

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
гимназия № 271 Красносельского района Санкт-Петербурга  
имени П.И. Федулова

ПРИНЯТА  
Решением СОУ ГБОУ  
гимназии № 271 Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.



УТВЕРЖДЕНА  
Приказом и.о. директора ГБОУ  
гимназии № 271 Санкт-Петербурга  
№ 175-од от 30.08.2023г.  
Е.А.Сурьгина

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Легкая атлетика»**

Возраст учащихся: 10-15 лет  
Срок реализации: 2 года

Разработчик:  
Савицкая Надежда Олеговна,  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2023



## Пояснительная записка

**Направленность:** физкультурно-спортивная.

Данная программа приобщает учащихся к здоровому образу жизни, привлекает учащихся к систематическим занятиям физической культурой.

В процессе выполнения данной программы решаются задачи:

1. Гармоничное физическое развитие юных спортсменов
2. Разносторонняя подготовка
3. Укрепление здоровья

Занятия укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, развивают физические качества; силу, быстроту, подвижность в суставах, координацию движений. Эти упражнения своевременно формируют «мышечный корсет», способствуют формированию правильной осанки, устраняют возбудимость и раздражительность.

Программа логически дополняет общеобразовательную комплексную программу физического воспитания Гимназии и способствует развитию многогранной творческой личности.

### НОРМАТИВНАЯ БАЗА

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. No 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
- «Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от 11.12.2006 N 06-1844).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".
- ФГОС - основного общего образования (приказ Минобрнауки России от 17 декабря 2010 года №1897, зарегистрирован Минюстом России 1 февраля 2011 года, регистрационный №19644);
- среднего (полного) общего образования (приказ Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413, зарегистрированный Минюстом России 07 июня 2012 г., регистрационный № 24480)
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении комитета по образованию (распоряжение Комитета по образованию от. 01 марта 2017 года №617-р).

### Актуальность

Занятия физической культурой и спортом являются одним из важнейших факторов для развития гармоничной личности. Понятие гармоничной личности определяет физическое, духовное и нравственное развитие человека. В наше время массовый детский спорт приобрел новое и весьма важное социальное значение.

Важным показателем качества образования является здоровье учащихся. Программа «Легкая атлетика» направлена в первую очередь на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма (развитие силы, выносливости и быстроты) учащихся. При занятиях легкой атлетикой также развиваются волевые и лидерские качества, смелость, активность, целеустремленность, умение работать в коллективе. Также важной задачей является пропаганда здорового образа жизни.

## **Объём и сроки реализации программы**

Срок реализации - 2 года

- 1 год обучения - 6 часов в неделю (3 раза по 2 часа). Всего 216 часов.
- 2 год обучения - 6 часов в неделю (3 раза по 2 часа). Всего 216 часов.

## **Отличительные особенности**

Программа разработана для интеграции основного и дополнительного образования на основе примерной программы спортивной подготовки по легкой атлетике для спортивных школ.

## **Адресат программы**

Программа предназначена для занятий мальчиков и девочек совместно. Возраст учащихся 10 – 15 лет. Для начала занятий специальной подготовки не требуется. Не учитываются антропометрические данные ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься легкой атлетикой.

## **Цели программы**

- Формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей).

## **Задачи**

- Укрепление здоровья;
- Улучшение физического развития;
- Овладение основами техники выполнения упражнений
- Разносторонняя физическая подготовленность
- Выявление задатков и способностей, привитие интереса к занятиям спортом;
- Воспитание черт характера.

## **Условия реализации программы**

Уровень освоения – общекультурный. В группу первого года обучения принимаются все желающие заниматься легкой атлетикой, при условии допуска врача. Предварительной подготовки не требуется. Количество учащихся в группе: 1 год – не менее 15. 2 год – не менее 12.

Материально-техническое оснащение: занятия проводятся в спортивном зале, на школьном стадионе.

Формы организации образовательного процесса: групповая, индивидуальная. На занятиях применяются следующие формы: совместные действия, общение, взаимопомощь в малых группах, в парах для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности).

Особенности организации образовательного процесса: теория, общефизическая подготовка, специальная подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, контрольные и итоговые занятия.

## **Сроки реализации программы**

Предлагаемая программа физкультурно-спортивной направленности рассчитана на 2 года (432 часов) и состоит из 2 этапов:

- 1 этап – начальной подготовки (216 часов)

2 этап – спортивно – оздоровительный (216 часов)

### Планируемые результаты

По истечению реализации этапов программы проводится праздник «День эстафет», на котором занимающиеся должны продемонстрировать следующие двигательные качества:

- быстрота;
- гибкость;
- ловкость;
- скоростно-силовые качества;
- выносливость.

### Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Медленный бег и его разновидности	10		10	
2.	Общеразвивающие упражнения	14		14	
3.	Ускорения на отрезках 20-50 м	6		6	Зачет
4.	Задания скоростной направленности	20	1	19	Зачет
5.	Задания скоростно-силовой направленности	20	1	19	Зачет
6.	Задания на выносливость	20		20	Зачет
7.	Задания силовой направленности	20		20	Зачет
8.	Задания на координацию и гибкость	20	1	19	Зачет
9.	Элементы гимнастики и акробатики	10		10	
10.	Изучение техники видов легкой атлетики и других видов спорта	16	5	11	Разбор и анализ
11.	Игры и игровые задания	40	3	37	Разбор и анализ
12.	Спортивные игры	20	2	18	Разбор и анализ
<b>Итого</b>		216	13	203	

### Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Медленный бег и его разновидности	10		10	
2.	Общеразвивающие упражнения	14		14	
3.	Ускорения на отрезках 20-50 м	6		6	Зачет
4.	Задания скоростной направленности	20	1	19	Зачет
5.	Задания скоростно-силовой направленности	20	1	19	Зачет
6.	Задания на выносливость	20		20	Зачет
7.	Задания силовой направленности	20		20	Зачет
8.	Задания на координацию и гибкость	20	1	19	Зачет
9.	Элементы гимнастики и акробатики	10		10	
10.	Изучение техники видов легкой атлетики и других видов спорта	16	5	11	Разбор и анализ
11.	Игры и игровые задания	40	3	37	Разбор и анализ
12.	Спортивные игры	20	2	18	Разбор и анализ
<b>Итого</b>		216	13	203	

### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1.09.2023	25.05.2024	36	216	3 раза по 2 часа
2 год	1.09.2023	25.05.2024	36	216	3 раза по 2 часа

### УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПЛАН

**Цель:** создать условия для всестороннего развития творческих способностей личности ребенка, формирования человека с высоким самосознанием, обладающего активной нравственностью, способной ценить себя и уважать других, чтить традиции своего народа.

**Задачи:**

- привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой
- воспитание морально-этических и волевых качеств
- усилить роль семьи в воспитании детей и привлечение семьи к организации учебно-воспитательного процесса.

Сроки проведения	Вид, тема мероприятия	Форма проведения
Сентябрь	Беседа о правилах поведения на занятиях. ППБ, ПДД.	Групповое занятие
	Тематическое занятие «Я выбираю спорт».	Беседа, просмотр видео материалов
	Родительское собрание. Тема: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Организация занятий</li> <li>• Расписание</li> </ul> Перспективы участия в соревнованиях и мероприятиях на учебный год	Встреча с родителями обучающихся
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа о морально-волевых и этических качествах спортсмена.</li> </ul>	Групповое занятие

Октябрь	Изучение плана-эвакуации из здания гимназии.	Групповое занятие
	"В здоровом теле - здоровый дух".	Беседа
Ноябрь	Просмотр видеозаписей соревнований.	Групповое занятие
	Профилактика наркозависимости, курения и употребления алкоголя у учащихся.	Профилактическая беседа
Декабрь	Правила пожарной безопасности во время проведения новогодних каникул.	Профилактическая беседа
	Беседа о правилах поведения на занятиях. ППБ, ПДД.	Групповое занятие
Январь	Посещение мероприятий, посвященных 78 годовщине снятия блокады Ленинграда (музеи, выставки)	Общественное мероприятие
	Родительское собрание. Тема: • Итоги первого полугодия Перспективы работы объединения на второе полугодие.	Встреча с родителями
	Беседа «Твое здоровье»	Беседа
Февраль	Просмотр и обсуждение видеозаписей соревнований.	Групповое занятие
	«Моя семья»	Спортивное мероприятие
Март	«Зачем заниматься утренней гимнастикой»	Беседа
	Футбольный матч с родителями	Спортивное мероприятие
Апрель	Необходимость самостоятельной организации занятий физической культурой.	Беседа
	Посещение мероприятий, посвященных празднованию 77 годовщины Победы в ВОВ.	Общественное мероприятие
Май	Участие в эстафете, посвященной Победе в ВОВ	Спортивное мероприятие
	Родительское собрание. Тема: • Итоги учебного года. Перспективы работы объединения на будущий учебный год.	Встреча с родителями

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Открытое занятие</li> </ul>	Встреча с родителями
--	--	----------------------

## Рабочая программа

(1-й год обучения)

### Задачи

#### Предметные:

- овладение основами техники выполнения упражнений;
- содействовать формированию жизненно важных двигательных качеств, навыков и умений.

