

Департамент социальной политики Администрации города Кургана
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа № 4» города Кургана

Принята на заседании
Педагогического совета
от «24» мая 2022 г.
протокол № 6

«Утверждаю»
Директор МБУДО «ДЮСШ № 4»
_____ Д.В. Герасимов

Приказ от «24» мая 2022 г. № 95

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
спортивно-оздоровительной направленности
по виду спорта
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

Возраст обучающихся: 7-13 лет
Срок реализации: 2 года

Авторы-составители: Ануфриева Марина Борисовна,
старший тренер-преподаватель по легкой атлетике
Вечканова Наталья Алексеевна,
старший инструктор-методист

г. Курган, 2022 год

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.	Комплекс основных характеристик программы	_____	3 стр.
1.1.	Пояснительная записка	_____	3 стр.
1.2.	Цель и задачи программы Планируемые результаты	_____	5 стр.
1.3.	Рабочая программа	_____	5 стр.
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	_____	33 стр.

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по виду спорта легкая атлетика (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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».

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для изучения начальных основ легкой атлетики.

Легкая атлетика - олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Выделяют следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Бег – наиболее распространенный вид физических упражнений, который является составной частью многих видов спорта. Различают следующие разновидности бега: на короткие дистанции (не превышает 400 метров), на средние дистанции (от 600 до 2000 метров), на длинные дистанции (от 2000 метров), с препятствиями, кросс, эстафетный.

Изменяя длину дистанции и скорость бега, можно дозировать нагрузку, влиять на развитие выносливости, быстроты и других качеств, необходимых легкоатлетам. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом.

Спортивная ходьба — это чередование шагов, выполняемых таким образом, чтобы спортсмен постоянно осуществлял контакт с землей, и при этом не происходило видимой для человеческого глаза потери контакта. Вынесенная вперед (опорная) нога должна быть полностью выпрямлена (т.е. не согнута в колене) с момента первого контакта с землей до прохождения вертикали.

При длительной и ритмичной ходьбе в работу вовлекается большинство мышечных групп тела, усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, повышается обмен веществ, укрепляются внутренние органы, улучшаются их функции. Ходьба положительно влияет на развитие выносливости, воспитывает волевые качества.

Прыжки с разбега подразделяются на вертикальные (прыжок в высоту, прыжок с шестом) и горизонтальные (прыжок в длину, тройной прыжок).

Метания - комплекс спортивных дисциплин легкой атлетики, включающий метание диска, молота, копья, толкание ядра.

Регулярные занятия легкой атлетикой вызывают положительные анатомо-физиологические изменения в организме, оказывают оздоровительное влияние, способствуют всестороннему физическому развитию и обеспечивают повышение спортивных результатов. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Характерными особенностями современной жизни являются снижение двигательной активности подрастающего поколения, отсутствие установки на здоровый образ жизни и занятия физической культурой и спортом. Отсюда рост числа различных хронических заболеваний у детей и подростков, приобщение к вредным привычкам.

Актуальность Программы заключается в том, что она позволяет восполнить дефицит движений детей доступными средствами общей физической подготовки и элементами легкой атлетики, направлена не только на получение обучающимися начальных знаний, умений и навыков по легкой атлетике, но и на организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, приобщение к здоровому образу жизни, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности.

Отличительными особенностями Программы является формирование в ходе занятий у обучающихся единой универсальной двигательной, физической и психологической базы. Формируемая база включает в себя правильную постановку и развитие элементарных навыков человека – его дыхания, движения, координации, контроля психических состояний, ощущение собственного тела, тела другого человека и т.д. Приобретаемые правильные навыки способствуют слаженному, непротиворечивому взаимодействию всех систем организма человека и тем самым оказывают оздоровительное воздействие на физическое и психологическое состояние занимающихся.

Программа направлена на:

- вовлечение максимального числа детей и подростков в систему занятий физической культурой и спортом;
- выявление одаренных детей;
- создание условий для физического воспитания и развития детей;
- формирование начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

На обучение зачисляются дети от 7 до 13 лет, желающие заниматься легкой атлетикой, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям по данному виду спорта, без предъявления требований к уровню физического развития и спортивной подготовки.

Программа рассчитана на 2 года обучения, 42 учебные недели в год. Объем учебной нагрузки составляет 252 часа в год.

Форма обучения: групповая. Организация образовательного процесса осуществляется в очной форме. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность академического часа составляет 45 минут. При изменении режима работы учреждения в период временных ограничений, связанных с эпидемиологической ситуацией, образовательная деятельность может осуществляться в форме дистанционного обучения.

Наполняемость групп определяется с учетом техники безопасности и пропускной способности спортивного помещения в соответствии с нормативно-правовыми документами.

Уровень сложности Программы	Срок реализации	Возраст обучающихся	Количество обучающихся в группе (мин/макс)	Учебная нагрузка в неделю
Базовый	2 года	7-13 лет	15/20	6 часов

1.2. Цель и задачи программы Планируемые результаты

Цель:

сохранение и укрепление здоровья обучающихся посредством повышения их двигательной активности.

