника прыжка в длину с места.	2	-	2
2.2	Прыжки с высоты до 60-70 см	2	-	2
2.3	Прыжки в длину с разбега.	2	-	2
3.	<b>Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»</b>	<b>6</b>	В процессе обучения	<b>6</b>
3.1	Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе	2	-	2
3.2	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	4	-	4
4.	<b>Метание малого мяча</b>	<b>7</b>	В процессе обучения	<b>7</b>
4.1	Держание и выбрасывание малого мяча	1	-	1
4.2	Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»- стоя лицом в направлении метания.	3	-	3
4.3	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 4-5 м.	3	-	3
5.	<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетикой</b>	<b>7</b>	В процессе обучения	<b>7</b>
5.1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	7	-	7
	<b>Всего</b>	<b>34</b>		

**Поурочное планирование 5-6 классы (год)**

№ п/п	Дата проведения	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Дидактические материалы техническое обеспечение
1		ТБ на занятиях. Техника выполнения высокого старта и стартового разгона.	1	Секундомер
2		Техника выполнения высокого старта и стартового разгона.	1	Перекладина, секундомер.
3		Бег с ускорением и с максимальной скоростью.	1	Секундомер

4		Бег с преодолением различных препятствий прыжками.	1	Рулетка измерительная, секундомер
5		Техника прыжка в длину с места	1	Рулетка
6		Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега	1	Рулетка (10 м) измерительная
7		Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега	1	Рулетка(10 м) измерительная
8		Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега	1	Рулетка(10 м) измерительная
9		Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе.	1	Планка и стойки для прыжков в высоту
10		Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе.	1	Планка для прыжков в высоту. Стойка для прыжков в высоту
11		Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	1	Планка для прыжков в высоту. Стойка для прыжков в высоту
12		Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	1	Планка для прыжков в высоту. Стойка для прыжков в высоту
13		Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. –стоя лицом в направлении метания.	1	Рулетка измерительная (10 м, 50 м). Мячи для метания
14		Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. –стоя лицом в направлении метания.	1	Рулетка измерительная (10 м, 50 м). Мячи для метания
15		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 4-5м.	1	Мячи для метания
16		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 4-5м.	1	Мячи для метания
17		Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1	Футбольный мяч, свисток
18		Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1	Мячи теннисные, волейбольные
19		Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1	Мячи теннисные, волейбольные
20		Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1	Мячи теннисные, волейбольные
21		Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами	1	Мячи теннисные



		легкой атлетики		
22		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 4-5м.	1	Мячи (150г) для метания
23		Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. –стоя лицом в направлении метания.	1	Рулетка измерительная Юм, 50 м) Мячи для метания
24		Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. –стоя лицом в направлении метания.	1	Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту
25		Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	1	Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту
26		Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	1	Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту
27		Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе.	1	Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту
28		Техника прыжка в длину с места	1	Рулетка измерительная(10 м)
29		Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега	1	Рулетка измерительная(10 м)
30		Техника приземления после прыжка с высоты до 70 см	1	Гимнастический мат
31		Техника выполнения высокого старта и стартового разгона.	1	Гимнастический мат, секундомер.
32		Бег с ускорением и с максимальной скорости	1	Рулетка измерительная(10 м) секундомер.
33		Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики.	1	Теннисный мяч
34		Подведение итогов за учебный год. Задание на лето.	1	

## Календарный учебный график

Учебный период	Дата		Продолжительность
	Начало	Окончание	Количество учебных недель
I триместр	01.09.2025	01.11.2025	8
II триместр	10.11.2025	21.02.2026	14
III триместр	02.03.2025	29.05.2026	12
<b>Итого в учебном году</b>			34

### Уровень физической подготовленности учащихся 10-11 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение(тест)	Возраст	уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м	11	6.3	6.1-5.5	5.0	6.4	6.3-5.7	5.1
			12	6.0	5.8-5.4	4.9	6.3	6.2-5.5	5.0
			13	5.9	5.6-5.2	4.8	6.2	6.0-5.4	5.0
			14	5.8	5.5-5.1	4.7	6.1	5.9-5.4	4.9
			15	5.5	5.3-4.9	4.5	6.0	5.8-5.3	4.9
2	Координационные	Челночный бег 3x10	11	9.7	9.3-8.8	8.5	10.1	9.7-9.3	8.9
			12	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.6-9.1	8.8
			13	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.5-9.0	8.7
			14	9.0	8.7-8.3	8.0	9.9	9.4-9.0	8.6
			15	8.6	8.4-8.0	7.7	9.7	9.3-8.8	8.5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	140	160-180	195	130	150-175	185
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
4	Выносливость	6-минутный бег	11	900	1000-	1300	700	850-	1100
			12	950	1100	1350	750	1000	1150
			13	1000	1100-	1400	800	900-	1200
			14	1050	1200	1450	850	1050	1250
			15	1100	1150-	1500	900	950-	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	2	6-8	10	4	8-10	15
			12	2	6-8	10	5	9-11	16
			13	2	5-7	9	6	10-12	18
			14	3	7-9	11	7	12-14	20
			15	4	8-10	12	7	12-14	20

