

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

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» разработана в соответствии с направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами федерального и регионального уровня в сфере образования, а также локальными актами ГБОУ гимназии № 271 Санкт-Петербурга.

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. По средствам легкой атлетики также развиваются волевые и лидерские качества, смелость, активность, целеустремленность, умение работать в коллективе. Также важной задачей является пропаганда здорового образа жизни, отвлечение детей от пристрастий к вредным привычкам.

Основные характеристики программы

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Адресат программы: Программа адресована обучающимся 11-17 лет.

Актуальность программы: Программа соответствует государственной политике в области дополнительного образования и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и их родителей. Данная программа позволяет создать условия для самореализации личности ребёнка, выявить и развить спортивные способности. Программа «легкая атлетика» построена с учётом специфики работы с детьми школьного возраста. Занятия вырабатывают самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость, умение владеть собой, быструю реакцию, аккуратность, усидчивость.

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.

Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации обучающихся. Спорт, в частности на уроках в школе и во внеурочной деятельности, в системе дополнительного образования включает обучающихся во множество социальных отношений со сверстниками, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в образовательной среде. По программе могут заниматься дети с разным уровнем подготовленности.

Упражнения и игры при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на работоспособность ребенка. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

Уровень освоения программы: общекультурный.

Объем и срок освоения программы: 2 год 432 часа.

Цель 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:

Обучающие:

- обучение обучающихся базовым техническим действиям (низкий и высокий старт, прыжок в длину и высоту с разбега, эстафетный бег, толкание ядра);
- обучение обучающихся базовым тактическим действиям ;
- обучение базовым теоретическим сведениям по легкой атлетике.

Развивающие:

- способствовать укреплению здоровья обучающихся, за счет активизации деятельности систем организма;
- способствовать приобретению обучающимися разносторонней физической подготовленности: развитию аэробной и анаэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- способствовать развитию интереса к легкой атлетике.

Воспитательные:

- формирование здорового образа жизни, мотивации к занятиям легкой атлетикой;
- формирование коммуникативных способностей;
- воспитание настойчивости, инициативы, самостоятельности, внимательности;
- формирование морально-этических и волевых качеств;
- воспитание целеустремленности и ответственности за свои действия;
- воспитание силы воли, стремление к победе;
- воспитание настойчивости, инициативы, самостоятельности, внимательности.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы:

Личностными результатами изучения является формирование следующих умений:

- Проявлять желание учиться;
- Соблюдать правила техники безопасности в спортивном зале на занятиях;
- Научаться выполнять технические элементы видов легкой атлетики;
- Развивать волевые качества, целеустремленность, самостоятельность, инициативу;
- Признавать собственные ошибки. Сопоставлять собственную оценку своей деятельности с оценкой её товарищами, педагогом.
-

Метапредметными результатами изучения программы является формирование следующих универсальных учебных действий:

- Определять план выполнения заданий на занятиях под руководством педагога;
- Оценивать выполнение своего задания по следующим параметрам: легко или трудно выполнять, в чём сложность выполнения;
- Наблюдать и самостоятельно делать простые выводы;
- Выслушивать партнера, договариваться и приходить к общему решению, работая в паре;
- Выполнять различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).

Предметные результаты:

- описывать технику выполнения упражнений;
- выделять основные ошибки техники выполнения упражнений;
- обобщать, делать несложные выводы;
- определять последовательность действий;
- давать определения тем или иным действиям.

К концу обучения обучающиеся должны знать:

- название видов легкой атлетики;
- базовые тактические действия ;
- основные правила проведения соревнований по видам легкой атлетики: прыжок в длину с разбега, прыжок в высоту способом «перешагивание», бег на короткие и средние дистанции.
- правила безопасности поведения в спортивном зале.

К концу обучения обучающиеся должны уметь:

- анализировать под руководством педагога технику выполнения видов легкой атлетики;
- выполнять разминку;
- выполнять специально-беговые упражнения;
- выполнять бег с низкого старта;
- выполнять технику прыжка в длину с места и с разбега;
- выполнять технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»;
- соблюдать правила личной гигиены.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы: государственный язык Российской Федерации (русский).

Форма обучения: очная.

Условия набора учащихся: для обучения по программе принимаются обучающиеся 11-17 лет, на основании заявления родителей (законных представителей) ребенка. В группу зачисляются дети без специальной технической, физической подготовки, со справкой о физкультурной группе (1 или 2), либо допуске к спортивным занятиям.

Количество учащихся в группе: 1 год-15 человек, 2 год-12 человек.

Формы организации и проведения занятий.