Задачи

Обучающие задачи:

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие основных физических качеств;
- обучение основам техники и тактики легкоатлетических упражнений.

Развивающие задачи:

- достижение полноценного физического развития, гармоничного телосложения;
- повышение умственной и физической работоспособности.

Воспитательные задачи:

- формирование осознанного отношения к здоровому образу жизни, потребности к занятиям по виду спорта легкая атлетика;
- воспитание активности, самостоятельности и нравственно-волевых качеств;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе.

Планируемые результаты:

- освоение обучающимися начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и в избранном виде спорта;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- появление интереса, мотивации к занятиям избранным видом спорта и к здоровому образу жизни;
- формирование нравственных, морально-волевых качеств личности, убеждений, взглядов, идеалов.

1.3. Рабочая программа

При составлении учебного плана (Таблица 1) учитывается максимальный объем недельной учебной нагрузки (6 академических часов) с расчетом на 42 недели занятий в год.

Таблица 1

№ п/п	Разделы подготовки	Объем учебной нагрузки (в часах)			
		1 год обучения		2 год обучения	
		теория	практика	теория	практика
1	Предметные области				
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	10		10	
1.2	Общая физическая подготовка		104		104
1.3	Специальная физическая подготовка		36		36
1.4	Легкая атлетика		70		70
1.5	Подвижные игры		30		30
2	Промежуточная аттестация *		2		2
Всего часов		252		252	

*Формы промежуточной аттестации: выполнение контрольных упражнений.

Содержание Программы

1) Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»

Теоретическая подготовка проводится во время учебных занятий в форме сообщений, бесед, лекций, рассказов, просмотров видеоматериалов и др. Материал излагается в доступной форме, учитывая возраст обучающихся. Теоретическая подготовка может проводиться в начале или в процессе занятия в паузах отдыха.

Изучение программного материала осуществляется в соответствии с планом.

№ п/п	Темы	Количество часов
1	История развития легкой атлетики	1
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1
3	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	1
4	Гигиенические знания, умения и навыки	1
5	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	2
6	Основы спортивного питания	1
7	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1
8	Требования по технике безопасности	2
Всего часов:		10

Краткое содержание тем:

1) История развития легкой атлетики

Возникновение и развитие легкой атлетики. Победы советских и российских легкоатлетов на крупнейших международных соревнованиях и мировых первенствах.

2) Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе
Физическая культура и спорт. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

3) Необходимые сведения о строении и функциях организма человека
Влияние различных физических упражнений на организм человека. Изменения, происходящие в организме в результате занятий спортом.

4) Гигиенические знания, умения и навыки
Понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиена жилища и места занятий. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний).

5) Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни

Понятие о ЗОЖ. Режим дня. Показания и противопоказания для занятий спортом. Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.

6) Основы спортивного питания

Особое значение питания для растущего организма. Режим питания. Питьевой режим.

7) Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке
Требования к спортивному залу для занятий. Оборудование и инвентарь зала. Спортивная одежда и экипировка легкоатлетов.

8) Требования по технике безопасности

Правила по технике безопасности и пожарной безопасности (инструкции).
Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий по легкой атлетике, меры их профилактики. Первая помощь при различных травмах и состояниях.

2) Предметная область «Общая физическая подготовка»

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования личности.

Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение команд. Построения и перестроения. Повороты. Размыкание и смыкание. Передвижения. Различные виды ходьбы, бега и прыжков.

Общеразвивающие упражнения:

1) для рук и плечевого пояса – сгибание и разгибание, поднимание и опускание рук, махи, вращения, отведения и приведения, рывковые движения.

Упражнения выполняются с предметами и без предметов: со скакалками, гантелями, мячами, обручами, гимнастическими палками. Движения выполняются с мышечным усилием и с различной скоростью движений.

2) для шеи и туловища – наклоны, повороты головы в различных направлениях, с сопротивлением руками. Наклоны, повороты и вращения туловища и таза. Поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя и в висе. Разнообразные сочетания этих упражнений. Упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

3) для ног – поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы. Вращение в голеностопных суставах, сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах, приседания. Отведения и приведения, махи ногами в разных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений. Прыжки, многоскоки, подскоки с использованием скакалки, прыжки из низкого седа и полуприседа.

3) Предметная область «Специальная физическая подготовка»

Благодаря специальной физической подготовке (СФП) развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными технико-тактическими приемами и их закрепления.

Специальная физическая подготовка осуществляется в процессе учебного занятия. Соотношение ОФП и СФП зависит от решаемых задач, уровня физической подготовленности и индивидуальных особенностей обучающегося.

Средствами специальной физической подготовки являются специально-подготовительные упражнения для развития основных физических качеств.