#### Метапредметные:

- укрепление здоровья;
- устранение недостатков физического развития;
- разносторонняя физическая подготовленность;
- развитие аэробной выносливости, быстроты, скоростных, силовых и координационных способностей;

#### Личностные:

- привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- воспитание черт характера.

### Условия реализации программы

Уровень освоения – общекультурный. В группу первого года обучения принимаются все желающие заниматься легкой атлетикой, при условии допуска врача. Предварительной подготовки не требуется. В конце учебного года проводится тестирование учащихся (сдача практических и теоретических зачётов). По их результатам принимается решение о зачислении или не зачислении в группу 2 года. Количество учащихся в группе: 1 год – не менее 15.

Материально-техническое оснащение: занятия проводятся в спортивном зале, на школьном стадионе.

Формы организации образовательного процесса: групповая, индивидуальная. На занятиях применяются следующие формы: совместные действия, общение, взаимопомощь в малых группах, в парах для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности).

### Планируемые результаты освоения программы учащимися

По истечению реализации программы 1 года обучения учащиеся **должны знать:**

- Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по легкой атлетике;
- Правила поведения в спортивном зале;
- Правила гигиены и режим дня;
- Правила проведения соревнований по видам легкой атлетике: прыжок в длину с разбега, бег на короткие и средние дистанции.

По истечению реализации программы 1 года обучения учащиеся **должны уметь:**

- Выполнять разминку;
- Выполнять специально-беговые упражнения;



- Выполнять бег с низкого старта;
- Выполнять технику прыжка в длину с разбега.

#### **Контроль освоения программы**

- участие в контрольных занятиях;
- участие в празднике «День эстафет»

#### **Материально-техническое оснащение**

- Наглядные пособия;
- Информационно-образовательные ресурсы;
- Маты;
- Скакалки;
- Набивные мячи;
- Волейбольные, баскетбольные мячи.

#### **Методическое обеспечение программы**

- Теоретические занятия;
- Практические групповые занятия;
- Комбинированные занятия;
- Беседы;
- Игры.

## Календарно-тематическое планирование (1-й год обучения)

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Содержание занятия	Кол-во часов	Теория	Практика
1.			Инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры	2	1	1
2.			История легкой атлетики. Подвижные игры	2	1	1
3.			Личная гигиена при занятиях спортом. Подвижные игры	2	1	1
4.			Спринт. Подвижные игры	2	1	1
5.			Медленный и переменный бег, игры	2		2
6.			Медленный и повторный бег, игры	2		2
7.			Медленный и переменный бег, прыжки через скакалку	2		2
8.			Прыжок в длину с разбега. Упражнения на развитие координации.	2		2
9.			Круговая тренировка, метание мяча. Игры	2		2
10.			Задания скоростной направленности. Низкий старт. Мини футбол	2		2
11.			Прыжок в длину с разбега, игры	2	1	1
12.			Задания скоростной направленности, метание мяча	2	1	1
13.			Задания скоростной направленности. Круговая эстафета. Игры	2	1	1
14.			Специально - беговые упражнения. Круговая тренировка	2		2
15.			Медленный и повторный бег, игры Задания силовой направленности	2		2
16.			Челночный бег, толкание ядра	2	1	1
17.			Прыжковые упражнения, акробатика, игры	2		2
18.			Прыжок в длину с разбега, игры	2		2
19.			Медленный бег, ускорения, эстафеты	2		2
20.			Задания скоростной направленности, спортивные игры Низкий старт	2	1	1
21.			Шиповка юных. Прыжок в длину с разбега. Бег 60 м. эстафетный бег	2	1	1
22.			Шиповка юных. Метание мяча. Бег на средние дистанции.	2	1	1
23.			Толкание ядра, игра. Упражнения с набивными мячами	2		2
24.			Бег с преодолением препятствий, игра	2		2
25.			Метание мяча. Эстафетный бег. Игра	2		2
26.			Повторный бег, игра Упражнения с набивными мячами	2		2
27.			Повторный бег, игра. Специально-беговые упражнения	2		2
28.			Бег с преодолением препятствий, игра, метание мяча	2		2
29.			Толкание ядра, задания скоростно-силовой направленности, игра	2		2
30.			Прыжок в высоту с разбега, ускорения, игры	2		2

31.			Прыжок в высоту с разбега, ускорения, подвижные игры	2		2
32.			Упражнения с набивными мячами. Ускорения	2	1	1
33.			Упражнения на координацию и гибкость, игры	2		2
34.			Прыжок в длину с места, игры	2		2
35.			Повторный бег, игра Высокий старт	2		2
36.			Низкий старт. Специально-беговые упражнения. ОРУ Игра	2	1	1
37.			Эстафетный бег. ОРУ. Специально-беговые упражнения	2		2
38.			Круговая тренировка, игра	2		2
39.			Бег с преодолением препятствий, игра	2		2
40.			Низкий старт Эстафетный бег	2		2
41.			Переменный бег Баскетбол	2		2
42.			Круговая тренировка. Низкий старт.	2		2
43.			Барьерные упражнения Подвижные игры	2		2
44.			Толкание ядра, задания скоростно-силовой направленности, игра	2		2
45.			Прыжок в длину с места, силовая подготовка.	2		2
46.			Прыжковые упражнения, игры	2		2
47.			Прыжок в высоту с разбега. Баскетбол	2		2
48.			Прыжок в высоту с разбега, силовая подготовка. Игры	2		2
49.			Толкание ядра, задания скоростно-силовой направленности, игра	2		2
50.			Повторный бег, упражнения на координацию и гибкость. Эстафетный бег	2		2
51.			Эстафетный бег. Упражнения на координацию и гибкость	2		2
52.			Низкий старт, прыжок в длину с места, игра	2		2
53.			Переменный бег Прыжки через скакалку	2		2
54.			Низкий старт, толкание ядра	2		2
55.			Прыжок в длину с места Специально-беговые упражнения Игра	2		2
56.			Старты из различных положений. Подвижные игры	2		2
57.			Прыжок в высоту с разбега, игры. Прыжки через скакалку	2		2
58.			Низкий старт Переменный бег	2		2
59.			Упражнения с набивными мячами, прыжок в длину с места	2		2
60.			Повторный бег, игра	2		2
61.			Эстафетный бег Игра	2		2
62.			Прыжки через скакалку. Силовая подготовка.	2		2
63.			Барьерные упражнения	2		2
64.			Эстафетный бег. ОРУ	2		2
65.			Прыжковые упражнения Толкание ядра Игра	2		2
66.			Метание мяча Барьерные упражнения	2		2
67.			Прыжки через скакалку Игра	2		2
68.			Переменный бег. Упражнения на координацию.	2		2
69.			Метание мяча Игра Барьерные упражнения	2		2
70.			Эстафеты с предметами. Силовая подготовка.	2		2
71.			«Смена». Спринт. Прыжки в высоту и длину с разбега. Эстафета Толкание ядра.	4		4

72.			Метание мяча Игра	2		2
73.			Толкание ядра, задания скоростно-силовой направленности, игра Упражнения с набивными мячами	2		2
74.			Прыжок в высоту с разбега, игры	2		2
75.			Повторный бег, игра, высокий старт Эстафетный бег	2		2
76.			Низкий старт. Упражнения на гибкость. Прыжки на скакалке	2		2
77.			Спринт, высокий старт Игра	2		2
78.			Спринт. Игра. Барьерные упражнения	2		2
79.			Бег с преодолением препятствий, игра	2		2
80.			Повторный бег, силовая подготовка, игра	2		2
81.			Повторный бег. Игра Прыжки на скакалке	2		2
82.			Круговая тренировка Игра	2		2
83.			Бег с преодолением препятствий, упражнения на гибкость, игра	2		2
84.			Эстафеты Игра Барьерные упражнения	2		2
85.			Переменный бег. Упражнения на гибкость. Игра	2		2
86.			Повторный бег. Специально-беговые упражнения	2		2
87.			Старты из различных положений Игра Упражнения с набивными мячами	2		2
88.			Повторный бег, скоростно-силовые упражнения, игра	2		2
89.			Метание мяча. Упражнения на координацию и гибкость. Игра	2		2
90.			Прыжковые упражнения. Низкий старт	2		2
91.			Повторный бег, прыжковые упражнения, игра	2		2
92.			Прыжок в длину с разбега. Метание мяча. Игра	2		2
93.			Кроссовая подготовка. ОРУ Игра	2		2
94.			Метание мяча Круговая эстафета Игра	2		2
95.			Прыжок в длину с места. Силовая подготовка. Игра	2		2
96.			Встречная эстафета Кроссовая подготовка. ОРУ	2		2
97.			Прыжковые упражнения Встречная эстафета	2		2
98.			Круговая эстафета Игра	2		2
99.			Спринт. Эстафетный бег	2		2
100.			Прыжок в длину с разбега. Спринт	2		2
101.			«Шиповка юных». Бег на 60м. Прыжок в длину с разбега.	4		4
102.			«Шиповка юных». Метание мяча. Бег на 600-1000м.	2		2
103.			Эстафеты с предметами, игры	2		2
104.			Встречная эстафета. Игра	2		2
105.			Праздник «День эстафет»	2		2
106.			Подвижные игры. Эстафеты.	2		2

