

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ГИМНАЗИЯ №1»

**РАССМОТРЕНО**

Педагогическим советом  
Протокол № 15 от « 29 » 08.2022 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом № 01-04-01-163  
от «29» 08.2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»  
физкультурно-спортивной направленности**

**Уровень программы:** базовый  
**Возраст обучающихся:** 8-11 лет  
**Срок реализации:** 1 год

Составитель: Харитоновна Надежда Ильинична  
учитель физической культуры

**МИНУСИНСК, 2022**

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Легкая атлетика» предполагает формирование общеразвивающей и начальной спортивной подготовки в области лёгкой атлетики. Разработана на основе:

- Примерных программ спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по легкой атлетике «Бег на короткие дистанции» 2003 г., «Бег на средние дистанции» 2004 г., (В.Г. Никитушкин, В.Б. Зеличенко, Н.В. Чесноков, В.Г. Бауэр, Б.Ф. Прокудин);
- Федерального закона РФ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Устава МАОУ «Гимназия № 1»

а так же с учётом индивидуальных и возрастных особенностей учащихся.

### **Новизна и актуальность программы.**

Программа предназначена для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни в условиях агрессивной информационной среды. Программа формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в секции способствуют повышению самооценки, формированию нравственных и волевых качеств личности ребёнка. Программный материал подобран таким образом, чтобы достичь наилучшего результата в работе с детьми с разным уровнем физической подготовленности.

### **Отличительные особенности программы.**

Данная программа отличается от подобных тем, что подбор программного материала даёт возможность овладеть умениями данного вида спорта в игровой форме. В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку.

### **Адресат программы, срок реализации и объём учебных часов.**

Программа рассчитана на обучающихся 8-11 лет, имеющих удовлетворительный уровень физической подготовленности.

Срок реализации-1 год (74 часа-2 занятия в неделю в очной форме. Продолжительность занятия -45 минут).

Наполняемость разновозрастной группы-20 человек.

## 2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ.

Цель: Повышение уровня общей физической подготовки детей посредством занятий лёгкой атлетикой.

### Задачи:

- Воспитывать морально-волевые качества личности.
- Развить специальные физические способности и коммуникативные навыки.
- Сформировать навык выполнения жизненно важных двигательных действий в процессе развития физических качеств.

## 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

### Учебный план.

№	Наименование разделов, тем	Количество часов		Формы контроля и аттестации
		Теория (час)	Практика (час)	
1	<b>Теоретические знания.</b>	2		Выполнение контрольных нормативов. Зачёт
2	<b>Общая физическая и специальная подготовка</b>		34	
	<b>Тренировка в отдельных видах легкой атлетики</b>		34	
6	<b>Контрольные испытания</b>		4	
	Всего: 74	2	72	

### Содержание учебного плана.

#### 1. Теоретические знания.

##### 1.1: История развития легкой атлетики.

Легкая атлетика как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

##### 1.2: Гигиена, закаливание.

Понятие о гигиене и санитарии. Средства закаливания организма - солнце, воздух, вода.

##### 1.3: Правила организации учебного процесса, нормы безопасного поведения

техника безопасности при проведении занятий в зале и на открытом воздухе.

#### 2. Общая физическая и специальная подготовка.

-Выполнение строевых команд на месте и в движении. Ходьба в различном темпе с изменением скорости и направления, переход с шага на бег и с бега на шаг.

-Общеразвивающие упражнения(ОРУ) для различных групп мышц ног, рук, туловища без предметов и с предметами, выполняемые индивидуально и в парах, в различных положениях (стоя, лежа, сидя), на месте и в движении.

-Специальные подготовительные упражнения бегуна, прыгуна и метателя. Упражнения на дальнейшее развитие физических качеств.

-*Упражнения из других видов спорта. Акробатика.* Повторение ранее пройденных упражнений, соединения и комбинации из ранее пройденных упражнений; стойка на голове и руках (держать), стойка на руках (обозначить); переворот боком, полет-кувырок; прыжки вверх, с трамплина с поворотом на 360; переход из стойки на ногах на «мостик», «шпагат».

-*Подвижные игры.* Повторение ранее пройденных игр: «Борьба за мяч», «Бой петухов», «Защита крепости». Эстафеты встречные и по кругу, в том числе с преодолением препятствий: «Перестрелка», «Удочка», «Мяч капитану», «Пионербол», «Третий лишний» и др.

