

Муниципальное автономное образовательное учреждение  
«Гимназия «Исток»

Утверждена на педагогическом совете  
МАОУ «Гимназия «Исток»  
Протокол № 6 от 13.06.2018г.

Утверждаю  
Директор МАОУ «Гимназия «Исток»  
 Изялева И. Е.  
Приказ № 549 от 13.06.2018г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ДЛЯ ДЕТЕЙ  
«Легкая атлетика»**

Уровень: базовый  
Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся: 10-17 лет  
Срок реализации программы: 2 года, 144 часа  
Авторы - составители:  
педагоги дополнительного образования  
Митрофанов Андрей Александрович  
Игнатъев Александр Николаевич  
Воронов Алексей Романович

Великий Новгород  
2018 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для детей «Легкая атлетика» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Уровень программы - **базовый**.

Данная программа реализуется в объединении «Легкая атлетика» муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Гимназия «Исток».

**Актуальность** программы «Лёгкая атлетика» состоит в том что, она направлена на формирование здорового образа жизни, решает проблему сохранения и укрепления здоровья обучающихся, что является одним из основных направлений работы гимназии. Программа направлена на удовлетворение потребностей существующих групп детей, имеющих высокий уровень мотивации, которые проявляют интерес к спортивным занятиям и большое желание принимать участие в спортивной жизни гимназии и города.

**Новизна** программы заключается в том, что она даёт возможность не только расширить познания школьной программы по физической культуре, но и изучить лёгкую атлетику во всём её многообразии, а также использовать полученные знания на практике, применив различные виды изученных легкоатлетических техник и способов. Программа составлена таким образом, что по ней могут проходить обучение не только учащиеся имеющие определенные навыки в лёгкой атлетике, но и все заинтересованные этим видом спорта дети.

**Педагогическая целесообразность** данной программы обусловлена тем, что одним из важнейших мест в сфере дополнительного образования детей занимает физкультурно-оздоровительная работа и массовый детский и подростковый спорт, ориентированные на развитие ребенка, приобщение его к культуре здорового образа жизни. Физкультуре и спорту придается большое общественно-воспитательное значение. Занятия по легкой атлетике способствуют совершенствованию всех функций организма, укреплению нервной, сердечно-сосудистой, дыхательных систем, опорно-двигательного аппарата, повышают сопротивляемость организма ребенка к неблагоприятным влияниям внешней среды, содействуют повышению общего культурного уровня.

**Целью** программы «Лёгкая атлетика» является привитие обучающимся потребности к систематическим занятиям спортом, физическими упражнениями через обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метании.

**Задачи:**

### **Первый год обучения**

#### **Обучающие:**

- Обучать выполнять комплекс необходимых физических упражнений;
- Обучение основам техники бега, прыжков, метания.

#### **Развивающие:**

- Развивать быстроту, ловкость, подвижность в суставах, умение расслаблять мышцы;
- Развивать навыки укрепления здоровья и закаливания организма.

#### **Воспитывающие:**

- Воспитывать интерес к занятиям легкой атлетикой;
- Воспитывать терпение, наблюдательность, умение доводить работу до конца.

### **Второй год обучения**

#### **Обучающие:**

- Обучать способам укрепления здоровья и дальнейшего закаливания организма;

- Обучать способам повышения уровня разносторонней физической подготовленности;
- Обучать способам укрепления сердечно-сосудистой системы.

**Развивающие:**

- Развивать гибкость, подвижность в суставах и эластичности мышц, умения их расслаблять;
- Развивать быстроту и силу.

**Воспитывающие:**

- Воспитывать умение анализировать свои действия, в процессе работы, сравнивая его с действием других обучающихся;
- Воспитывать общую выносливость, ловкость, волевые качества.