			<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>13</b>	<b>203</b>
--	--	--	--------------	------------	-----------	------------

## **Содержание программы**

*(1-й год обучения)*

Урок легкой атлетики – основная форма тренировочных занятий. Правильно выбранная структура урока является важнейшим условием качественной реализации программы двигательной и спортивной подготовки учащихся. Все элементы содержания урока составляют единое целое. Преподаватель должен творчески подходить к проведению каждого занятия, пользуясь принятой схемой как ориентиром с учетом конкретных условий организации занятий.

### **Теоретическая подготовка**

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни. Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

### **Содержание теоретической подготовки для групп начального обучения**

Тема 1. Правила поведения в спортивном зале.

Основные меры безопасности и правила поведения в спортивном зале. Предупреждение несчастных случаев.

Тема 2. Гигиена физических упражнений

Личная гигиена юного спортсмена, закаливание. Режим дня, совмещение занятий спортом с учебой в общеобразовательной школе. Предупреждение инфекционных заболеваний. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к питанию спортсмена, одежде и обуви.

Тема 3. Влияние физических упражнений на организм человека

Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

Тема 4. Самоконтроль, профилактика травм и заболеваний.

Самоконтроль: самочувствие, аппетит, настроение, работоспособность.

Роль восстановительных мероприятий в тренировочном процессе. Основные приемы и виды массажа. Значение парной бани и сауны.

Тема 5. Как стать сильным, быстрым, ловким.



Путь к силе, быстроте, ловкости лежит только через занятия физической культурой. Характеристика отстающих сторон подготовленности подростков, возможных дефектов осанки; планы их ликвидации при регулярных занятиях.

### **Воспитательная работа и психологическая подготовка**

Воспитательная работа педагога в корректной и ненавязчивой форме начинается с установления товарищеских отношений между занимающимися, налаживании взаимопомощи при выполнении упражнений, совместных обсуждений планов занятий. Большое значение в системе воспитания занимают теоретические знания, которые постепенно вводят юных легкоатлетов в мир спорта, рассказы о выдающихся отечественных спортсменах. Такие рассказы способствуют воспитанию патриотических и интернациональных убеждений.

Развитие воли начинается порой с самого обыкновенного, прежде всего с отказа от многих вредных привычек и неорганизованности. Юный спортсмен должен иметь строгий распорядок дня: учеба, сон, занятия в кружке или секции, соблюдение режима питания.

Преподаватель должен постоянно приучать учеников не обходить, а преодолевать встречающиеся трудности, с которыми всегда связаны занятия спортом.

Занятия легкой атлетикой способствуют формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности и воспитанию воли. Все средства психологической подготовки можно разделить на две основные группы:

- 1) словесные – лекции, беседы;
- 2) комплексные – возможные спортивные и психико - педагогические упражнения.

Выполнение трудных тренировочных заданий и освоение новых упражнений вызывают у юного спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дают уверенность в свои силы. Поэтому важно, чтобы юные спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап подготовки с выраженными положительными показателями.

### **Структура тренировочного занятия**

**Занятие состоит из 3 частей:**

1. подготовительной части
2. основной части
3. заключительной части

**Задачи подготовительной части занятия:**

1. Организация группы, привлечение внимания занимающихся к предстоящей работе.
2. Повышение работоспособности организма учащихся, эмоциональный настрой на предстоящую работу.
3. Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

Средствами решения этих задач могут быть:

- а) различные подготовительные упражнения общего характера;
- б) игровые упражнения и подвижные игры.

Методы выполнения упражнений:

- а) равномерный;
- б) повторный;
- в) игровой;
- г) круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей. Основная задача первой – поднять общую работоспособность организма за счет воздействия главным образом на вегетативные функции; второй – настроить на предстоящую работу, применяя в основном

специально-подготовительные упражнения. Обычно рекомендуется выполнять сначала упражнения для рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и ног. На подготовительную часть отводится обычно около 10-20% общего времени урока, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей занимающихся, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

#### **Задачи основной части:**

1. Ознакомление, детализирование, разучивание техники специальных упражнений и видов легкой атлетики.
2. Направленное воздействие на развитие физических качеств.
3. Общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию.

Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений:

- а) для овладения и совершенствования техники;
- б) развития быстроты и ловкости;
- в) развития силы;
- г) развития выносливости.

Методы выполнения упражнений:

- а) равномерный;
- б) повторный;
- в) переменный;
- г) интервальный;
- д) игровой;
- е) круговой.

На основную часть занятия отводится 70-80% общего времени урока.

#### **Заключительная часть занятия:**

1. Направленное постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся.
2. Подведение итогов проведенного занятия.

Средствами решения этих задач являются:

- а) легкодозировуемые упражнения;
- б) умеренный бег;
- в) ходьба;
- г) относительно спокойные игры.

Методы выполнения упражнений:

- а) равномерный;
- б) повторный;
- в) игровой.

На заключительную часть занятия отводится 10-15% общего времени урока.

#### **Объем и интенсивность тренировочной нагрузки**

Физическая нагрузка определяется дозировкой упражнений или заданий, их повторяемостью, длительностью, а также условиями выполнения.

Физическая нагрузка регулируется:

- а) изменением количества упражнений и заданий;
- б) количеством повторений;
- в) уменьшением или увеличением времени выполнения задания;
- г) уменьшением или увеличением темпа исполнения и амплитуды движений;
- д) усложнением или упрощением выполняемых упражнений;
- е) использованием тренажеров и тренировочных устройств.

Регулировать нагрузку – значит обеспечить ее оптимальный объем и интенсивность. В каждом занятии есть своя мера предельно допустимых нагрузок, но любая нагрузка

должна зависеть от возраста, пола и подготовленности занимающихся. Чтобы не допустить перегрузок учащихся надо чередовать трудные упражнения с легкими. Разнообразие положительных эмоций надо широко использовать в тренировке юных спортсменов, чаще переключать их одного метода на другой.

## **Игры и эстафеты для воспитания физических качеств юных легкоатлетов**

### **1. «Смена мест»**

Игроки делятся на равные команды и выстраиваются у лицевых линий, в противоположных углах площадки. По сигналу команды одновременно перебегают на противоположную сторону, т.е. меняются местами.

- 1) Нельзя умышленно удерживать соперников.
- 2) Перебежав площадку, занять заранее условленное положение.
- 3) Победа присуждается команде, которая первой заняла место у противоположной линии.

### **2. «Переставь скамейку»**

Команды строятся в колонны. Справа от них ставится скамейка. По общему сигналу игроки каждой команды наклоняются к скамейке и поднимают в верх, переводят влево и ставят на пол. После этого игроки перепрыгивают через скамейку и снова переставляют ее. Игра проводится с двумя скамейками, на одной стоят, другую переводят влево и переступают на нее.

Участник, который оступится и встанет на пол, выбывает из игры.

- 1) Игра заканчивается тогда, когда все команды переместятся с одной стороны площадки на другую (упражнение выполняется не менее шести раз).
- 2) Побеждает команда, быстрее выполнившая задание.

### **3. «Встречная эстафета с бегом»**

У направляющих каждой группы в руках эстафетная палочка. По сигналу они бегут и передают ее направляющему другой группы, после передачи встают в конце колонны. Эстафета заканчивается, когда группы поменяются местами или когда снова займут свои места.

- 1) Нельзя выбегать раньше времени.
- 2) Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание.