Специально-подготовительные упражнения для развития:

силы - приседания на одной и двух ногах, подскоки, прыжки, броски набивных мячей весом 1 кг от груди, из-за головы, сбоку, снизу. Статические усилия на мышцы ног, подтягивание на перекладине, лазание по канату, поднимание гантелей массой 1-2 кг, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, партнер на плечах - приседания;

выносливости - сгибание рук в упоре лежа, бег 400 м, кросс - 1-2 км, эстафеты, выполнение специальных упражнений на время;

быстроты - сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 5 кувырков вперед на время, бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места, бой с тенью - 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний, подвижные игры в касания, тиснения, эстафеты;

ловкости - стойки на голове, на руках, на лопатках, лазание по гимнастической лестнице, передвижение по-пластунски, подскоки (прыжки) со скалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу, челночный бег 3x10 м, партнер на четвереньках — атакующий имеет цель положить его на живот, на спину;

гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастическими палками, на гимнастической стенке, маховые движения отдельными звеньями тела, пружинящие упражнения. Амплитуда движений постепенно увеличивается до максимальной.

4) Предметная область «Легкая атлетика»

1 год обучения

Различные виды ходьбы. Бег по виражу, повторный бег, «прогрессивный бег», бег по дистанции, финиширование, бег с низкого старта, бег с высокого старта и стартовый разгон.

Прыжки в длину с места и разбега, с добавлением предметов, прыжки через препятствия (малые барьеры), прыжки в высоту с разбега, с места, прыжки в глубину (соскок), «многоскоки», прыжки на одной ноге, ходьба и бег с подскоками.

Метание в цель, метание с места, метание из разных положений, метание легкого ядра.

2 год обучения

Изучение основ двигательных действий: ходьба, бег, метания, прыжки.

Ходьба обычная в равномерном темпе со свободными взмахами рук, глубоким и ритмичным дыханием.

Метание, общее ознакомление с техникой метания, держания снаряда. Исходное положение для метания, отведение снаряда, скрестный шаг, метание (мяча) с 1-3-5-7 шагов.

Бег свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции.

Прыжки в длину с места, с короткого разбега, прыжки в разных направлениях в стороны, вперед, со скакалкой, прыжки через препятствия (игровая форма заданий), «точный» прыжок в длину.

Освоение техники подготовительных упражнений в ходьбе, беге, прыжках и метаниях: маховые движения ног в прыжках в длину и в высоту, определение толчковой ноги, постановка толчковой ноги, ритм последних трех шагов, маховые движения рук в прыжках в длину и в высоту, отталкивание, приземление.

Техника высокого и низкого старта, способность стартовать из разных положений, с использованием разнообразных препятствий; способность реагировать на стартовые команды.

Метание разнообразных предметов на дальность, в цель, с вращением, назад через голову, на заданное расстояние, броски мяча в сетку, в стену, в цель.

Упражнения с набивными мячами: перебрасывание и толкание в парах из различных положений (стоя, лежа, сидя), бросание снизу вперед, снизу через себя назад, вперед из-за головы двумя руками, с места вверх, вперед, стоя лицом и боком в сторону толчка.

5) Предметная область «Подвижные игры»

Направлена на развитие у обучающихся быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентации, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения.

Виды подвижных игр:

- по двигательному содержанию (игры с бегом, с прыжками, с метанием, с лазанием);
- по образному содержанию, сюжетные и бессюжетные («Медведь и пчелы», «Зайцы и волк», «Воробушки и кот», ловишки, пятнашки, перебежки);

- игры соревновательного типа («Чье звено скорее соберется», «Кто первый через обруч к флажку», «Перемени предмет», эстафеты);
- по преимущественному проявлению «ловкости» - игры, требующие умения сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях (бег, прыжки, увертывание); осаливание: стоя лицом друг к другу, успеть наступить на стопу партнера и в то же время не дать наступить на свою;
- по преимущественному проявлению «быстроты» - игры, требующие своевременных двигательных ответов на зрительные, тактильные, звуковые сигналы, с короткими перебежками, с бегом на скорость; бой петушков: согнув ногу в колене и скрестив руки на груди, сталкиваются с целью заставить друг друга потерять равновесие;
- по преимущественному проявлению «силы» - игры с кратковременными мышечными напряжениями динамического и статического характера; переталкивание: упершись грудью в грудь (голова сбоку, руки за спиной), стараются оттеснить друг друга из заранее намеченного круга;
- по преимущественному проявлению «выносливости» - игры с неоднократными повторениями активно выполняемых действий, связанных с непрерывными интенсивными движениями, в которых действия чередуются с короткими паузами для отдыха, переходами от одних видов движений к другим; бой уток: согнув одну ногу в колене и удерживая ее разноименной рукой за спиной, сталкиваются, чтобы заставить друг друга потерять равновесие и отпустить ногу.

Спортивные игры - это высшая ступень подвижных игр. Правила в них строго регламентированы, характерным для спортивных игр является сложная техника движений и определенная тактика поведения в процессе игры, это требует от участников специальной подготовки и тренировки. К спортивным играм относят настольный теннис, баскетбол, волейбол, футбол и др.

Баскетбол. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам. Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Футбол. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам. Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий.