-*Спортивные игры:*

*Баскетбол.* Повторение ранее пройденных упражнений. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой, ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передача мяча двумя руками от груди после ловли в движении; броски мяча в кольцо с места двумя руками; двусторонняя игра по упрощенным правилам.

*Ручной мяч.* Повторение ранее пройденных элементов взаимодействия двух нападающих против одного защитника; противодействие игроку, ловящему и бросающему мяч; овладение простейшими тактическими комбинациями; двусторонняя игра по упрощенным правилам.

*Футбол.* Повторение ранее пройденных упражнений, простейшие тактические комбинации, двусторонняя игра по упрощенным правилам.

-*Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами.*

**3.Тренировка в отдельных видах легкой атлетики.** Ходьба. Обычная в равномерном темпе со свободным взмахом рук, глубоким и ритмичным дыханием; ходьба с палкой за спиной по доске и бревну, с выполнением упражнений, укрепляющих мышцы ног; ходьба в равномерном, быстром и переменном темпе на дистанции до 800 м (отрезки 60, 100, 200, 400 м).

Бег. Свободный по прямой и повороту, с наращиванием и последующим продвижением вперед по инерции. Отталкивание как основная фаза бега, техника высокого старта, финиширование выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (ознакомление). Техника передачи и приема эстафетной палочки во время бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения «На старт!», «Внимание!»). Бег в гору и под гору (угол 20 - 30°). Повторный Гк-1 с предельной и околопредельной интенсивностью по прямой и повороту на отрезках от 20 до 60 м; кроссовый бег до 1000 м; различные беговые

упражнения и многоскоки.

Прыжки. С места в длину, тройной, пятерной, в высоту; прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; скачки на левой и правой ноге; маховые движения ног в прыжках в длину и в высоту, определение толчковой ноги, постановка толчковой ноги, ритм последних трех шагов, маховые движения рук в прыжках в длину и в высоту, отталкивание, приземление; прыжки в длину способом «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание» и «перекидной» (ознакомление). Различные прыжки с доставанием предметов головой, ногой и рукой.

Метания. Общее ознакомление с техникой метания, держание снаряда (хоккейного, теннисного мяча, гранаты). Исходное положение для метания, отведение снаряда, скрестный шаг. Метание (мяча, гранаты) с 1-3-5-7 шагов. Упражнения с набивными мячами: перебрасывание и толкание в парах из различных положений (стоя, лежа, сидя); метание различными способами - снизу вперед, снизу через себя назад, вперед из-за головы двумя руками; толкание набивного мяча с места вверх, вперед, стоя лицом и боком в сторону толчка.

#### **4.Контрольные испытания(см. приложение 1)**

### **4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.**

#### **Личностные результаты:**

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

#### **Метапредметные результаты:**

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

#### **Предметные результаты:**

- представлять легкую атлетику как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

## 5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.

№	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки итоговой аттестации
1	2022-2023	01.09.2022	30.05.2023	37	74	1 раз в неделю 2 часа	<b>27-30.05</b>

## 6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

### Материально-техническое и информационное обеспечение.

- Спортивный зал, малый спортивный зал.
- Баскетбольная площадка
- Стадион
- Футбольное поле
- Волейбольная площадка
- Баскетбольные корзины
- Волейбольная сетка
- Баскетбольные, волейбольные и футбольные мячи
- Гимнастический инвентарь
- Секторы для прыжков и метания.

## 7. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Контроль за усвоением материала проводится в форме:

- *Промежуточная аттестация* – выполнения контрольных нормативов №1;
- *Итоговая аттестация(зачёт)* проходит в форме выполнения контрольных нормативов №2. (см. Приложение 1).

## **8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.**

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных. Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. В начале техническим прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

## **9. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА(см. Приложение 2)**

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алабин В.Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: Учебное пособие. - Челябинск, 1977.
2. Вацула И. и др. Азбука тренировки легкоатлета. - Минск: Полымя, 1986, с. 55-57.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
4. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
5. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. - М.: Terra-спорт, 2000.
6. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции): Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (нормативная часть). - М.: Советский спорт, 1989.
7. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (100, 200, 400 м): Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М., 1985.
8. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
9. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора и игровые виды спорта. - М., 1998.
10. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М., 1995.
11. Озолин Э. С. Спринтерский бег. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
12. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
13. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1986.
14. Система подготовки спортивного резерва / Под общ.ред. В. Г. Никитушкина. - М.: ВНИИФК, 1994.
15. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1974.