### **4. «Встречная эстафета баскетболиста»**

Команды делятся на две группы и строятся как для встречной эстафеты. У направляющего в руках баскетбольный мяч. По сигналу он ведет мяч, как в баскетболе, подвигаясь к противоположной колонне. По пути обводит стойки, встречную колонну и передает мяч ее направляющему, а сам становится в конце этой колонны.

Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполняют задание.

### **5. «Мини-футбол»**

В игре сохраняются основные правила футбола.

- 1) Отменяются правила «вне игры».
- 2) Допускается замена игроков без ограничений.
- 3) Размеры игрового поля выбираются произвольно.
- 4) Число игроков в команде устанавливается в зависимости от величины поля.

### **6. «Мини-баскетбол»**

В игре сохраняются основные правила баскетбола.

### **7. «Мини-гандбол»**

Правила как в обычном гандболе. Вратарь имеет право перехватывать и отбивать мяч любыми способами.

### **8. «Борьба за мяч»**

Игра ведется по правилам баскетбола, но без бросков в корзину. Мяч вводится в игру с центра. Игроки команды, овладевающие мячом, маневрируя и не отдавая мяч противнику, стараются сделать между собой 10 передач подряд, за что команде начисляется 1 очко. После этого игра останавливается и мяч снова вводится в игру броском с центра. Игра проводится до определенного количества очков или на время. Ошибки: двойное ведение, пробежка и потеря.

- 1) Набранное количество передач аннулируется, если мяч перехватил соперник, или команда допустила ошибку.
- 2) Если противник при попытке забрать мяч нарушил правила, мяч вводится из-за боковой линии, а счет продолжается.

### **9. «Подвижная цель»**

Чертится круг диаметром 10м. Водящий в кругу, остальные за кругом. Игроки стараются попасть мячом в водящего, попавший занимает его место. Игра продолжается в установленное время. Выигрывает игрок, большее количество раз бывший в роли водящего.

- 1) Попадание с отскока не защитывается.
- 2) Нельзя заступать за линию.

### **10. «Охотники за утками»**

Чертится круг диаметром 10м. Две команды: «утки», в кругу, «охотники» - за кругом. У одного из охотников в руках волейбольный мяч. По сигналу охотники стараются попасть мячом в уток. Когда все утки выбиты, команды меняются местами, побеждает команда, которая дольше продержится в кругу.

- 1) Охотники не заступают за линию круга.
- 2) В варианте «Б», утки не должны брать мяч в обе руки.

Варианты:

А. Играют по три минуты. Побеждает команда, у которой за это время в кругу осталось больше игроков.

Б. Утки в кругу выполняют ведение баскетбольного мяча.

В. Утки становятся в колонну, обхватывают друг друга за пояс. Охотники выбивают мячом последнюю утку. Если колонна разрывается, игра прекращается.

### **11. «Два огня»**

Участники располагаются на волейбольной площадке таким образом, чтобы капитан команды находился за линией площадки, сбоку, а игроки его команды располагались на противоположной половине площадки. По жребию один из капитанов вводит мяч в игру - пасует его своим игрокам, которые стараются выбить игрока из противоположной команды. Игрок, в которого попали мячом, выходит с площадки и подает мячи рядом со своим капитаном.

1. Игра заканчивается, когда будут выбиты все игроки, в том числе и капитан, который заходит последним.
2. Если игрок поймал мяч, команда становится нападающей.

### **12. «Челнок»**

Играющие делятся на две команды и становятся одна против другой в шеренги. Первый игрок из одной команды прыгает как можно дальше в сторону команды противника. Прыжок отмечается чертой. Первый игрок другой команды становится на эту отметку и прыгает в обратную сторону, стараясь перепрыгнуть начальную черту. Длина этого

прыжка снова отмечается, и теперь второй игрок команды прыгает в сторону противника. Выигрывает та команда, которой удалось продвинуть челнок, т.е. прыгнуть дальше в сторону противоположной команды.

1. Все прыжки выполняются с места.
2. Длина прыжка считается от начальной черты до того места, на которое прыгнувший встал на ноги.

### **13. «Удочка»**

По жребию или уговору один из играющих становится в центр круга. Он раскручивает веревку с грузом на высоте 20-30см. от пола. Стоящие в кругу должны перепрыгивать через веревку с грузом «Рыбак» может хитрить, резко останавливать свою удочку и вести ее в другую сторону. Тот, кого рыбак задел, выбывает из игры. Победившими считаются три оставшихся игрока.

Вариант: пойманный на удочку становится рыбаком.

### **14. «Старт с выбыванием»**

Группа игроков в 6-8 человек берет старт из различных положений сидя, лежа, спиной вперед и т.д. и пробегает 20-30м. Двое, финишировавшие последними, выбывают из соревнования. Так продолжается до выявления победителей. Нельзя выбегать раньше стартового сигнала.

### **15. «Старты с мячами»**

Ученики делятся на 4 группы. Каждая занимает угол зала. В середине зала укладывается 10-20 мячей. По сигналу ученики прыгают из полу-приседа к центру, берут по мячу и возвращаются, прыгая на двух или одной ноге. Выигрывает группа, которая соберет больше мячей.



## **Рабочая программа** (2-й год обучения)

### **Задачи**

#### **Предметные:**

- овладение основами техники выполнения упражнений;
- содействовать формированию жизненно важных двигательных качеств, навыков и умений.

#### **Метапредметные:**

- укрепление здоровья;
- устранение недостатков физического развития;
- разносторонняя физическая подготовленность;
- развитие аэробной выносливости, быстроты, скоростных, силовых и координационных способностей;

#### **Личностные:**

- привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- воспитание черт характера.

### **Условия реализации программы**

Уровень освоения – общекультурный. В группу первого года обучения принимаются все желающие заниматься легкой атлетикой, при условии допуска врача. Предварительной подготовки не требуется. В конце учебного года проводится тестирование учащихся (сдача практических и теоретических зачётов). По их результатам принимается решение о зачислении или не зачислении в группу 2 года. Количество учащихся в группе: 1 год – не менее 15.

Материально-техническое оснащение: занятия проводятся в спортивном зале, на школьном стадионе.

Формы организации образовательного процесса: групповая, индивидуальная. На занятиях применяются следующие формы: совместные действия, общение, взаимопомощь в малых группах, в парах для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности).

### **Планируемые результаты освоения программы учащимися**

По истечению реализации программы 2 года обучения учащиеся **должны знать:**

- Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по легкой атлетике;
- Правила поведения на стадионе;
- Правила проведения соревнований по видам легкой атлетики: толкание ядра, прыжок в высоту с разбега.

По истечению реализации программы 1 года обучения учащиеся **должны уметь:**

- Выполнять прыжковые и специально-беговые упражнения;
- Выполнять технику толкания ядра и метания мяча;
- Выполнять основы техники прыжка в высоту с разбега.

### **Контроль освоения программы**

- участие в контрольных занятиях;
- участие в празднике «День эстафет».

### **Материально-техническое оснащение**

- Наглядные пособия;
- Информационно-образовательные ресурсы;
- Маты;
- Скакалки;
- Набивные мячи;
- Волейбольные, баскетбольные мячи.

### **Методическое обеспечение программы**

- Теоретические занятия;
- Практические групповые занятия;
- Комбинированные занятия;
- Беседы;
- Игры.

**Календарно-тематическое планирование**  
(2-й год обучения)

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Содержание занятия	Кол-во часов	Теория	Практика
1.			Инструктаж по технике безопасности. Круговая тренировка, подвижные игры.	2	1	1
2.			Повторный бег. Прыжки через скакалку	2		2
3.			Метание мяча. Встречная эстафета	2	1	1
4.			Метание мяча. Подвижные игры	2		2
5.			Медленный и переменный бег, игры	2		2
6.			Медленный и повторный бег, игры	2		2
7.			Упражнения с набивными мячами, прыжки через скакалку	2		2
8.			Прыжок в длину с разбега. Упражнения на координацию и гибкость	2		2
9.			Круговая тренировка, прыжковые упражнения, игры	2		2
10.			Задания скоростной направленности, игры Метание мяча.	2	1	1
11.			Прыжковые упражнения, игры	2		2
12.			Прыжковые упражнения, метание мяча	2		2
13.			Повторный бег, ОРУ. Метание мяча Задания силовой направленности, игры	2	1	1
14.			Специально - беговые упражнение Круговая тренировка	2		2
15.			Медленный и повторный бег, игры Задания силовой направленности	2		2
16.			Прыжковые упражнения .Челночный бег, толкание ядра	2		2
17.			Прыжковые упражнения, метание мяча, игры	2		2
18.			Прыжок в длину с разбега, игры	2		2
19.			Медленный бег, ускорения, эстафеты	2		2
20.			Задания скоростной направленности. Прыжковые упражнения Низкий старт	2		2
21.			«Шиповка юных» .Прыжок в длину с разбега, бег 60м	2		2
22.			«Шиповка юных». Метание мяча. Бег на средние дистанции.	2		2
23.			Толкание ядра, задания скоростно-силовой направленности, игра	2		2
24.			Бег с преодолением препятствий, упражнения с набивными мячами, игра	2		2
25.			Метание мяча. Эстафетный бег. Игра	2		2
26.			Прыжковые упражнения Повторный бег, игра Упражнения с набивными мячами	2		2
27.			Повторный бег, игра Специально-беговые упражнения	2		2
28.			Бег с преодолением препятствий, игра, метание мяча	2		2
29.			Толкание ядра, задания скоростно-силовой направленности, игра	2		2