Тематическое планирование для 1 года обучения

№	Предметные области	Часы	Периоды учебных занятий									
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Общая физическая подготовка	104	11	11	11	11	5	9	11	11	11	13
3	Специальная физическая подготовка	36	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-
4	Легкая атлетика	70	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
5	Подвижные игры	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
6	Промежуточная аттестация	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
	Итого	252	26	26	26	26	20	24	26	26	26	26

Сентябрь

Предметные области		Сентябрь / номер занятия													Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта Требования техники безопасности.	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц без предметов.	39	39	39	39	39	39	39	38	37	37	36	37	37	11
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития силы и гибкости.	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	4
4	Легкая атлетика	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	25	25	25	7
	Бросание набивных мячей.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Бег с низкого старта на коротких отрезках, бег с хода на коротких отрезках, бег по отметкам для чистоты, различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Эстафетный бег по кругу.	+		+		+		+		+		+		+	
5	Подвижные игры Игры по двигательному содержанию (с бегом, с прыжками, с метанием, с лазанием).	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	3
Продолжительность занятия (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	26

Октябрь

Предметные области		Октябрь / номер занятия													Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта Гигиенические знания, умения и навыки.	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц с предметами.	39	39	39	39	39	39	39	38	37	37	36	37	37	11
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития быстроты и выносливости.	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	4
4	Легкая атлетика	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	25	25	25	7
	Прыжковые упражнения на матах (тройные, пятерные, десятерные с ноги на ногу и на одной ноге).	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Падение с опорой на ноги: при приземлении на стопы-прыжок в длину с места на две ноги, прыжок в длину с разбега с приземлением на две ноги (одну ногу), прыжок с высоты (скамейка, стул, гимнастическая стенка), прыжок на широко расставленные ноги.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Низкий старт. Высокий старт.	+		+		+		+		+		+		+	
5	Подвижные игры Игры по образному содержанию, сюжетные и бессюжетные («Медведь и пчелы», «Зайцы и волк», «Воробушки и кот», ловишки, пятнашки, перебежки).	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	3
Продолжительность занятия (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	26

Ноябрь

Предметные области		Ноябрь / номер занятия													Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта История развития легкой атлетики.	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц без предметов.	39	39	39	39	39	39	39	38	37	37	36	37	37	11
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития ловкости.	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	4
4	Легкая атлетика	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	25	25	25	7
	Ловля мяча с кувырком. Челночный бег. Отжимания с хлопком.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Прыжки со скакалкой. Прыжки на месте с поворотами на 90 и 130 градусов.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Прыжки в высоту с места, с разбега.	+		+		+		+		+		+		+	
5	Подвижные игры Игры соревновательного типа («Чье звено скорее соберется», «Кто первый через обруч к флажку», «Перемени предмет», эстафеты).	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	3
Продолжительность занятия (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	26

Декабрь

Предметные области		Декабрь / номер занятия													Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта История развития легкой атлетики.	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц с предметами.	39	39	39	39	39	39	39	38	37	37	36	37	37	11
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития силы и гибкости.	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	4
4	Легкая атлетика	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	25	25	25	7
	Стартовый разгон. Ускорение с последующим бегом по инерции. Прыжки на одной ноге. Ходьба и бег с подскоками.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Ускорение с колодок.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Низкий старт. Выбегание с высокого старта.	+		+		+		+		+		+		+	
5	Подвижные игры По преимущественному проявлению «силы» - игры с кратковременными мышечными напряжениями динамического и статического характера. Спортивные игры.	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	3
Продолжительность занятия (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	26

Январь

Предметные области		Январь / номер занятия										Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц без предметов.	24	24	24	24	24	21	21	21	21	21	5
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития быстроты и выносливости.	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	4
4	Легкая атлетика	31	31	31	31	31	32	32	32	32	32	7
	Метание в цель.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Бег с хода. Бег под ветер. Бег по наклонной дорожке. Бег с тяговым устройством. Бег в упоре. Бег с высоким подниманием бедра. Семенящий бег. Эстафетный бег на коротких отрезках.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Выбегание с низкого старта с колодок.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
5	Подвижные игры По преимущественному проявлению «выносливости» - игры с неоднократными повторениями активно выполняемых действий.	13	13	13	13	13	14	14	14	14	14	3
Продолжительность занятия (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	20

Февраль

Предметные области		Февраль / номер занятия												Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц с предметами.	32	32	32	34	34	34	34	34	34	34	35	36	9
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития ловкости.	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	4
4	Легкая атлетика	27	27	27	26	26	26	26	26	26	26	26	26	7
	Прыжки со скакалкой.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Прыжки на месте с разворотом на 90-130 градусов. Отжимание с хлопками. Балансирование на одной ноге.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Бег по дистанции. Финиширование. Бег по виражу.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
5	Подвижные игры Бой петушков. Бой уток. Переталкивание.	12	12	12	11	11	11	11	11	11	11	11	11	3
Продолжительность занятия (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	24