**Отличительной особенностью** данной программы является то, что она модифицирована и адаптирована к условиям муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Гимназия «Исток» и разработана на основе программы «Общая физическая подготовка», автор Воронин Ю. А., рекомендованной Главным управлением Министерства Просвещения СССР, опубликованной в сборнике программ для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Спортивные кружки и секции», Москва, «Просвещение», 1986 года выпуска. Модификация состоит в том, программа сокращена с 4 лет до 2-х лет обучения. Сокращение программы происходит на 50 % за счёт пересмотра содержания программы в сторону уменьшения на 2 учебных года. Скорректирован возраст обучающихся, в рамках модификации внесены изменения в содержание программы 1-2 годов обучения, уменьшено количество подвижных игр, в рамках модификации уменьшено количество часов до 72 за год обучения (всего 144 часа за 2 года).

**Возраст детей:** участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы, преимущественно 10-17 лет. При желании обучающихся и родителей, а также при отсутствии противопоказаний, к занятиям могут допускаться учащиеся с 8-летнего возраста, а также старшего возраста.

Содержание программы ориентировано на добровольные преимущественно разновозрастные группы детей.

**Сроки реализации программы:** 2 года обучения, 144 часа.

**Формы обучения и виды занятий:**

Основная форма работы - групповая. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к учащимся, так как в связи с их индивидуальными способностями, результативность в усвоении учебного материала может быть различной.

Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к предмету и способствует творческому росту обучающихся. Виды занятий: лекционные, тренировочные, соревновательные.

Содержание программы ориентировано как на разновозрастные, так и разновозрастные группы обучающихся. Набор свободный по желанию.

**Наполняемость** учебных групп выдержана в пределах Санитарно-эпидемиологическими правил и нормативов СанПиН 2.4.4.3172-14, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41

Количество учащихся – 12-18 человек.

**Режим занятий;**

1 раз в неделю по 2 часа с 10-ти минутным перерывом

**Планируемые результаты и способы определения их результативности.**

**К концу первого года обучения**

**Обучающийся должен знать:**

- элементарные теоретические сведения о личной гигиене;

- способы закаливания организма, осознанно относиться к своему здоровью;
- комплекс необходимых физических упражнений;
- способы укрепления здоровья и закаливание;
- совершенствовать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости.

**Обучающийся должен уметь:**

- выполнять комплекс необходимых физических упражнений;
- применять полученные знания и умения в самостоятельной работе;
- анализировать свои действия в процессе работы, сравнивая его с действиями других обучающихся;
- самостоятельно заниматься.

**К концу второго года обучения**

**Обучающийся должен знать:**

- способы укрепления здоровья и дальнейшего закаливания организма;
- способы повышения уровня разносторонней физической подготовленности;
- способы укрепления сердечно-сосудистой системы;
- упражнения развитие быстроты и силы;
- упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и эластичности мышц, умения их расслаблять.

**Обучающийся должен уметь:**

- выполнять комплекс необходимых физических упражнений;
- применять полученные знания и умения в самостоятельной работе;
- анализировать свои действия в процессе работы, сравнивая его с действиями других обучающихся;
- упражнения развитие быстроты и силы;
- упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и эластичности мышц, умения их расслаблять.

**Способы определения результативности:** реализации данной программы являются организация и проведение тестирования на предмет сформированности знаний и умений. Диагностика проводится 2 раза в учебный год (стартовая (сентябрь), итоговая (май) диагностика). Диагностика проводится с целью определения уровня развития теоретических знаний, умений и практических навыков у детей.