30.		Прыжковые упражнения Прыжок в высоту с разбега, игры	2		2
31.		Прыжок в высоту с разбега, игры	2		2
32.		Метание мяча. Ускорения. Силовые упражнения	2		2
33.		Толкание ядра. Упражнения на координацию, игры	2		2
34.		Прыжок в длину с места, упражнения на развитие силы, игры	2		2
35.		Повторный бег, высокий старт. Подвижные игры	2		2
36.		Низкий старт. Специально-беговые упражнения. ОРУ Игра	2		2
37.		Эстафетный бег. ОРУ . Прыжковые упражнения	2		2
38.		Круговая тренировка, игра	2		2
39.		Бег с преодолением препятствий, игра	2		2
40.		Прыжковые упражнения .Низкий старт Эстафетный бег	2		2
41.		Прыжковые упражнения. Упражнения с набивными мячами.	2		2
42.		Круговая тренировка	2		2
43.		Барьерные упражнения, силовая подготовка. Игра	2		2
44.		Толкание ядра, задания скоростно-силовой направленности, игра	2	1	1
45.		Прыжковые упражнения, силовая подготовка, игра	2		2
46.		Прыжковые упражнения, задания скоростной направленности, игры	2		2
47.		Прыжок в высоту с разбега, игры	2		2
48.		Прыжок в высоту с разбега, ускорения, игры	2		2
49.		Толкание ядра, задания скоростно-силовой направленности, игра	2		2
50.		Задания скоростно-силовой направленности (зачет)	2	1	1
51.		Повторный бег. Прыжки через скакалку.	2		2
52.		Низкий старт, прыжок в длину с места, игра	2		2
53.		Переменный бег Прыжки через скакалку	2		2
54.		Низкий старт, толкание ядра	2	1	1
55.		Прыжок в длину с места Специально-беговые упражнения Игра	2		2
56.		Старты из различных положений. Подвижные игры	2		2
57.		Прыжок в высоту с разбега, игры. Прыжки через скакалку	2		2
58.		Низкий старт Переменный бег	2		2
59.		Упражнения с набивными мячами, прыжок в длину с места	2		2
60.		Повторный бег, игра	2		2
61.		Эстафетный бег Игра	2		2
62.		Прыжки через скакалку. Силовая подготовка.	2		2
63.		Барьерные упражнения	2	1	1
64.		Эстафетный бег. ОРУ	2		2
65.		Прыжковые упражнения Толкание ядра Игра	2	1	1
66.		Метание мяча Барьерные упражнения	2		2
67.		Прыжки через скакалку Игра	2		2
68.		Переменный бег. Упражнения на координацию.	2		2
69.		Метание мяча Игра Барьерные упражнения	2		2
70.		Эстафеты с предметами. Силовая подготовка.	2		2

71.		«Смена». Спринт. Прыжки в высоту и длину с разбега. Эстафета. Толкание ядра. Бег на средние дистанции.	4		4
72.		Метание мяча Игра	2		2
73.		Толкание ядра, задания скоростно-силовой направленности, игра Упражнения с набивными мячами	2		2
74.		Прыжок в высоту с разбега, игры	2		2
75.		Повторный бег, игра, высокий старт Эстафетный бег	2		2
76.		Низкий старт. Упражнения на гибкость. Прыжки на скакалке	2		2
77.		Спринт, высокий старт Игра	2		2
78.		Спринт. Игра. Барьерные упражнения	2		2
79.		Бег с преодолением препятствий, игра	2	1	1
80.		Повторный бег, силовая подготовка, игра	2		2
81.		Повторный бег. Игра Прыжки на скакалке	2		2
82.		Круговая тренировка Игра	2		2
83.		Бег с преодолением препятствий, упражнения на гибкость, игра	2		2
84.		Эстафеты Игра Барьерные упражнения	2		2
85.		Переменный бег. Упражнения на гибкость. Игра	2		2
86.		Повторный бег. Специально-беговые упражнения	2		2
87.		Старты из различных положений Игра Упражнения с набивными мячами	2		2
88.		Повторный бег, скоростно-силовые упражнения, игра	2		2
89.		Метание мяча. Упражнения на координацию и гибкость. Игра	2		2
90.		Прыжковые упражнения. Низкий старт	2	1	1
91.		Повторный бег, прыжковые упражнения, игра	2		2
92.		Прыжок в длину с разбега. Метание мяча. Игра	2		2
93.		Кроссовая подготовка. ОРУ Игра	2		2
94.		Метание мяча Круговая эстафета Игра	2		2
95.		Прыжок в длину с места. Силовая подготовка. Игра	2		2
96.		Встречная эстафета Кроссовая подготовка. ОРУ	2		2
97.		Прыжковые упражнения Встречная эстафета	2	1	1
98.		Круговая эстафета Игра	2		2
99.		Эстафетный бег. Спринт.	2		2
100		Прыжок в длину с разбега. Спринт	2	1	1
101		«Шиповка юных». Бег на 60м. Прыжок в длину с разбега. Эстафета.	2		2
102		«Шиповка юных». Метание мяча. Бег на 600-1000м.	4		4
103		Эстафеты с предметами, игры	2		2
104		Встречная эстафета. Игра	2		2
105		Праздник «День эстафет»	2		2
106		Подвижные игры. ОРУ.	2		2



			<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>13</b>	<b>203</b>
--	--	--	--------------	------------	-----------	------------

### **Теоретическая подготовка**

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

### **Структура тренировочного занятия**

**Занятие состоит из 3 частей:**

- подготовительной части
- основной части
- заключительной части

**Задачи подготовительной части урока:**

1. Организация группы, привлечение внимания занимающихся к предстоящей работе.
2. Повышение работоспособности организма учащихся, эмоциональный настрой на предстоящую работу.

3. Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

Средствами решения этих задач могут быть:

- а) различные подготовительные упражнения общего характера;
- б) игровые упражнения и подвижные игры.

Методы выполнения упражнений:

- а) равномерный;
- б) повторный;
- в) игровой;
- г) круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей. Основная задача первой – поднять общую работоспособность организма за счет воздействия главным образом на вегетативные функции; второй – настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения. Обычно рекомендуется выполнять сначала упражнения для рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и ног.

На подготовительную часть отводится обычно около 10-20% общего времени урока, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей занимающихся, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

**Задачи основной части:**

1. Ознакомление, детализирование, разучивание техники специальных упражнений и видов легкой атлетики.
2. Направленное воздействие на развитие физических качеств.

3. Общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию.

Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений:

- а) для овладения и совершенствования техники;
- б) развития быстроты и ловкости;
- в) развития силы;
- г) развития выносливости.

Методы выполнения упражнений:

- а) равномерный;
- б) повторный;
- в) переменный;
- г) интервальный;
- д) игровой;
- е) круговой.

На основную часть занятия отводится 70-80% общего времени урока.

#### **Заключительная часть урока:**

1. Направленное постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся.
2. Подведение итогов проведенного занятия.

Средствами решения этих задач являются:

- а) легкодозировуемые упражнения;
- б) умеренный бег;
- в) ходьба;
- г) относительно спокойные игры.

Методы выполнения упражнений:

- а) равномерный;
- б) повторный;
- в) игровой.

На заключительную часть занятия отводится 10-15% общего времени урока.

#### **Объем и интенсивность тренировочной нагрузки**

Физическая нагрузка определяется дозировкой упражнений или заданий, их повторяемостью, длительностью, а также условиями выполнения.

Физическая нагрузка регулируется:

- а) изменением количества упражнений и заданий;
- б) количеством повторений;
- в) уменьшением или увеличением времени выполнения задания;
- г) уменьшением или увеличением темпа исполнения и амплитуды движений;
- д) усложнением или упрощением выполняемых упражнений;
- е) использованием тренажеров и тренировочных устройств.