6	Силовые	Подтягивание на	11	1	4-5	6	4	10-14	19
		высокой	12	1	4-6	7	4	11-15	20
		перекладине	13	1	5-6	8	5	12-15	19
		(мальчики) на	14	2	6-7	9	5	13-15	17
		низкой	15	3	7-8	10	5	12-13	16
		перекладине (девочки)							

### Уровень физической подготовленности учащихся 12-13 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение(тест)	Возраст	уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м	16	5.2	5.1-4.8	4.4	6.1	5.9-5.3	4.8
			17	5.1	5.0-4.7	4.3	6.1	5.9-5.3	4.8
2	Координационные	Челночный бег 3x10	16	8.2	8.0-7.7	7.3	9.7	9.3-8.7	8.4
			17	8.1	7.9-7.5	7.2	9.6	9.3-8.7	8.4
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	16	180	195-	230	160	170-	210
			17	190	210-205-220	240	160	190-170-190	210
4	Выносливость	Прыжок в длину с места	16	1100	1300-	1500	900	1050-	130
			17	1100	1400-1300-1400	1500	900	1200-1050-1200	130
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя	16	5	9-12	15	7	12-14	20
			17	5	9-12	15	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) на низкой перекладине (девочки)	16	4	8-9	11	6	13-15	18
			17	5	9-10	12	6	13-15	18

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество
1.	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>	
1.1.	Стандарт основного общего образования по физическо-й культуре	Стандарт по физической куль-туре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2.	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1-4 классы	
1.3.	Рабочие программы по физической культуре	
1.4.	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников А.П. Матвеева «Физическая культура. 1-4 классы» / Под редакцией А.П. Матвеев Пособие для учителя/ на сайте издательства по адресу: <a href="http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii Fiz- ra 1-4kl/index.html">http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii Fiz- ra 1-4kl/index.html</a> . Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»). <i>Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В.</i>	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд.  Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд
1.5.	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	В составе библиотечного фон-да
1.6.	Методические издания по физической культуре для учителей	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
1.7.	Федеральный закон «О физической культуре и спор-те»	В составе библиотечного фонда
3	<b>Технические средства обучения</b>	
3.1	Мультимедийный компьютер	1
3.2	Сканер	1
3.3	Принтер	1
3.4	Копировальный аппарат	1
4.	<b>Учебно-практическое оборудование</b>	
4.1	Стенка гимнастическая	3
4.2	Бревно гимнастическое низкое	1
4.3	Козел гимнастический	1
4.4	Перекладина гимнастическая	1
4.5	Мост гимнастический подкидной	1

4.6	Скамейка гимнастическая	4
4.7	Маты гимнастические	10
4.8	Мяч малый для метания (резиновый 150гр.)	3
4.9	Скакалка гимнастическая	10
4.10	Палка гимнастическая	15
<b>Легкая атлетика</b>		
5.11	Планка для прыжков в высоту	1
5.12	Стойка для прыжков в высоту	1
5.13	Лента финишная	1
5.14	Рулетка измерительная (10 м,)	1
5.15	Мячи для метания	3
<b>Подвижные и спортивные игры</b>		
5.16	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	2
5.17	Мячи баскетбольные	10
5.18	Сетка волейбольная	2
5.19	Мячи волейбольные	10
5.20	Ворота для футбола	2
5.21	Мяч футбольный	6
5.22	Насос для накачивания мячей	4
<b>Измерительные приборы</b>		
5.23	Секундомер	1
<b>Средства первой помощи</b>		
5.24	Аптечка медицинская	1
6.	<b>Спортивные сооружения</b>	
6.1.	Спортивный зал	С раздевалками для мальчиков и девочек
6.2.	Кабинет учителя	Включает в себя рабочий стол, стул, книжные шкафы (полки).
7.	<b>Пришкольный стадион (площадка)</b>	
7.1.	Легкоатлетическая дорожка	1
7.2.	Сектор для прыжков в длину	1
7.3.	Игровое поле для футбола	1
7.4.	Площадка игровая баскетбольная	1
7.5.	Площадка игровая волейбольная	1

## ЛИТЕРАТУРА

### Для педагога:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-9 классов. Автор: А.П.Матвеев.
2. Пособия Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011г.
3. Пособие для учителя/на сайте издательства по адресу: [http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii\\_Fiz-ra\\_1-4kl/index.html](http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_1-4kl/index.html).

### Для обучающегося:

1. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2008г.
2. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2009г
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2007.
4. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М. :Дрофа,2008. С. – 3312003.
5. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М.2011г
6. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 204386788034329348492695391725163536704499088673

Владелец Захарова Наталья Николаевна

Действителен с 11.09.2025 по 11.09.2026