**Формами подведения итогов реализации** данной программы являются:

- наблюдение за деятельностью обучающихся;
- мониторинг результатов обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, мониторинг личностного развития учащегося, проводимый два раза в год;
- зачётное занятие
- соревнования по легкой атлетике;
- участие в соревнованиях по легкой атлетике на первенство города, области, участие в спартакиаде школьников;
- выполнение контрольных упражнений.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОД

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
1	Физическая культура и спорт в России	1	1	-	Устный опрос
2	История развития легкоатлетического спорта	1	1	-	Устный опрос
3	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1	-	Устный опрос
4	Места занятий, их оборудование и подготовка	1	1	-	Устный опрос
5	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой	1	1	-	Устный опрос
6	Знакомство с правилами соревнований	1	1	-	Устный опрос, наблюдение, сдача тестовых нормативов.
7	Общая физическая подготовка	25	-	25	Устный опрос, наблюдение, сдача тестовых нормативов.
8	Ознакомление с отдельными элементами техники	37	-	37	Устный опрос, наблюдение, сдача тестовых нормативов.
9	Контрольные упражнения	4	-	4	Устный опрос, наблюдение, сдача тестовых нормативов.
Итого		72	6	66	

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 ГОД

№ П	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
1	Физическая культура и спорт в России	-	1	-	Устный опрос
2	Влияние занятий легкой атлетикой на организм занимающихся	1	1	-	Устный опрос
3	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1	-	Устный опрос
4	Правила, организация и проведение соревнований.	1	1	-	Устный опрос
5	Места занятия, инвентарь и оборудование	1	1	-	Устный опрос

6	Инструкторская и судейская практика	1	1	-	Устный опрос,
7	Общая физическая и специальная подготовка	25	-	25	Устный опрос, наблюдение, сдача тестовых нормативов.
8	Тренировка в отдельных видах легкой атлетики	37	-	37	Устный опрос, наблюдение, сдача тестовых нормативов.
9	Контрольные упражнения и спортивные соревнования	4	-	4	наблюдение, сдача тестовых нормативов.
11	Итого	72	6	66	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### **Тема 1. Физическая культура и спорт в России (1час.)**

**Теория (1час.)** Развитие физкультуры и спорта в России.

### **Тема 2. История развития легкоатлетического спорта (1час.)**

**Теория (1час.)** Возникновение легкоатлетических упражнений. Характеристика легкоатлетического спорта в целом и отдельных видов ходьбы и бега как естественных способов передвижения человека. Легкая атлетика как ее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

### **Тема 3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль (1час.)**

**Теория (1час.)** Режим дня и режим питания гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и нога- гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятий.

### **Тема 4. Места занятий, их оборудование и подготовка (1час.)**

**Теория (1час.)** Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований правила пользования спортивным инвентарем.

Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест к занятиям отдельными видами легкой атлетики.

### **Тема 5. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой (1час.).**

**Теория (1час.)** Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных обучающихся время занятий. Дисциплина — основа безопасности во время занятий легкой атлетикой.

Возможные травмы и их предупреждения.

### **Тема 6. Знакомство с правилами соревнований (1 час.)**

**Теория (1час)** Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании мяча, прыжках в высоту, длину.

### **Тема 7. Общая физическая подготовка (25 час.)**

**Практика (25час.)** Строевые команды; строевые упражнения на месте и в движении; строевой и походный шаг; переход на бег и с бега на шаг; ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук; бег с изменениями направления; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лежа и сидя, без предметов и с предметами. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.

Упражнения из других видов спорта.

Акробатика. Различные кувырки вперед и назад; перекатывание; стойка на лопатках; «мостик», стойка на голове и руках (обозначить); из стойки на голове и руках переход на «мостик», полушпагат», «шпагат», напрыгивание на подкидной мостик; прыжки с трамплина вверх без поворота и с поворотом на 180, с движениями ног и рук; полет «в шаге» с выпрямлением толчковой ноги и подъем бедра маховой ноги активными движениями, с приземлением «в шаге» и обе ноги.

Подвижные игры. Эстафеты встречные и по кругу, в том числе с преодолением препятствий: «Перестрелка», «Удочка», «Мяч капитану», «Лапта», «Пионербол», «Третий лишний», «Не давай мяч водящему».