Март

Предметные области		Март / номер занятия													Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта Необходимые сведения о строениях и функциях организма человека.	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц без предметов.	39	39	39	39	39	39	39	38	37	37	36	37	37	11
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития силы и гибкости.	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	4
4	Легкая атлетика	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	25	25	25	7
	Прыжки в яму с песком, прыжки через препятствия, прыжки на одной ноге, толкание и метание легкого ядра.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Бег по отрезкам.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Бег с высокого старта.	+		+		+		+		+		+		+	
5	Подвижные игры Игры по образному содержанию, сюжетные и бессюжетные («Медведь и пчелы», «Зайцы и волк», «Воробушки и кот», ловишки, пятнашки, перебежки).	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	3
Продолжительность занятия (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	26

Апрель

Предметные области		Апрель / номер занятия													Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц без предметов.	39	39	39	39	39	39	39	38	37	37	36	37	37	11
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития быстроты и выносливости.	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	4
4	Легкая атлетика	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	25	25	25	7
	«Прогрессивный» бег.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Бег и прыжки на месте. Прыжки в бок. Шаги в полуприседе. Прыжки из приседа. Планка. Выпады.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	+		+		+		+		+		+		+	
5	Подвижные игры Осаживание. Спортивные игры.	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	3
Продолжительность занятия (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	26

Май

Предметные области		Май / номер занятия													Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта Основы спортивного питания.	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц без предметов.	39	39	39	39	39	39	39	38	37	37	36	37	37	11
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития ловкости.	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	4
4	Легкая атлетика	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	25	25	25	7
	Метание фляера с места, с разбега, сбоку.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Повторный бег.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Прыжок в длину с места. Прыжок тройной с места.	+		+		+		+		+		+		+	
5	Подвижные игры Игры соревновательного типа («Чье звено скорее соберется», «Кто первый через обруч к флажку», «Перемени предмет», эстафеты).	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	3
Продолжительность занятия (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	26

Июнь

Предметные области		Июнь / номер занятия													Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц без предметов.	48	48	48	48	48	48	48	48	47	47	30	30	47	13
3	Легкая атлетика	29	29	29	29	29	29	29	28	28	28	-	-	28	7
	Медленный бег на 200 метров. Бег с ускорением 2х30 метров. Бег на 20 м с ходу.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			+	
	Прыжки через препятствия. Прыжки в глубину.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			+	
	Выбегание с низкого старта.	+		+		+		+		+				+	
4	Подвижные игры Игры соревновательного типа. Спортивные игры.	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	3
5	Промежуточная аттестация	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	45	45	-	2
Продолжительность занятия (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	26

Тематическое планирование для 2 года обучения

№	Предметные области	Часы	Периоды учебных занятий									
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Общая физическая подготовка	104	11	11	11	11	5	9	11	11	11	13
3	Специальная физическая подготовка	36	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-
4	Легкая атлетика	70	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
5	Подвижные игры	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
6	Промежуточная аттестация	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
	Итого	252	26	26	26	26	20	24	26	26	26	26

Сентябрь

Предметные области		Сентябрь / номер занятия													Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта Требования техники безопасности.	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц без предметов.	39	39	39	39	39	39	39	38	37	37	36	37	37	11
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития силы и гибкости.	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	4
4	Легкая атлетика	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	25	25	25	7
	Ходьба обычная в равномерном темпе со свободными взмахами рук, глубоким и ритмичным дыханием.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Общее ознакомление с техникой метания, держания снаряда.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Бег свободный по прямой и повороту.	+		+		+		+		+		+		+	
5	Подвижные игры Игры по двигательному содержанию (с бегом, с прыжками, с метанием, с лазанием).	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	3
Продолжительность занятия (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	26

Октябрь

Предметные области		Октябрь / номер занятия													Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта Гигиенические знания, умения и навыки.	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц с предметами.	39	39	39	39	39	39	39	38	37	37	36	37	37	11
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития быстроты и выносливости.	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	4
4	Легкая атлетика	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	25	25	25	7
	Бег с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Маховые движения ног в прыжках в длину и в высоту, определение толчковой ноги, постановка толчковой ноги.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Прыжки в длину с места, с короткого разбега.	+		+		+		+		+		+		+	
5	Подвижные игры Игры по образному содержанию, сюжетные и бессюжетные («Медведь и пчелы», «Зайцы и волк», «Воробушки и кот», ловишки, пятнашки, перебежки).	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	3
Продолжительность занятия (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	26

Ноябрь

Предметные области		Ноябрь / номер занятия													Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта История развития легкой атлетики.	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц без предметов.	39	39	39	39	39	39	39	38	37	37	36	37	37	11
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития ловкости.	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	4
4	Легкая атлетика	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	25	25	25	7
	Маховые движения ног в прыжках в длину и в высоту, ритм последних трех шагов.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Исходное положение для метания, отведение снаряда, скрестный шаг, метание (мяча) с 1-3-5-7 шагов.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Прыжки в разных направлениях в стороны, вперед, со скакалкой.	+		+		+		+		+		+		+	
5	Подвижные игры Игры соревновательного типа («Чье звено скорее соберется», «Кто первый через обруч к флажку», «Перемени предмет», эстафеты).	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	3
Продолжительность занятия (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	26