Регулировать нагрузку – значит обеспечить ее оптимальный объем и интенсивность. В каждом занятии есть своя мера предельно допустимых нагрузок, но любая нагрузка должна зависеть от возраста, пола и подготовленности занимающихся. Чтобы не допустить перегрузок учащихся надо чередовать трудные упражнения с легкими. Разнообразие положительных эмоций надо широко использовать в тренировке юных спортсменов, чаще переключать их одного метода на другой.

## **Игры и эстафеты для воспитания физических качеств юных легкоатлетов**

### **1. «Смена мест»**

Игроки делятся на равные команды и выстраиваются у лицевых линий, в противоположных углах площадки. По сигналу команды одновременно перебегают на противоположную сторону, т.е. меняются местами.

- 1) Нельзя умышленно удерживать соперников.
- 2) Перебежав площадку, занять заранее условленное положение.
- 3) Победа присуждается команде, которая первой заняла место у противоположной линии.

### **2. «Переставь скамейку»**

Команды строятся в колонны. Справа от них ставится скамейка. По общему сигналу игроки каждой команды наклоняются к скамейке и поднимают в верх, переводят влево и ставят на пол. После этого игроки перепрыгивают через скамейку и снова переставляют ее. Игра проводится с двумя скамейками, на одной стоят, другую переводят влево и переступают на нее.

Участник, который оступится и встанет на пол, выбывает из игры.

- 1) Игра заканчивается тогда, когда все команды переместятся с одной стороны площадки на другую (упражнение выполняется не менее шести раз).
- 2) Побеждает команда, быстрее выполнившая задание.

### **3. «Встречная эстафета с бегом»**

У направляющих каждой группы в руках эстафетная палочка. По сигналу они бегут и передают ее направляющему другой группы, после передачи встают в конце колонны. Эстафета заканчивается, когда группы поменяются местами или когда снова займут свои места.

- 1) Нельзя выбегать раньше времени.
- 2) Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание.

### **4. «Встречная эстафета баскетболиста»**

Команды делятся на две группы и строятся как для встречной эстафеты. У направляющего в руках баскетбольный мяч. По сигналу он ведет мяч, как в баскетболе, подвигаясь к противоположной колонне. По пути обводит стойки, встречную колонну и передает мяч ее направляющему, а сам становится в конце этой колонны.

Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполняют задание.

### **5. «Мини-футбол»**

В игре сохраняются основные правила футбола.

- 1) Отменяются правила «вне игры».
- 2) Допускается замена игроков без ограничений.
- 3) Размеры игрового поля выбираются произвольно.
- 4) Число игроков в команде устанавливается в зависимости от величины поля.

### **6. «Мини-баскетбол»**

В игре сохраняются основные правила баскетбола.

### **7. «Мини-гандбол»**

Правила как в обычном гандболе. Вратарь имеет право перехватывать и отбивать мяч любыми способами.

### **8. «Борьба за мяч»**

Игра ведется по правилам баскетбола, но без бросков в корзину. Мяч вводится в игру с центра. Игроки команды, овладевающие мячом, маневрируя и не отдавая мяч противнику, стараются сделать между собой 10 передач подряд, за что команде начисляется 1 очко. После этого игра останавливается и мяч снова вводится в игру броском с центра. Игра проводится до определенного количества очков или на время. Ошибки: двойное ведение, пробежка и потеря.

- 1) Набранное количество передач аннулируется, если мяч перехватил соперник, или команда допустила ошибку.
- 2) Если противник при попытке забрать мяч нарушил правила, мяч вводится из-за боковой линии, а счет продолжается.

### **9. «Подвижная цель»**

Чертится круг диаметром 10м. Водящий в кругу, остальные за кругом. Игроки стараются попасть мячом в водящего, попавший занимает его место. Игра продолжается в установленное время. Выигрывает игрок, большее количество раз бывший в роли водящего.

- 1) Попадание с отскока не защищает.
- 2) Нельзя заступать за линию.

### **10. «Охотники за утками»**

Чертится круг диаметром 10м. Две команды: «утки», в кругу, «охотники» - за кругом. У одного из охотников в руках волейбольный мяч. По сигналу охотники стараются попасть мячом в уток. Когда все утки выбиты, команды меняются местами, побеждает команда, которая дольше продержится в кругу.

- 1) Охотники не заступают за линию круга.
- 2) В варианте «Б», утки не должны брать мяч в обе руки.

Варианты:

А. Играют по три минуты. Побеждает команда, у которой за это время в кругу осталось больше игроков.

Б. Утки в кругу выполняют ведение баскетбольного мяча.

В. Утки становятся в колонну, обхватывают друг друга за пояс. Охотники выбивают мячом последнюю утку. Если колонна разрывается, игра прекращается.

### **11. «Два огня»**

Участники располагаются на волейбольной площадке таким образом, чтобы капитан команды находился за линией площадки, сбоку, а игроки его команды располагались на противоположной половине площадки. По жребию один из капитанов вводит мяч в игру - пасует его своим игрокам, которые стараются выбить игрока из противоположной команды. Игрок, в которого попали мячом, выходит с площадки и подает мячи рядом со своим капитаном.

1. Игра заканчивается, когда будут выбиты все игроки, в том числе и капитан, который заходит последним.
2. Если игрок поймал мяч, команда становится нападающей.

### **12. «Челнок»**

Играющие делятся на две команды и становятся одна против другой в шеренги. Первый игрок из одной команды прыгает как можно дальше в сторону команды противника. Прыжок отмечается чертой. Первый игрок другой команды становится на эту отметку и

прыгает в обратную сторону, стараясь перепрыгнуть начальную черту. Длина этого прыжка снова отмечается, и теперь второй игрок команды прыгает в сторону противника. Выигрывает та команда, которой удалось продвинуть челнок, т.е. прыгнуть дальше в сторону противоположной команды.

1. Все прыжки выполняются с места.

2. Длина прыжка считается от начальной черты до того места, на которое прыгнувший встал на ноги.

### **13. «Удочка»**

По жребию или уговору один из играющих становится в центр круга. Он раскручивает веревку с грузом на высоте 20-30см. от пола. Стоящие в кругу должны перепрыгивать через веревку с грузом «Рыбак» может хитрить, резко останавливать свою удочку и вести ее в другую сторону. Тот, кого рыбак задел, выбывает из игры. Победившими считаются три оставшихся игрока.

Вариант: пойманный на удочку становится рыбаком.

### **14. «Старт с выбыванием»**

Группа игроков в 6-8 человек берет старт из различных положений сидя, лежа, спиной вперед и т.д. и пробегает 20-30м. Двое, финишировавшие последними, выбывают из соревнования. Так продолжается до выявления победителей. Нельзя выбегать раньше стартового сигнала.

### **15. «Старты с мячами»**

Ученики делятся на 4 группы. Каждая занимает угол зала. В середине зала укладывается 10-20 мячей. По сигналу ученики прыгают из полу-приседа к центру, берут по мячу и возвращаются, прыгая на двух или одной ноге. Выигрывает группа, которая соберет больше мячей.

## **Контрольные и итоговые занятия**

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- а) текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- б) оценки результатов выступления в соревнованиях;
- в) выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

## **Оценочные и методические материалы**

### **Методы выявления результатов:**

- теоретическая подготовка – зачёт;
- общая физическая подготовка - контрольные испытания;
- специальная физическая подготовка - контрольные испытания;
- техническая подготовка - контрольные испытания, соревнования;
- тактическая подготовка – соревнования, зачёт.

### **Виды контроля:**

- входной контроль - собеседование, тестирование,
- текущий контроль - опрос, выполнение практических упражнений,
- итоговый контроль – соревнования.

## **Формы подведения итогов**

### **Контрольные испытания и тестирование:**

- открытые уроки для родителей с последующим опросом качества проводимых занятий;



- тестирование учащихся по освоению учащимися образовательной программы.

**Параметры результативности освоения программы:**

- опыт освоения теории;
- опыт освоения практической деятельности;
- опыт эмоциональных отношений;
- участие в соревновательной практике.

**Информационные источники:**

1. Легкая атлетика: Учеб. для ин-тов физ. культ./ под ред. Н.Г. Озолина , В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова . – Изд. 4-е, доп., перераб. М.: Физкультура и спорт, 1989. – 671 с.
2. Легкая атлетика: Учеб. пособие/ под ред. М.М. Сидоренко – Изд. 2-е, 1966. – 232 с.
3. Легкая атлетика: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений / А.И. Жилкин, В.С. Сидорчук. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 464 с.
4. Психология спорта: Е.П. Ильин . –СПб.: Питер, 472 с.
5. Легкая атлетика: Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Программа. Бег на короткие дистанции. – М. Издательство «Советский спорт», 2005. – 112с.
6. Первые шаги к успеху. Пособие для начинающих тренеров по спринту и барьерному бегу/ Седых Л.А., Ворохобко Т.Л., Самсонов М.А. – СПб. 2011, 83с.
7. 1001 упражнение для легкоатлетов: В.Б. Попов – М.» Физкультура , образование и наука» 1995, 56с.