Баскетбол. Ведение мяча, ведение с изменением направления; ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди; передача мяча двумя руками от груди после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны и назад; умение держать игрока с мячом и без мяча. Тактика нападения, выбор места и умение открыться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Ручной мяч. Ведение мяча; ловля мяча; броски мяча двумя руками, броски левой и правой рукой из-за головы, броски по воротам; двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Футбол. Удары по мячу ногой (левой и правой) на месте и в движении, удары после остановки; ведение мяча, остановка мяча; простейшие навыки командной борьбы.

Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами (перекладина, кольца, брусья, конь, канат, скамейка, стол, стенка, палка, скакалка и др.) в висах и упорах, подтягивания, перелезания, лазанья, сгибание и разгибание рук, поднимание согнутых ног, размахивания, соскоки, перевороты, подъемы; простейшие комбинации; напрыгивания на снаряды с различными движениями ног и рук. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой и скамейкой.

## **Тема 8. Ознакомление с отдельными элементами техники(37час.)**

**Практика (37час.)** Ознакомление с отдельными элементами техники ходьбы, бега, прыжков и метаний. 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 и 400 м).

Бег. Свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости 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 по кругу и навстречу друг другу, техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения «На старт!», «Внимание!»). Бег в гору и под гору (угол 20—30°). Повторный бег с предельной и околопредельной интенсивностью по прямой и повороту

на отрезках от 20 до 60 м с хода с переходом в бег по инерции. Бег по пересеченной местности; эстафетный бег на отрезках 40—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. Толкание ядра (ознакомление), толкание одной рукой вверх, вперед-вверх при держании его на весу. 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.

#### **Тема 9. Контрольные упражнения (4 час.)**

**Практика (4час.)** Выполнение контрольных упражнений

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

#### **Тема 1. Физическая культура и спорт в России (1час.)**

**Теория (1час.)** Развитие физической культуры и спорта в России.

Детский и юношеский легкоатлетический спорт в России.

#### **Тема 2. Влияние занятий легкой атлетикой на организм занимающихся (1час.)**

**Теория (1час.)** Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние занятий физическими упражнениями, и в частности легкой атлетикой, на совершенствование аппарата дыхания, опорно-двигательного аппарата, нервно-мышечной и сердечно-сосудистой систем. Влияние занятий легкой атлетикой на обмен веществ и укрепление здоровья.

#### **Тема 3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль (1час.)**

**Теория (1 час.)** Гигиенические требования к местам проведения занятий и соревнований. Временные ограничения и противопоказания к занятиям легкой атлетикой. Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях легкой атлетикой. Травмы, их причины и профилактика. Первая помощь при обмороке, растяжении связок и ушибах. Приемы искусственного дыхания. Способы остановки кровотечения.

#### **Тема 4. Правила, организация и проведение соревнований (1час.)**

**Теория (1час.)** Ознакомление с правилами организации и проведения соревнований в отдельных видах легкой атлетики (бег по дорожке стадиона, кроссовый, прыжки в длину и высоту, метание мяча, гранаты, толкание ядра). Оценка достижений в различных видах легкой атлетики.

Проведение соревнований по указанным выше видам легкой атлетики.

#### **Тема 5. Места занятий, инвентарь и оборудование (1час.)**

**Теория (1час.)** Беговая дорожка на стадионе и кроссовая дистанция. Места для



прыжков в длину и высоту, метание мяча, гранаты, толкания ядра. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием. Уход за спортивным инвентарем.

### **Тема 6. Инструкторская и судейская практика(1час.)**

**Теория (1час.)** Подготовка мест занятий по бегу, прыжкам и метаниям. Проведение разминки самостоятельно и с группой. Подача строевых команд. Проведение занятий с группой по отдельным видам легкой атлетики (на стадионе, на местности). Судейство соревнований по бегу на дорожке и кроссовому бегу, прыжкам в высоту, длину, метаниям мяча, гранаты и толканию ядра.

### **Тема 7. Общая физическая и специальная подготовка (25 час.)**

**Практика (25час.)** 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 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 гибкости и подвижности в суставах, на расслабление мышц рук, ног, туловища. Бег в переменном темпе с изменением скорости и направления.