**Приложение №1**

**Контрольные нормативы №1**

<i>Норматив</i>	<i>Класс</i>	<i>Мальчики</i>			<i>Девочки</i>		
		<i>«5»</i>	<i>«4»</i>	<i>«3»</i>	<i>«5»</i>	<i>«4»</i>	<i>«3»</i>
<b>Челночный бег 3x10м(сек.)</b>	<b>2</b>	<b>9.8</b>	<b>10.5</b>	<b>11.2</b>	<b>10.1</b>	<b>10.9</b>	<b>11.6</b>
	<b>3</b>	<b>9.3</b>	<b>10.0</b>	<b>10.7</b>	<b>9.6</b>	<b>10.2</b>	<b>10.8</b>
	<b>4</b>	<b>8.8</b>	<b>9.5</b>	<b>10.2</b>	<b>9.3</b>	<b>10.0</b>	<b>10.7</b>
<b>Тройной прыжок(м,см)</b>	<b>2</b>	<b>3.50</b>	<b>3.30</b>	<b>3.10</b>	<b>3.20</b>	<b>3.00</b>	<b>2.80</b>
	<b>3</b>	<b>4.00</b>	<b>3.70</b>	<b>3.40</b>	<b>3.80</b>	<b>3.50</b>	<b>3.20</b>
	<b>4</b>	<b>4.50</b>	<b>4.20</b>	<b>3.90</b>	<b>4.30</b>	<b>4.00</b>	<b>3.70</b>
<b>Пятерной прыжок(м,см)</b>	<b>2</b>	<b>7.00</b>	<b>6.20</b>	<b>5.40</b>	<b>6.80</b>	<b>6.00</b>	<b>5.20</b>
	<b>3</b>	<b>7.50</b>	<b>6.70</b>	<b>5.90</b>	<b>7.30</b>	<b>6.50</b>	<b>5.70</b>
	<b>4</b>	<b>7.80</b>	<b>7.30</b>	<b>6.80</b>	<b>7.50</b>	<b>7.00</b>	<b>6.50</b>
<b>Восьмискоч(м,см)</b>	<b>2</b>	<b>11.00</b>	<b>-</b>		<b>10.00</b>	<b>-</b>	
	<b>3</b>	<b>12.00</b>	<b>10.00</b>	<b>11.00</b>	<b>11.00</b>	<b>10.00</b>	<b>9.00</b>
	<b>4</b>	<b>12.50</b>	<b>11.00</b>	<b>10.00</b>	<b>12.00</b>	<b>10.50</b>	<b>9.50</b>
<b>Прыжок в высоту с разбега (см)</b>	<b>2</b>	<b>0.75</b>	<b>0.60</b>	<b>0.50</b>	<b>0.70</b>	<b>0.55</b>	<b>0.45</b>
	<b>3</b>	<b>0.80</b>	<b>0.65</b>	<b>0.55</b>	<b>0.75</b>	<b>0.60</b>	<b>0.50</b>
	<b>4</b>	<b>0.85</b>	<b>0.70</b>	<b>0.60</b>	<b>0.80</b>	<b>0.65</b>	<b>0.55</b>
<b>Бег 200м(мин.сек.)</b>	<b>2</b>	<i>б/учёта времени</i>					
	<b>3</b>	<b>0.50</b>	<b>1.00</b>	<b>1.10</b>	<b>0.54</b>	<b>1.04</b>	<b>1.14</b>
	<b>4</b>	<b>0.47</b>	<b>0.57</b>	<b>1.07</b>	<b>0.51</b>	<b>1.01</b>	<b>1.11</b>
<b>Метание(м)</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	<b>-</b>		<b>9</b>	<b>-</b>	
	<b>3</b>	<b>14</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>6</b>
	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>7</b>

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ №2(для зачёта)**

<i>Норматив</i>	<i>Класс</i>	<i>Мальчики</i>			<i>Девочки</i>		
		<i>«5»</i>	<i>«4»</i>	<i>«3»</i>	<i>«5»</i>	<i>«4»</i>	<i>«3»</i>
<b>Челночный бег 3x10м(сек.)</b>	<b>2</b>	9.0	9.8	10.5	9.3	10.1	10.9
	<b>3</b>	8.8	9.3	10.0	9.1	9.6	10.2
	<b>4</b>	8.3	8.8	9.5	8.8	9.3	10.0
<b>Тройной прыжок(м,см)</b>	<b>2</b>	4.00	3.50	3.30	3.80	3.20	3.00
	<b>3</b>	4.50	4.00	3.70	4.30	3.80	3.50
	<b>4</b>	5.00	4.50	4.20	4.80	4.30	4.00