Декабрь

Предметные области		Декабрь / номер занятия													Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта История развития легкой атлетики.	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц с предметами.	39	39	39	39	39	39	39	38	37	37	36	37	37	11
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития силы и гибкости.	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	4
4	Легкая атлетика	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	25	25	25	7
	Маховые движения рук в прыжках в длину и в высоту, отталкивание, приземление.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Техника высокого и низкого старта, способность стартовать из разных положений, с использованием разнообразных препятствий; способность реагировать на стартовые команды.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Прыжки через препятствия (игровая форма заданий).	+		+		+		+		+		+		+	
5	Подвижные игры По преимущественному проявлению «силы» - игры с кратковременными мышечными напряжениями динамического и статического характера. Спортивные игры.	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	3
Продолжительность занятия (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	26

Январь

Предметные области		Январь / номер занятия										Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц без предметов.	24	24	24	24	24	21	21	21	21	21	5
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития быстроты и выносливости.	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	4
4	Легкая атлетика	31	31	31	31	31	32	32	32	32	32	7
	Маховые движения ног и рук в прыжках в длину и в высоту, отталкивание, приземление.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Техника высокого и низкого старта, способность стартовать из разных положений, с использованием разнообразных препятствий; способность реагировать на стартовые команды.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	«Точный» прыжок в длину.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
5	Подвижные игры По преимущественному проявлению «выносливости» - игры с неоднократными повторениями активно выполняемых действий. Спортивные игры.	13	13	13	13	13	14	14	14	14	14	3
Продолжительность занятия (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	20

Февраль

Предметные области		Февраль / номер занятия												Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц с предметами.	32	32	32	34	34	34	34	34	34	34	35	36	9
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития ловкости.	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	4
4	Легкая атлетика	27	27	27	26	26	26	26	26	26	26	26	26	7
	Метание разнообразных предметов на дальность, в цель, с вращением.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Перебрасывание и толкание набивных мячей в парах из различных положений (стоя).	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Бег свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
5	Подвижные игры Бой петушков. Бой уток. Переталкивание.	12	12	12	11	11	11	11	11	11	11	11	11	3
Продолжительность занятия (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	24

Март

Предметные области		Март / номер занятия													Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта Необходимые сведения о строениях и функциях организма человека.	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц без предметов.	39	39	39	39	39	39	39	38	37	37	36	37	37	11
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития силы и гибкости.	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	4
4	Легкая атлетика	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	25	25	25	7
	Определение и постановка толчковой ноги, отталкивание, приземление.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Метание разнообразных предметов назад через голову, на заданное расстояние.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Упражнения с набивными мячами: перебрасывание и толкание в парах из различных положений (лежа, сидя).	+		+		+		+		+		+		+	
5	Подвижные игры Игры по образному содержанию, сюжетные и бессюжетные («Медведь и пчелы», «Зайцы и волк», «Воробушки и кот», ловишки, пятнашки, перебежки).	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	3
Продолжительность занятия (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	26

Апрель

Предметные области		Апрель / номер занятия													Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц без предметов.	39	39	39	39	39	39	39	38	37	37	36	37	37	11
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития быстроты и выносливости.	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	4
4	Легкая атлетика	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	25	25	25	7
	Броски мяча в сетку, в стену, в цель.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Упражнения с набивными мячами: перебрасывание и толкание в парах из различных положений (стоя, лежа, сидя).	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Прыжки в длину с места, с короткого разбега, прыжки в разных направлениях в стороны, вперед.	+		+		+		+		+		+		+	
5	Подвижные игры Осаживание. Эстафеты.	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	3
Продолжительность занятия (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	26

Май

Предметные области		Май / номер занятия													Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта Основы спортивного питания.	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц без предметов.	39	39	39	39	39	39	39	38	37	37	36	37	37	11
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития ловкости.	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	4
4	Легкая атлетика	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	25	25	25	7
	Метание снизу вперед, снизу через себя назад, вперед из-за головы двумя руками.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Бег свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Прыжки со скакалкой, прыжки через препятствия (игровая форма заданий), «точный» прыжок в длину.	+		+		+		+		+		+		+	
5	Подвижные игры Игры соревновательного типа («Чье звено скорее соберется», «Кто первый через обруч к флажку», «Перемени предмет», эстафеты).	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	3
Продолжительность занятия (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	26

Июнь

Предметные области		Июнь / номер занятия													Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц без предметов.	48	48	48	48	48	48	48	48	47	47	30	30	47	13
3	Легкая атлетика	29	29	29	29	29	29	29	28	28	28	-	-	28	7
	Толкание набивного мяча с места вверх, вперед, стоя лицом и боком в сторону толчка.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			+	
	Техника высокого и низкого старта, способность стартовать из разных положений, с использованием разнообразных препятствий; способность реагировать на стартовые команды.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			+	
	Ловля мяча с кувырком. Челночный бег. Отжимания с хлопком.	+		+		+		+		+				+	
4	Подвижные игры Игры соревновательного типа. Спортивные игры.	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	3
5	Промежуточная аттестация	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	45	45	-	2
Продолжительность занятия (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	26

1. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Количество учебных недель: 42 недели в год.