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».

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; двухсторонняя 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; двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

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

Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами (перекладина, кольца, брусья, конь, козел, канат, скамейка, стенка, полка, скакалка, обруч, мяч и др.) в висах и упорах, в переталкивании и перетягивании, подтягивании, лазанье и перелезании, поднимании согнутых и прямых ног. Повороты и перевороты, подъемы и соскоки, напрыгивания на снаряды, опорные прыжки. Различные соединения из разученных упражнений.

### **Тема 8. Тренировка в отдельных видах легкой атлетики (37 час.)**

**Практика (37час.)** Ходьба. Техника спортивной ходьбы (ознакомление)", движение рук, ног, плеч, таза. Обычная ходьба на дистанции от 400 до 1000 м; спортивная ходьба на отрезках 200—400 м с оценкой техники и указанием недостатков. Спортивная ходьба в темпе 180—200 шагов в минуту на отрезках 100—200 м. Повторная спортивная ходьба на отрезках 100—400 м и более, закрепление навыков быстрой обычной ходьбы. Специальные упражнения на месте и в движении для освоения техники спортивной ходьбы.

Бег. Совершенствование техники бега; свободный бег по прямой и повороту, при

выходе с поворота на прямую; бег по инерции после пробегания небольших отрезков с предельной скоростью; повторный и переменный бег на отрезках от 60 до 100 м; кроссовый бег до 500 м (девочки) и до 1000 м (мальчики). Изучение и отработка низкого старта (установка стартовых колодок, выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!», выход со старта), стартовое ускорение и переход от стартового ускорения к бегу по прямой. Техника передачи эстафетной палочки без переключивания в другую руку после приема (стоя на месте, в ходьбе и беге), без ограничения зоны передачи и в зоне передачи. Основы техники специальных барьерных упражнений, техника преодоления барьера высотой 40—60 см (атака барьера, сход с барьера, бег между барьерами). Специальные упражнения в беге и барьерном беге, на месте с опорой рук о предмет, многоскоки. Упражнения, обеспечивающие повышение функциональных возможностей организма занимающихся и улучшение их двигательных качеств.

**Прыжки.** Закрепление навыков, полученных в подготовительной группе. Техника специальных упражнений для прыжков в высоту и длину, техника прыжка в высоту с разбега способом «перекидной» (угол, длина, скорость разбега), переход через планку, приземление, сочетание движений маховой, толчковой ноги и руки в момент отталкивания. Тренировка прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (постановка толчковой ноги, движения толчковой и маховой ноги, рук в момент отталкивания, в фазе полета, (приземление), прыжок в длину с полного разбега. Техника прыжка способом «ножницы» (прыжки с 4—6 шагов, с опусканием маховой ноги и приземлением на толчковую ногу). Ознакомление с техникой тройного прыжка с разбега. Специальные упражнения прыгуна, обеспечивающие повышение функциональных возможностей организма и улучшение развития двигательных качеств занимающихся, способствующие совершенствованию техники прыжка.

**Метания.** Закрепление навыков. Техника метания хоккейного мяча (150 г) и гранаты. Метание в цель и на дальность.

Специальные упражнения, обеспечивающие повышение функциональных возможностей организма занимающихся, способствующие совершенствованию техники метания мяча.

#### **Тема 9. Контрольные упражнения и спортивные соревнования (4 час.)**

**Практика (4 час.)** Выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях.

### **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Весь материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп легкой атлетики и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

#### **Дидактический материал:**

- карточки - контрольные нормативы;
- дидактические и учебные материалы;
- видео спортивных соревнований.