<b>Пятерной прыжок(м,см)</b>	<b>2</b>	7.20	7.00	6.20	7.00	6.80	6.00
	<b>3</b>	7.80	7.50	6.70	7.50	7.30	6.50
	<b>4</b>	8.30	7.80	7.30	8.00	7.50	7.00
<b>Восьмискок(м,см)</b>	<b>2</b>	12.00	11.00	-	11.00	10.00	-
	<b>3</b>	13.00	12.00	10.00	12.00	11.00	10.00
	<b>4</b>	13.50	12.50	11.00	13.00	12.00	10.50
<b>Прыжок в высоту с разбега (см)</b>	<b>2</b>	0.80	0.75	0.60	0.75	0.70	0.55
	<b>3</b>	0.85	0.80	0.65	0.80	0.75	0.60
	<b>4</b>	0.90	0.85	0.70	0.85	0.80	0.65
<b>Бег 200м(мин.сек.)</b>	<b>2</b>	<i>б/учёта времени</i>					
	<b>3</b>	0.43	0.50	1.00	0.47	0.54	1.04
	<b>4</b>	0.40	0.47	0.57	0.44	0.51	1.01
<b>Метание(м)</b>	<b>2</b>	15	12	-	12	9	-
	<b>3</b>	18	14	9	13	9	6
	<b>4</b>	20	16	11	15	11	8

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ГИМНАЗИЯ №1»

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по ВР

\_\_\_\_\_ Сивакова У.Ю.

29.08.2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**на 2022-2023 учебный год**  
**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе**  
**«ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Составитель: Харитоновна Надежда Ильинична,  
учитель физической культуры

**МИНУСИНСК, 2022**

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и призвана улучшить уровень общей и специальной физической подготовки обучающихся посредством выполнения основных легкоатлетических видов упражнений.

## 2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ.

Цель: Повышение уровня общей физической подготовки детей посредством занятий лёгкой атлетикой.

### Задачи:

- Воспитывать морально-волевые качества личности.
- Развить специальные физические способности и коммуникативные навыки.
- Сформировать навык выполнения жизненно важных двигательных действий в процессе развития физических качеств.

## 3. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ПО ПРОГРАММЕ:

В данном учебном году организованы две группы. Занятия в каждой группе проводятся 1 раз в неделю продолжительностью 90 минут.

### Расписание занятий:

Группа №1		Группа №2	
вторник	14.00-15.30	четверг	14.00-15.30

## 4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН группы №1

№	месяц	число	Количество часов	тема	Формы контроля и аттестации
1	09		1	Вводное занятие. История развития легкой атлетики.	
2			1	Гигиена, закаливание. Техника безопасности при проведении занятий в зале и на открытом воздухе.	
3			1	Выполнение строевых команд на месте и в движении. Ходьба в различном темпе. Игра в футбол.	
4			1	ОРУ. Упражнения на развитие физических качеств.	
5			1	ОРУ. Упражнения на развитие физических качеств.	
6			1	Ходьба в различном темпе. Бег. ОРУ. Подвижные игры.	

7		1	Ходьба в различном темпе. Бег. ОРУ. Подвижные игры.	Выполнен ие контроль ных норматив ов
8		1	Специальные подготовительные упражнения. Акробатические упражнения.	
9	10	1	Специальные подготовительные упражнения. Акробатические упражнения.	
10		1	ОРУ. Беговые упражнения. Игра в ручной мяч.	
11		1	ОРУ. Беговые упражнения. Игра в ручной мяч.	
12		1	ОРУ. Беговые упражнения. Игра в баскетбол.	
13		1	Тренировка в отдельных видах легкой атлетики. Бег, прыжки.	
14		1	ОРУ. Беговые упражнения. Метание.	
15		1	Тренировка в отдельных видах легкой атлетики. Бег, прыжки.	
16		1	ОРУ. Беговые упражнения. Метание.	
17	11	1	ОРУ. Беговые упражнения. Игра в ручной мяч.	
18		1	Тренировка в отдельных видах легкой атлетики. Бег, прыжки.	
19		1	ОРУ. Беговые упражнения. Метание.	
20		1	ОРУ. Беговые упражнения. Игра в баскетбол.	
21		1	Тренировка в отдельных видах легкой атлетики. Бег, прыжки.	
22		1	ОРУ. Беговые упражнения. Метание.	
23		1	ОРУ. Беговые упражнения. Игра в футбол.	
24		1	Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами. Подвижные игры.	
25		1	ОРУ. Бег, прыжки. Подвижные игры.	
26		1	ОРУ. Бег, прыжки. Подвижные игры.	
27	12	1	ОРУ. Бег, прыжки. Подвижные игры.	
28		1	ОРУ. Прыжки, метания. Игра в баскетбол	
29		1	ОРУ. Прыжки, метания. Игра в футбол.	
30		1	ОРУ. Прыжки, метания. Игра в ручной мяч.	
31		1	Контрольные нормативы №1	
32		1	Контрольные нормативы №1	
33		1	ОРУ. Упражнения на развитие физических качеств. Акробатические упражнения.	
34		1	ОРУ. Упражнения на развитие физических качеств. Акробатические упражнения.	
35	01	1	ОРУ. Метания, прыжки. Подвижные игры.	
36		1	ОРУ. Метания, прыжки. Подвижные игры.	
37		1	ОРУ. Метания, прыжки. Подвижные игры.	
38		1	Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами. Игра в ручной мяч.	
39		1	Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами. Игра в ручной мяч.	
40		1	Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами. Игра в ручной мяч.	
41	02	1	ОРУ. Бег, прыжки. Подвижные игры.	