Основной формой организации и проведения занятий является традиционное учебное занятие, а также используются и другие формы:

- беседа – проводится в начале занятий, перед началом каждой новой темы. Позволяет донести новую информацию, актуализировать имеющиеся знания;
- коллективное обсуждение – форма работы, позволяющая научить обучающихся принимать решения;
- рефлексия (повторения, закрепления знаний и выработки умений)
- комбинированное занятие;
- мастер-классы для детей.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях: фронтальная (при подаче теоретического материала), групповая (при работе в малых группах), индивидуальная (при формировании практических умений)

Особенности организации образовательного процесса: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа. Возможны объединения часов для выхода на практические занятия.

Материально-техническое оснащение программы:

1. Требование к помещению: помещение спортивного зала, его оборудование

2. Технические средства:

- набивные мячи;
- скакалки;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические стенки;
- гимнастические маты;
- волейбольные и баскетбольные мячи.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, являющийся специалистом в области физической культуры и спорта, программы реализует педагог дополнительного образования, соответствующий квалификационным характеристикам по должности «педагог дополнительного образования».

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	практическая работа
2.	Общеразвивающие упражнения	14		14	практическая работа
3.	Ускорения на отрезках 20-50 м	6		6	практическая работа
4.	Задания скоростной направленности	20	1	19	практическая работа
5.	Задания скоростно-силовой направленности	20	1	19	практическая работа
6.	Задания на выносливость	20		20	практическая работа
7.	Задания силовой направленности	20		20	практическая работа
8.	Задания на координацию и гибкость	20	1	19	практическая работа
9.	Элементы гимнастики и акробатики	10		10	практическая работа.
10.	Изучение техники видов легкой атлетики и других видов спорта	16	5	11	Устный опрос. Разбор и анализ
11.	Игры и игровые задания	40	3	37	Разбор и анализ. практическая работа.
12.	Спортивные игры	20	2	18	Разбор и анализ практическая работа.
Итого		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	практическая работа.
2.	Общеразвивающие упражнения	14		14	практическая работа.
3.	Ускорения на отрезках 20-50 м	6		6	практическая работа
4.	Задания скоростной направленности	20	1	19	практическая работа
5.	Задания скоростно-силовой направленности	20	1	19	практическая работа
6.	Задания на выносливость	20		20	практическая работа
7.	Задания силовой направленности	20		20	практическая работа
8.	Задания на координацию и гибкость	20	1	19	практическая работа
9.	Элементы гимнастики и акробатики	10		10	практическая работа
10.	Изучение техники видов легкой атлетики и других видов спорта	16	5	11	Разбор и анализ, практическая работа.
11.	Игры и игровые задания	40	3	37	Разбор и анализ, практическая работа.
12.	Спортивные игры	20	2	18	Разбор и анализ, практическая работа.
Итого		216	13	203	

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора

ГБОУ гимназии №271

Санкт-Петербурга

Приказ №175-од от 30.08.2023

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

Один учебный час 40 минут.

Рабочая программа

(1-й год обучения)

Задачи

Обучающие:

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

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

Содержание программы:

1. Вводное занятие. Основы техники бега и прыжков.

Знакомство с группой. Правила техники безопасности и личной гигиены. Ознакомление с программой обучения, демонстрация технических элементов. Основная цель данных мероприятий, это продемонстрировать обучающимся те результаты, который каждый из них сможет самостоятельно получить в процессе прохождения курса обучения, а также в обязательном порядке привить обучающимся важность соблюдения техники безопасности и поддержания личной гигиены. Вводной занятие помогает донести до обучающихся идейную составляющую кружка, показать им, что в дальнейшем они смогут совершенствовать свои навыки.

Теория. Знакомство с техническими элементами . Лекция о личной гигиене. Лекция об основных правилах легкой атлетики.

Практика. Техника выполнения специально- беговых упражнений.

2. Прыжок в длину с места. Изучение исходного положения, работы рук, отталкивания, приземления. Прыжковая эстафета.

3. Прыжок в длину с разбега. Изучение разбега, техники отталкивания. Техника полета. Техника приземления.

4. Низкий старт. Изучение исходного положения . Техника выполнения движения.

5. Прыжок в высоту. Изучение разбега, техники отталкивания. Техника полета. Техника приземления. Имитации.

6. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля. Упражнения с гантелями, резиновыми амортизаторам,

со скакалкой Прыжки в высоту с прямого разбега. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег с препятствиями. Бег в чередовании с ходьбой до 1000 м. Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Упражнения с ловлей мячей разного диаметра. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Перепрыгивание предметов (мячей, скамеек), прыжки на скакалке. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метанием.

7. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития выносливости. Переменный и повторный бег. Круговая тренировка. Упражнения для развития прыжковой выносливости. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Прыжки на гимнастическую стенку. Прыжки через гимнастические скамейки. Прыжки со скакалкой. Упражнения для развития игровой выносливости. Подвижные игры, задания на фоне усталости.

8. Тактическая подготовка. Упражнения на перемещения, упражнения с элементами соревнования.

9. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов. Обращается внимание на технику выполнения технических элементов, знание правил соревнований по легкой атлетике.

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 места и с разбега;
- Выполнять технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические материалы

Программа курса ориентирована на большой объем упражнений в спортивном зале. Упражнения в спортивном зале могут проводиться в следующих формах. Это:

- демонстрационная – упражнения выполняет педагог, а обучающиеся наблюдают;
- фронтальная – недлительная, но синхронная работа обучающихся по освоению или закреплению материала под руководством педагога;
- самостоятельная – выполнение самостоятельной работы. Педагог обеспечивает индивидуальный контроль за работой обучающихся;

С целью эффективности реализации программы в целом целесообразно использовать такие методы и технологии:

- информационно-развивающие (лекции, рассказы, беседы, просмотр учебных видеофильмов, книг, демонстрация способов деятельности педагога);
- практически – прикладные (освоение умений и навыков по принципу «делай как я»);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, анализ действия на практических занятиях.)

Перечень дидактических материалов	
Раздел/тема учебного плана	Дидактический материал
Вводное занятие	Тематические подборки фотографий и видео. Техника безопасности.
Техника выполнения технических элементов игры	Видео с правильным выполнением упражнений видов легкой атлетики.
Контрольные и итоговые занятия	Самоанализ. Оценивание педагогом.

Способы проверки результатов

В процессе обучения обучающихся по данной программе отслеживаются три вида результатов:

1. входной ;
2. промежуточный (выполнение упражнения на результат, определение уровня умения выполнять технические элементы, знание правил). Текущая диагностика и контроль проводится в декабре.
3. итоговый (выполнение упражнения на результат, определение уровня умения выполнять технические элементы, знание правил) .Итоговый контроль проводится в конце учебного года.

Уровни освоения программы: высокий, средний, низкий.

По показателям нормативов учащиеся оцениваются по четырех бальной системе:

1 бал-не удовлетворительно, 2 бала- удовлетворительно, 3 бала- хорошо, 4 бала-отлично.

Уровень освоения программы подсчитывается по сумме баллов:

до 10 баллов- программа не освоена, от 10 до 12 баллов- уровень низкий, от 13 до 19 баллов – уровень средний, от 20 до 28 – уровень высокий.

Выявление достигнутых результатов осуществляется:

Через практическую работу на итоговом занятии.

Критерии и система оценки практической работы:

- правильно выполнять технические элементы
- выполнение учебных нормативов.

Форма подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы «Легкая атлетика»: тестирование, соревнования.

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.
1001 упражнение для легкоатлетов: В.Б. Попов – М.» Физкультура , образование и наука» 1995, 56с.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
реализации дополнительной общеразвивающей программы

(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.			Контрольные нормативы. Прыжок в высоту. Прыжок в длину с места и с разбега. ОФП	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.			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.			Контрольные нормативы. Бег на 30м. Прыжок в длину с места и с разбега. Прыжок в высоту. ОФП	4		4
102.			. Метание мяча. Бег на 600-1000м.	2		2
103.			Эстафеты с предметами, игры	2		2
104.			Встречная эстафета. Игра	2		2
105.			Контрольные нормативы. Прыжок в высоту. Прыжок в длину с места и с разбега. ОФП.	2		2
106.			Встречная эстафета. Игра	2		2
			ИТОГО	216	13	203

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
реализации дополнительной общеразвивающей программы

(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 упражнения 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	2		2

		Упражнения с набивными мячами			
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.		Контрольные нормативы. Прыжок в высоту. Прыжок в длину с места и с разбега. ОФП	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.		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.	2		2

			Игра			
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	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.			Бег на 60м. Прыжок в длину с разбега. Эстафета.	2		2
102.			Метание мяча. Бег на 600-1000м.	4		4
103.			Эстафеты с предметами, игры	2		2
104.			Встречная эстафета. Игра	2		2
105.			Контрольные нормативы. Прыжок в высоту. Прыжок в длину с места и с разбега. ОФП	2		2
106.			Подвижные игры. ОРУ.	2		2
			ИТОГО	216	13	203