Утвержден  
 Приказом директора ГБОУ гимназии № 271  
 Санкт-Петербурга  
 № 175-од от 30.08.2023 г.  
 \_\_\_\_\_ Л.Е. Спиридонова

**Календарный тематический план**  
 дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
 «Легкая атлетика»  
 (название)  
 на 2023 – 2024 учебный год

педагог Савицкая Надежда Олеговна  
 (фамилия, имя, отчество)  
1 год обучения

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Содержание занятия	Кол-во часов	Теория	Практика	Средства обучения ЭО и ДОТ (платформа, ресурсы)
1.			Инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры	2	1	1	
2.			История легкой атлетики. Подвижные игры	2	1	1	
3.			Личная гигиена при занятиях спортом. Подвижные игры	2	1	1	
4.			Спринт. Подвижные игры	2	1	1	
5.			Медленный и переменный бег, игры	2		2	
6.			Медленный и повторный бег, игры	2		2	
7.			Медленный и переменный бег, прыжки через скакалку	2		2	
8.			Прыжок в длину с разбега. Упражнения на развитие координации.	2		2	
9.			Круговая тренировка, метание мяча. Игры	2		2	
10.			Задания скоростной направленности. Низкий старт. Мини футбол	2		2	
11.			Прыжок в длину с разбега, игры	2	1	1	
12.			Задания скоростной направленности, метание мяча	2	1	1	
13.			Задания скоростной направленности. Круговая эстафета. Игры	2	1	1	
14.			Специально - беговые упражнения. Круговая тренировка	2		2	
15.			Медленный и повторный бег, игры Задания силовой направленности	2		2	
16.			Челночный бег, толкание ядра	2	1	1	
17.			Прыжковые упражнения, акробатика, игры	2		2	
18.			Прыжок в длину с разбега, игры	2		2	
19.			Медленный бег, ускорения, эстафеты	2		2	

20.		Задания скоростной направленности, спортивные игры Низкий старт	2	1	1	
21.		Прыжок в длину с разбега. Низкий старт	2	1	1	
22.		Скоростно-силовые упражнения, игры	2	1	1	
23.		Толкание ядра, игра. Упражнения с набивными мячами	2		2	
24.		Бег с преодолением препятствий, игра	2		2	
25.		Метание мяча. Эстафетный бег. Игра	2		2	
26.		Повторный бег, игра Упражнения с набивными мячами	2		2	
27.		Повторный бег, игра. Специально-беговые упражнения	2		2	
28.		Бег с преодолением препятствий, игра, метание мяча	2		2	
29.		Толкание ядра, задания скоростно-силовой направленности, игра	2		2	
30.		Прыжок в высоту с разбега, ускорения, игры	2		2	
31.		Прыжок в высоту с разбега, ускорения, подвижные игры	2		2	
32.		Упражнения с набивными мячами. Ускорения	2	1	1	
33.		Упражнения на координацию и гибкость, игры	2		2	
34.		Прыжок в длину с места, игры	2		2	
35.		Повторный бег, игра Высокий старт	2		2	
36.		Низкий старт. Специально-беговые упражнения. ОРУ Игра	2	1	1	
37.		Эстафетный бег. ОРУ. Специально-беговые упражнения	2		2	
38.		Круговая тренировка, игра	2		2	
39.		Бег с преодолением препятствий, игра	2		2	
40.		Низкий старт Эстафетный бег	2		2	
41.		Переменный бег Баскетбол	2		2	
42.		Круговая тренировка. Низкий старт.	2		2	
43.		Барьерные упражнения Подвижные игры	2		2	
44.		Толкание ядра, задания скоростно-силовой направленности, игра	2		2	
45.		Прыжок в длину с места, силовая подготовка.	2		2	
46.		Прыжковые упражнения, игры	2		2	
47.		Прыжок в высоту с разбега. Баскетбол	2		2	
48.		Прыжок в высоту с разбега, силовая подготовка. Игры	2		2	
49.		Толкание ядра, задания скоростно-силовой направленности, игра	2		2	
50.		Повторный бег, упражнения на координацию и гибкость. Эстафетный бег	2		2	
51.		Эстафетный бег. Упражнения на координацию и гибкость	2		2	
52.		Низкий старт, прыжок в длину с места, игра	2		2	
53.		Переменный бег Прыжки через скакалку	2		2	
54.		Низкий старт, толкание ядра	2		2	
55.		Прыжок в длину с места Специально-беговые упражнения Игра	2		2	
56.		Старты из различных положений. Подвижные игры	2		2	
57.		Прыжок в высоту с разбега, игры. Прыжки через скакалку	2		2	
58.		Низкий старт Переменный бег	2		2	
59.		Упражнения с набивными мячами, прыжок в длину с места	2		2	
60.		Повторный бег, игра	2		2	

61.		Эстафетный бег Игра	2		2	
62.		Прыжки через скакалку. Силовая подготовка.	2		2	
63.		Барьерные упражнения	2		2	
64.		Эстафетный бег. ОРУ	2		2	
65.		Прыжковые упражнения Толкание ядра Игра	2		2	
66.		Метание мяча Барьерные упражнения	2		2	
67.		Прыжки через скакалку Игра	2		2	
68.		Переменный бег. Упражнения на координацию.	2		2	
69.		Метание мяча Игра Барьерные упражнения	2		2	
70.		Эстафеты с предметами. Силовая подготовка.	2		2	
71.		«Смена». Спринт. Прыжки в высоту и длину с разбега. Эстафета Толкание ядра.	4		4	
72.		Метание мяча Игра	2		2	
73.		Толкание ядра, задания скоростно-силовой направленности, игра Упражнения с набивными мячами	2		2	
74.		Прыжок в высоту с разбега, игры	2		2	
75.		Повторный бег, игра, высокий старт Эстафетный бег	2		2	
76.		Низкий старт. Упражнения на гибкость. Прыжки на скакалке	2		2	
77.		Спринт, высокий старт Игра	2		2	
78.		Спринт. Игра. Барьерные упражнения	2		2	
79.		Бег с преодолением препятствий, игра	2		2	
80.		Повторный бег, силовая подготовка, игра	2		2	
81.		Повторный бег. Игра Прыжки на скакалке	2		2	
82.		Круговая тренировка Игра	2		2	
83.		Бег с преодолением препятствий, упражнения на гибкость, игра	2		2	
84.		Эстафеты Игра Барьерные упражнения	2		2	
85.		Переменный бег. Упражнения на гибкость. Игра	2		2	
86.		Повторный бег. Специально-беговые упражнения	2		2	
87.		Старты из различных положений Игра Упражнения с набивными мячами	2		2	
88.		Повторный бег, скоростно-силовые упражнения, игра	2		2	
89.		Метание мяча. Упражнения на координацию и гибкость. Игра	2		2	
90.		Прыжковые упражнения. Низкий старт	2		2	
91.		Повторный бег, прыжковые упражнения, игра	2		2	
92.		Прыжок в длину с разбега. Метание мяча. Игра	2		2	
93.		Кроссовая подготовка. ОРУ Игра	2		2	

94.			Метание мяча Круговая эстафета Игра	2		2	
95.			Прыжок в длину с места. Силовая подготовка. Игра	2		2	
96.			Встречная эстафета Кроссовая подготовка. ОРУ	2		2	
97.			Прыжковые упражнения Встречная эстафета	2		2	
98.			Круговая эстафета Игра	2		2	
99.			Майская эстафета	4		4	
100.			Прыжок в длину с разбега. Спринт	2		2	
101.			«Шиповка юных». Бег на 60м. Прыжок в длину с разбега.	2		2	
102.			«Шиповка юных». Метание мяча. Бег на 600-1000м.	4		4	
103.			Эстафеты с предметами, игры	2		2	
104.			Встречная эстафета. Игра	2		2	
105.			Праздник «День эстафет»	2		2	
			<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>13</b>	<b>203</b>	

Утвержден  
Приказом директора ГБОУ гимназии № 271  
Санкт-Петербурга  
№ 175-од от 30.08.2023 г.  
\_\_\_\_\_ Л.Е. Спиридонова

**Календарный тематический план**  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Легкая атлетика»  
(название)  
на 2023 – 2024 учебный год  
педагог Савицкая Надежда Олеговна  
(фамилия, имя, отчество)  
2 год обучения