42		1	ОРУ. Упражнения на развитие физических качеств. Прыжки.	Выполнение контрольных нормативов. Зачёт.
43		1	ОРУ. Упражнения на развитие физических качеств. Прыжки.	
44		1	ОРУ. Упражнения на развитие физических качеств. Метание.	
45		1	ОРУ. Упражнения на развитие физических качеств. Метание.	
46		1	ОРУ. Упражнения на развитие физических качеств. Акробатические упражнения.	
47		1	ОРУ. Упражнения на развитие физических качеств. Акробатические упражнения.	
48		1	ОРУ. Бег. Игра в футбол.	
49	03	1	ОРУ. Бег. Игра в футбол.	
50		1	ОРУ. Бег. Игра в футбол.	
51		1	Подвижные игры. Беговые упражнения. Игра в ручной мяч.	
52		1	Подвижные игры. Беговые упражнения. Игра в ручной мяч.	
53		1	Подвижные игры. Беговые упражнения. Игра в баскетбол.	
54		1	Подвижные игры. Беговые упражнения. Игра в ручной мяч.	
55		1	Подвижные игры. Беговые упражнения. Игра в футбол.	
56		1	Акробатические упражнения. Подвижные игры.	
57	04	1	Акробатические упражнения. Подвижные игры.	
58		1	Бег. Подвижные игры.	
59		1	Бег. Подвижные игры.	
60		1	Бег. Подвижные игры.	
61		1	Бег. Подвижные игры.	
62		1	Прыжки. Подвижные игры.	
63		1	Прыжки. Подвижные игры.	
64		1	Метание. Игра в футбол.	
65		1	Прыжки. Подвижные игры.	
66		1	Прыжки. Подвижные игры.	
67	05	1	Метание. Игра в футбол.	
68		1	Метание. Игра в футбол.	
69		1	Метание. Игра в футбол.	
70		1	Прыжки. Подвижные игры.	
71		1	ОРУ. Упражнения на развитие физических качеств. Игра в футбол.	
72		1	ОРУ. Упражнения на развитие физических качеств. Игра в футбол.	
73		1	Контрольные нормативы №2	
74		1	Контрольные нормативы №2	