Занятия по Программе проводятся в течение учебного года (включая осенние, весенние каникулы).

1 год обучения

Начало учебного года - 01.09.2022 года.

01 - 08.01.2023 - зимние каникулы.

Окончание учебного года - 30.06.2023 года.

01.07 - 31.08.2023 - летние каникулы.

Промежуточная аттестация будет осуществляться с 26 по 28 июня 2023 года.

2 год обучения

Начало учебного года - 01.09.2023 года.

01 - 07.01.2024 - зимние каникулы.

Окончание учебного года - 30.06.2024 года.

Промежуточная аттестация будет осуществляться с 24 по 26 июня 2024 года.

Формы промежуточной аттестации и оценочные материалы

С целью определения уровня освоения Программы проводятся различные виды контроля:

- **текущий контроль** (мониторинг освоения обучающимися начальных знаний, умений и навыков в соответствии с Программой в течение учебного года не реже 1 раза в квартал). Текущий контроль – наиболее оперативная, динамичная и гибкая проверка результатов обучения. Порядок, формы, периодичность при проведении текущего контроля определяются тренером-преподавателем. Средствами текущего контроля являются контрольные упражнения по технико-тактической, общей и специальной физической подготовке.

- **промежуточная аттестация** включает в себя тестирование по общей и специальной физической подготовке в конце учебного года в сроки, установленные календарным учебным графиком, и позволяет установить уровень освоения Программы.

Контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке для промежуточной аттестации

• **Прыжок в длину с места**

Исходное положение – стойка на полужесткой опоре (ковре), ноги на ширине ступни. *Задание:* взмахом рук и толчком двух ног прыгнуть как можно дальше.

Оценивается: длина прыжка в сантиметрах от линии старта до пятки «ближней» ноги. Учитывается средний результат из 3-х попыток.

Год обучения	Баллы	2	3	4	5
1 год	мальчики	менее 90 см	90-119 см	120-135 см	более 135 см
	девочки	менее 85 см	85-114 см	115-130 см	более 130 см
2 год	мальчики	менее 100 см	100-129 см	130-145 см	более 145 см
	девочки	менее 95 см	95-124 см	125-140 см	более 140 см

- **Поднимание туловища из положения лежа на спине**

Исходное положение – лежа на спине, лопатки и ноги прижаты к полу, руки скрещены на груди, ладони на плечах.

Задание: в максимально быстром темпе несколько раз подряд сесть и вернуться в исходное положение.

Оценивается: количество повторений за 30 секунд. Учитывается результат одной попытки после выполнения 2-3 пробных движений.

Год обучения	Баллы	2	3	4	5
1 год	мальчики	менее 10 раз	10-13 раз	14-16 раз	более 16 раз
	девочки	менее 9 раз	9-12 раз	13-15 раз	более 15 раз
2 год	мальчики	менее 12 раз	12-15 раз	16-18 раз	более 18 раз
	девочки	менее 11 раз	11-14 раз	15-17 раз	более 17 раз

- **Наклон вперед - «складка»**

Исходное положение – сед на полужесткой опоре, ноги врозь на ширине плеч, колени прижаты к полу.

Задание: наклониться и положить ладони как можно дальше от линии пяток.

Оценивается: расстояние в сантиметрах от линии пяток до кончиков пальцев вытянутых кистей. Учитывается результат, зафиксированный в течение 2-х секунд, после 3-х пружинистых наклонов из исходного положения.

Год обучения	Баллы	2	3	4	5
1 год	мальчики	менее 3 см	3-5 см	6-8 см	более 8 см
	девочки	менее 5 см	5-7 см	8-10 см	более 10 см
2 год	мальчики	менее 3 см	4-6 см	7-9 см	более 9 см
	девочки	менее 6 см	6-8 см	9-11 см	более 11 см

Определение уровня освоения Программы

Уровень освоения Программы для обучающегося определяется путем сложения баллов, набранных обучающимся в каждом тесте.

Уровень освоения Программы для учебной группы определяется путем сложения средних значений баллов, рассчитанных для каждого теста.

Уровень освоения	Баллы
Высокий	13-15
Средний	10-12
Низкий	9 и ниже

Материально-техническое обеспечение и оборудование помещений соответствует санитарным правилам и нормам. Для проведения занятий используется необходимый спортивный инвентарь и оборудование: различные виды мячей, обручи, скакалки, гимнастические палки, гимнастические маты, канаты, турники навесные для гимнастической стенки, скамейки гимнастические, стенки гимнастические, гантели переменной массы, электронные весы, секундомеры электронные.