**Лекционный материал представлен:** теорией о развитии физической культуры в России, развитие легкой атлетики.

#### **Методические рекомендации по проведению занятий**

Формы проведения занятий:- теоретические и практические занятия;

Методы, применяемые при подготовке к занятиям, подразделяются на словесные (беседа, рассказ-объяснение), наглядные (демонстрация наглядных пособий, демонстрация учителем приемов работы, показ действия, показ упражнения (технического или тактического приема), показ видеозаписей), практические (выполнение упражнений, приобретение навыков, овладение приемами работы), разучивание (повторение упражнения, анализ выполненных движений).

По организации деятельности: групповой, поточный и индивидуальный

Весь материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп легкой атлетики и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в форме (5-10 мин.) бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Кроме того, теоретические сведения сообщаются участникам в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные пособия, видеозаписи, учебные кинофильмы. В конце занятия руководитель рекомендует специальную литературу для самостоятельного изучения.

В программе для каждой группы материал практических занятий излагается только новый. Руководитель, подбирая материал для занятий, должен наряду с новым обязательно включать в занятия пройденные упражнения. Обучение судейству осуществляется во время проведения тренировочных соревнований. Обучающийся должен уметь заполнить протокол соревнований, написать заявку, уметь организовать соревнования по месту жительства.

Инструкторская практика проводится не только в отведенное учебным планом время, но и в процессе учебно-тренировочных занятий. Задача инструкторской практики-научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять упражнения, самостоятельно проводить занятия с группой.

Практические занятия по физической подготовке проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике. Руководителям рекомендуется давать занимающимся задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств. Большинство практических занятий следует проводить на открытом воздухе. Зимой занятия на открытом воздухе проводятся в тихую погоду или при слабом ветре (1,5-2 м/с), при температуре не ниже -17 °С (для средней климатической полосы).

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей.

В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определенных физических качеств. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований.

Методика выполнения упражнений для развития физических качеств: быстроты, ловкости, силы и выносливости.

Занятие - основная форма проведения работы.

Организация занятия. Разминка, ее значение и содержание, дозировка упражнений. Содержание основной части занятия, чередование упражнений, дозировка. Понятие о нагрузке в занятии (объем упражнений, интенсивность выполнения упражнений). Заключительная часть занятия.

Индивидуальная, групповая и командная тренировка. Практические занятия. Умение подавать строевые команды, правильно объяснять и показывать упражнения, подбирать упражнения для разминки, основной и заключительной части занятия, помогать руководителю при проведении занятия, самостоятельно проводить занятия с группой. Для эффективности обучения необходимо широко использовать учебное оборудование.

Руководитель должен следить за развитием у занимающихся физических качеств, а также за уровнем их технической подготовки. Для этого не менее 2 раз в год проводятся испытания по следующим контрольным нормативам (см. Приложение 1).

## Материально-техническое оснащение занятий

- спортивное ядро – 1,
- два спортивных зала;
- малые мячи для метания – 30,
- муляжи гранат – 6,
- стойки с планкой для прыжков в высоту – 2,
- яма для прыжков в длину с разбега – 1,
- скакалки – 50,
- барьеры для бега – 5,
- волейбольные мячи – 15

## ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции. – Москва, 1986 г.
2. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. – М., 2014 г.
3. Интернет. Федеральный портал «Дополнительное образование детей» <http://www.vidod.edu.ru>
4. Интернет. Программа тренировок по лёгкой атлетике. <http://www.mir-la.com/dnevnik.html>
5. Интернет. Учебные пособия по лёгкой атлетике. <http://www.fizkult-ura.com/legkay-atletika/19>

## ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ И РОДИТЕЛЕЙ

1. Интернет. Педагогическая периодик каталог статей российской образовательной прессы. <http://periodika.websib.ru>
2. Интернет. Федеральный портал «Дополнительное образование детей» <http://www.vidod.edu.ru>
3. Интернет. Программа тренировок по лёгкой атлетике. <http://www.mir-la.com/dnevnik.html>