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН группы №2

№	месяц	число	Количество часов	тема	Формы контроля и аттестации
1	09		1	Вводное занятие. История развития легкой атлетики.	Выполнение контрольных нормативов
2			1	Гигиена, закаливание. Техника безопасности при проведении занятий в зале и на открытом воздухе.	
3			1	Выполнение строевых команд на месте и в движении. Ходьба в различном темпе. Игра в футбол.	
4			1	ОРУ. Упражнения на развитие физических качеств.	
5			1	ОРУ. Упражнения на развитие физических качеств.	
6			1	Ходьба в различном темпе. Бег. ОРУ. Подвижные игры.	
7			1	Ходьба в различном темпе. Бег. ОРУ. Подвижные игры.	
8			1	Специальные подготовительные упражнения. Акробатические упражнения.	
9	10		1	Специальные подготовительные упражнения. Акробатические упражнения.	
10			1	ОРУ. Беговые упражнения. Игра в ручной мяч.	
11			1	ОРУ. Беговые упражнения. Игра в ручной мяч.	
12			1	ОРУ. Беговые упражнения. Игра в баскетбол.	
13			1	Тренировка в отдельных видах легкой атлетики. Бег, прыжки.	
14			1	ОРУ. Беговые упражнения. Метание.	
15			1	Тренировка в отдельных видах легкой атлетики. Бег, прыжки.	
16			1	ОРУ. Беговые упражнения. Метание.	
17			1	ОРУ. Беговые упражнения. Игра в ручной мяч.	
18			1	Тренировка в отдельных видах легкой атлетики. Бег, прыжки.	
19	11		1	ОРУ. Беговые упражнения. Метание.	
20			1	ОРУ. Беговые упражнения. Игра в баскетбол.	
21			1	Тренировка в отдельных видах легкой атлетики. Бег, прыжки.	
22			1	ОРУ. Беговые упражнения. Метание.	
23			1	ОРУ. Беговые упражнения. Игра в футбол.	
24			1	Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами. Подвижные игры.	
25			1	ОРУ. Бег, прыжки. Подвижные игры.	
26		1	ОРУ. Бег, прыжки. Подвижные игры.		
27	12		1	ОРУ. Бег, прыжки. Подвижные игры.	
28			1	ОРУ. Прыжки, метания. Игра в баскетбол	
29			1	ОРУ. Прыжки, метания. Игра в футбол.	

30		1	ОРУ. Прыжки, метания. Игра в ручной мяч.
31		1	Контрольные нормативы №1
32		1	Контрольные нормативы №1
33		1	ОРУ. Упражнения на развитие физических качеств. Акробатические упражнения.
34		1	ОРУ. Упражнения на развитие физических качеств. Акробатические упражнения.
35	01	1	ОРУ. Метания, прыжки. Подвижные игры.
36		1	ОРУ. Метания, прыжки. Подвижные игры.
37		1	ОРУ. Метания, прыжки. Подвижные игры.
38		1	Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами. Игра в ручной мяч.
39		1	Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами. Игра в ручной мяч.
40		1	Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами. Игра в ручной мяч.
41	02	1	ОРУ. Бег, прыжки. Подвижные игры.
42		1	ОРУ. Упражнения на развитие физических качеств. Прыжки.
43		1	ОРУ. Упражнения на развитие физических качеств. Прыжки.
44		1	ОРУ. Упражнения на развитие физических качеств. Метание.
45		1	ОРУ. Упражнения на развитие физических качеств. Метание.
46		1	ОРУ. Упражнения на развитие физических качеств. Акробатические упражнения.
47		1	ОРУ. Упражнения на развитие физических качеств. Акробатические упражнения.
48		1	ОРУ. Бег. Игра в футбол.
49	03	1	ОРУ. Бег. Игра в футбол.
50		1	ОРУ. Бег. Игра в футбол.
51		1	Подвижные игры. Беговые упражнения. Игра в ручной мяч.
52		1	Подвижные игры. Беговые упражнения. Игра в ручной мяч.
53		1	Подвижные игры. Беговые упражнения. Игра в баскетбол.
54		1	Подвижные игры. Беговые упражнения. Игра в ручной мяч.
55		1	Подвижные игры. Беговые упражнения. Игра в футбол.
56		1	Акробатические упражнения. Подвижные игры.
57	04	1	Акробатические упражнения. Подвижные игры.
58		1	Бег. Подвижные игры.
59		1	Бег. Подвижные игры.
60		1	Бег. Подвижные игры.
61		1	Бег. Подвижные игры.
62		1	Прыжки. Подвижные игры.
63		1	Прыжки. Подвижные игры.

<b>64</b>		<b>1</b>	Метание. Игра в футбол.	Выполнен ие контроль ных норматив ов. Зачёт.
<b>65</b>		<b>1</b>	Прыжки. Подвижные игры.	
<b>66</b>		<b>1</b>	Прыжки. Подвижные игры.	
<b>67</b>	<b>05</b>	<b>1</b>	Метание. Игра в футбол.	
<b>68</b>		<b>1</b>	Метание. Игра в футбол.	
<b>69</b>		<b>1</b>	Метание. Игра в футбол.	
<b>70</b>		<b>1</b>	Прыжки. Подвижные игры.	
<b>71</b>		<b>1</b>	ОРУ. Упражнения на развитие физических качеств. Игра в футбол.	
<b>72</b>		<b>1</b>	ОРУ. Упражнения на развитие физических качеств. Игра в футбол.	
<b>73</b>		<b>1</b>	Контрольные нормативы №2	
<b>74</b>		<b>1</b>	Контрольные нормативы №2	