Для освоения Программы используются методические материалы: слайды, презентации, видеоматериалы, наглядные пособия, конспекты занятий, методическая литература и др.

Реализация Программы обеспечивается педагогическими работниками, имеющими соответствующее профессиональное образование в области физической культуры и спорта.

Методические материалы

Содержание занятий на спортивно-оздоровительном этапе включает большое разнообразие игровых и соревновательных элементов. Это обеспечивает, с одной стороны, решение задач физического развития детей с различным уровнем физической подготовленности, а с другой - базовую спортивную подготовку обучающихся.

В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому ребенку. Соревновательная деятельность носит вспомогательный характер. Она представлена, главным образом, в виде соревнований между обучающимися учебной группы.

Важным компонентом подготовки на данном этапе является формирование мотивации к продолжительному и систематическому тренировочному процессу. На первый план выдвигается разносторонняя физическая подготовка, которую необходимо целенаправленно развивать путем специально подобранных комплексов упражнений и игр с учетом индивидуальных особенностей детей.

Программа разработана на основе следующих принципов:

комплексности – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон образовательного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

преемственности – определяет последовательность изложения программного материала с тем, чтобы обеспечить в образовательном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных нагрузок, роста показателей физической подготовленности;

вариативности – предусматривает учет индивидуальных особенностей юных спортсменов, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Основные средства обучения:

- 1) игровые упражнения, подвижные игры;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 4) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- 5) элементы акробатики и упражнения из других видов спорта;
- 6) специально-подготовительные упражнения для самостраховки, для изучения легкоатлетических элементов.

Основные методы обучения: строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный, словесные и наглядного воздействия.

Способы организации обучающихся: фронтальный, поточный, групповой, индивидуальный.

Основными формами организации учебного процесса являются:

- групповые учебные занятия;
- индивидуальная работа с обучающимися;
- самостоятельная работа обучающихся;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная аттестация.

Неотъемлемая составная часть подготовки обучающихся - восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных нагрузок. Выбор средств восстановления определяется возрастом, индивидуальными особенностями детей, задачами учебного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов – рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

Список литературы

1. Балахничев, В. В. Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / В. В. Балахничев, В. Б. Зеличенко. - М.: Изд-во «Спорт», 2013. – 216 с. – Текст: непосредственный.

2. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах). Учебное пособие: 2-е изд., испр. и дополн. / Е. П. Врублевский. - М.: Изд-во «Спорт», 2016. – 300 с. – Текст: непосредственный.

3. Лахов, В. И. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике: учебно - метод. пособие / В. И. Лахов, В. И. Коваль, В. Л. Сечкин. – М.: Сов. спорт, 2004. – 512 с. – Текст: непосредственный.

4. Ивочкин, В.В. Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / В. В. Ивочкин и др. - М.: Сов. спорт, 2004. – 107 с. – Текст: непосредственный.

5. Кизько, А.П. Легкая атлетика: учебное пособие / Кизько А. П., Забелина Л. Г., Тертычный А. В., Косарев В. А. - Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Новосибирский государственный технический университет. - Новосибирск: НГТУ, 2018. – 154 с. – Текст: непосредственный.

6. Никитушкин, В. Г. Легкая атлетика. Учебник / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков. –М.: Изд-во «Физическая культура», 2014. – 446 с. – Текст: непосредственный.

7. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г. Озолин. – Москва: ООО «Издательство АСТ», 2011. – 864 с. – Текст: непосредственный.

8. Питание легкоатлета: рекомендации по питанию для сохранения здоровья и достижения высоких результатов в легкой атлетике / Всероссийская федерация легкой атлетики, Московский региональный центр развития легкой атлетики ИААФ. - Москва: Человек, 2012. – 63 с. – Текст: непосредственный.

9. Грецов, Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению подготовки "Физическая культура" / Г. В. Грецов, С. Е. Войнова, А. А. Германова. – Москва: Академия, 2017. – 287 с. – Текст: непосредственный.

10. Такунцев, М. Г. Олимпизм в Зауралье / М. Г. Такунцев. – Шумиха: Шумихинская межрайонная типография, 2012. – 96 с. – Текст: непосредственный.

11. Томпсон, Питер Дж. Л. Введение в теорию тренировки: официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / Питер Дж. Л. Томпсон; Международная ассоциация легкоатлетических федераций. - 2-е издание. - Москва: Человек, 2013. – 191 с. – Текст: непосредственный.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации: офиц. сайт. – Москва. – URL: <http://www.minsport.gov.ru> (дата обращения 25.08.2021). – Текст: электронный.

2. Олимпийский Комитет России: офиц. сайт. – Москва. – URL: <http://olympic.ru> (дата обращения 25.08.2021). – Текст: электронный.

3. Всероссийский реестр видов спорта: офиц. сайт. – Москва. – URL: <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/> (дата обращения 25.08.2021). – Текст: электронный.

4. Всероссийский реестр видов спорта: офиц. сайт. – Москва. – URL: <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/> (дата обращения 25.08.2021). – Текст: электронный.