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Содержание занятия	Кол-во часов	Теория	Практика	Средства обучения ЭО и ДОТ (платформа, ресурсы)
1.	14.09		Инструктаж по технике безопасности. Круговая тренировка, подвижные игры.	2	1	1	
2.	16.09		Повторный бег. Прыжки через скакалку	2		2	
3.	18.09		Метание мяча. Встречная эстафета	2	1	1	
4.	21.09		Метание мяча. Подвижные игры	2		2	
5.	23.09		Медленный и переменный бег, игры	2		2	
6.	25.09		Медленный и повторный бег, игры	2		2	
7.	28.09		Упражнения с набивными мячами, прыжки через скакалку	2		2	
8.	30.09		Прыжок в длину с разбега. Упражнения на координацию и гибкость	2		2	
9.	02.10		Круговая тренировка, прыжковые упражнения, игры	2		2	
10.	05.10		Задания скоростной направленности, игры Метание мяча.	2	1	1	
11.	07.10		Прыжковые упражнения, игры	2		2	
12.	09.10		Прыжковые упражнения, метание мяча	2		2	
13.	12.10		Повторный бег, ОРУ. Метание мяча Задания силовой направленности, игры	2	1	1	
14.	14.10		Специально - беговые упражнение Круговая тренировка	2		2	
15.	16.10		Медленный и повторный бег, игры Задания силовой направленности	2		2	
16.	19.10		Прыжковые упражнения .Челночный бег, толкание ядра	2		2	
17.	21.10		Прыжковые упражнения, метание мяча, игры	2		2	

18.	23.10		Прыжок в длину с разбега, игры	2		2	
19.	26.10		Медленный бег, ускорения, эстафеты	2		2	
20.	28.10		Задания скоростной направленности. Прыжковые упражнения Низкий старт	2		2	
21.	30.10		Прыжок в длину с разбега, упражнения на гибкость. Низкий старт	2		2	
22.	02.11		Прыжок в длину с разбега, упражнения на координацию. Игры	2		2	
23.	06.11		Толкание ядра, задания скоростно-силовой направленности, игра	2		2	
24.	09.11		Бег с преодолением препятствий, упражнения с набивными мячами, игра	2		2	
25.	11.11		Метание мяча. Эстафетный бег. Игра	2		2	
26.	13.11		Прыжковые упражнения Повторный бег, игра Упражнения с набивными мячами	2		2	
27.	16.11		Повторный бег, игра Специально-беговые упражнения	2		2	
28.	18.11		Бег с преодолением препятствий, игра, метание мяча	2		2	
29.	20.11		Толкание ядра, задания скоростно-силовой направленности, игра	2		2	
30.	23.11		Прыжковые упражнения Прыжок в высоту с разбега, игры	2		2	
31.	25.11		Прыжок в высоту с разбега, игры	2		2	
32.	27.11		Метание мяча. Ускорения. Силовые упражнения	2		2	
33.	30.11		Толкание ядра. Упражнения на координацию, игры	2		2	
34.	02.12		Прыжок в длину с места, упражнения на развитие силы, игры	2		2	
35.	04.12		Повторный бег, высокий старт. Подвижные игры	2		2	
36.	07.12		Низкий старт. Специально-беговые упражнения. ОРУ Игра	2		2	
37.	09.12		Эстафетный бег. ОРУ . Прыжковые упражнения	2		2	
38.	11.12		Круговая тренировка, игра	2		2	
39.	14.12		Бег с преодолением препятствий, игра	2		2	
40.	16.12		Прыжковые упражнения .Низкий старт Эстафетный бег	2		2	
41.	18.12		Прыжковые упражнения. Упражнения с набивными мячами.	2		2	
42.	21.12		Круговая тренировка	2		2	
43.	23.12		Барьерные упражнения, силовая подготовка. Игра	2		2	
44.	25.12		Толкание ядра, задания скоростно-силовой направленности, игра	2	1	1	
45.	28.12		Прыжковые упражнения, силовая подготовка, игра	2		2	
46.	30.12		Прыжковые упражнения, задания скоростной направленности, игры	2		2	
47.	11.01		Прыжок в высоту с разбега, игры	2		2	
48.	13.01		Прыжок в высоту с разбега, ускорения, игры	2		2	
49.	15.01		Толкание ядра, задания скоростно-силовой направленности, игра	2		2	
50.	18.01		Задания скоростно-силовой направленности (зачет)	2	1	1	
51.	20.01		Повторный бег. Прыжки через скакалку.	2		2	
52.	22.01		Низкий старт, прыжок в длину с места, игра	2		2	
53.	25.01		Переменный бег Прыжки через скакалку	2		2	
54.	27.01		Низкий старт, толкание ядра	2	1	1	
55.	29.01		Прыжок в длину с места Специально-беговые упражнения Игра	2		2	
56.	01.02		Старты из различных положений. Подвижные игры	2		2	

57.	03.02		Прыжок в высоту с разбега, игры. Прыжки через скакалку	2		2	
58.	05.02		Низкий старт Переменный бег	2		2	
59.	08.02		Упражнения с набивными мячами, прыжок в длину с места	2		2	
60.	10.02		Повторный бег, игра	2		2	
61.	12.02		Эстафетный бег Игра	2		2	
62.	15.02		Прыжки через скакалку. Силовая подготовка.	2		2	
63.	17.02		Барьерные упражнения	2	1	1	
64.	19.02		Эстафетный бег. ОРУ	2		2	
65.	24.02		Прыжковые упражнения Толкание ядра Игра	2	1	1	
66.	26.02		Метание мяча Барьерные упражнения	2		2	
67.	01.03		Прыжки через скакалку Игра	2		2	
68.	03.03		Переменный бег. Упражнения на координацию.	2		2	
69.	05.03		Метание мяча Игра Барьерные упражнения	2		2	
70.	10.03		Эстафеты с предметами. Силовая подготовка.	2		2	
71.	06.03		«Смена». Спринт. Прыжки в высоту и длину с разбега. Эстафета. Толкание ядра. Бег на средние дистанции.	4		4	
72.	12.03		Метание мяча Игра	2		2	
73.	15.03		Толкание ядра, задания скоростно-силовой направленности, игра Упражнения с набивными мячами	2		2	
74.	17.03		Прыжок в высоту с разбега, игры	2		2	
75.	19.03		Повторный бег, игра, высокий старт Эстафетный бег	2		2	
76.	22.03		Низкий старт. Упражнения на гибкость. Прыжки на скакалке	2		2	
77.	24.03		Спринт, высокий старт Игра	2		2	
78.	26.03		Спринт. Игра. Барьерные упражнения	2		2	
79.	29.03		Бег с преодолением препятствий, игра	2	1	1	
80.	31.03		Повторный бег, силовая подготовка, игра	2		2	
81.	02.04		Повторный бег. Игра Прыжки на скакалке	2		2	
82.	05.04		Круговая тренировка Игра	2		2	
83.	07.04		Бег с преодолением препятствий, упражнения на гибкость, игра	2		2	
84.	09.04		Эстафеты Игра Барьерные упражнения	2		2	
85.	12.04		Переменный бег. Упражнения на гибкость. Игра	2		2	
86.	14.04		Повторный бег. Специально-беговые упражнения	2		2	
87.	16.04		Старты из различных положений Игра Упражнения с набивными мячами	2		2	
88.	19.04		Повторный бег, скоростно-силовые упражнения, игра	2		2	
89.	21.04		Метание мяча. Упражнения на координацию и гибкость.	2		2	



			Игра				
90.	23.04		Прыжковые упражнения. Низкий старт	2	1	1	
91.	26.04		Повторный бег, прыжковые упражнения, игра	2		2	
92.	28.04		Прыжок в длину с разбега. Метание мяча. Игра	2		2	
93.	30.04		Кроссовая подготовка. ОРУ Игра	2		2	
94.	05.05		Метание мяча Круговая эстафета Игра	2		2	
95.	07.05		Прыжок в длину с места. Силовая подготовка. Игра	2		2	
96.	12.05		Встречная эстафета Кроссовая подготовка. ОРУ	2		2	
97.	14.05		Прыжковые упражнения Встречная эстафета	2	1	1	
98.	17.05		Круговая эстафета Игра	2		2	
99.	10.05		Майская эстафета	4		4	
100	19.05		Прыжок в длину с разбега. Спринт	2	1	1	
101	22.05		«Шиповка юных». Бег на 60м. Прыжок в длину с разбега. Эстафета.	2		2	
102	23.05		«Шиповка юных». Метание мяча. Бег на 600-1000м.	4		4	
103	21.05		Эстафеты с предметами, игры	2		2	
104	24.05		Встречная эстафета. Игра	2		2	
105	26.05		Праздник «День эстафет»	2		2	
			<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>13</b>	<b>203</b>	