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст (лет)							
		8	9	10	11	12	13	14	15
1	Бег 60 м(с)			м- 11с д-11.6с	м-10.8 д-11	м-10.6 д-10.8	м-10.5 д-10.6	м-10 д-10.2	м-9.2 д-9.6
2	Бег 30 м (с)	м-6 д-6.3	м-5.9 д-6.1	м-5.8 д-5.9	м-5.6 д-5.8	м- 5.5 д-5.7	м-5.3 д-5.5	м-5.2 д-5.4	м-5.1 д-5.3

3	Бег 300 м (с)девочки	Д 1.10	1м5	1м	55	45	40	39	35
4	Бег 500 м мальчики (мин,	М 2.30	2м20	2м10	2м05	2м00	1м55	1м50	1м45
5	Прыжок в длину с места (см)	м-134 д128	М142 д137	144 138	150 144	159 147	166 150	172 155	200 164
7	Бег 1000 (м)	М4.41 д4.51	4.43 4.36 4.48 4.41	4.26 4.07 4.36 4.23	3.м57 4.18	3.55 4.17	3.53 4.13		
8	Метание (малого мяча)		15 17	20 22	25	30	35		

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Дата	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Темы и разделы	Место проведения	Форма контроля
	(число, месяц)						
1		по расписанию	Беседа	1 час	Теория. Физическая культура и спорт в России	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	фронтальный устный опрос
2		по расписанию	Беседа	1 час	Теория. История развития легкоатлетического спорта	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	фронтальный устный опрос
3		по расписанию	Беседа	1 час	Теория. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	фронтальный устный опрос
4		по расписанию	Беседа	1 час	Теория. Места занятий, их оборудование и подготовка	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	фронтальный устный опрос
5		по расписанию	Беседа	1 час	Теория. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	фронтальный устный опрос
6		по расписанию	Беседа	1 час	Теория. Знакомство с правилами соревнований	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	фронтальный устный опрос
7		по расписанию	Групповое занятие	1 час	ОФП. Строевые команды. Строевые упражнения на месте и в движении	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение
8		по расписанию	Групповое занятие	1 час	ОФП. Строевой походный шаг. Переход на бег и с бега на шаг	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение
9		по расписанию	Групповое занятие	1 час	ОФП. Ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	практическая задача
10		по расписанию	Групповое занятие	1 час	ОФП. Бег с изменением направления. ОРУ на месте	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение

11		по расписанию	Групповое занятие	1 час	ОФП. ОРУ в движении. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение
12		по расписанию	Групповое занятие	1 час	ОФП. Упражнения на формирование правильной осанки. Различные кувырки вперед и назад	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение
13		по расписанию	Групповое занятие	1 час	ОФП. Развитие выносливости, ловкости. Перекатывание	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение
14		по расписанию	Групповое занятие	1 час	ОФП. Упражнения на расслабление мышц рук, ног, туловища. Стойка на лопатках	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение
15		по расписанию	Групповое занятие	1 час	ОФП. Стойка на голове и руках. «Мостик»	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение
16		по расписанию	Групповое занятие	1 час	ОФП. Из стойки на голове и руках, переход на «Мостик»	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение
17		по расписанию	Групповое занятие	1 час	ОФП. Полушпагат, шпагат. Напрыгивание на подкидной мостик	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	Наблюдение, сдача тестовых нормативов
18		по расписанию	Групповое занятие	1 час	ОФП. Прыжки с трамплина вверх без поворота и с поворотом на 180 °, с движениями ног и рук	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение
19		по расписанию	Групповое занятие	1 час	ОФП. Полет в «шаге» с выпрямлением толчковой ноги и подъем бедра маховой ноги активными движениями с приземлением в «шаге» на обе ноги	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	практическая задача

20	по расписанию	Групповое занятие	1 час	ОФП. Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты встречные и по кругу	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение
21	по расписанию	Групповое занятие	1 час	ОФП. Ловля двумя руками мяча летящего на встречу и сбоку на уровне груди. «Мяч капитану»	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение
22	по расписанию	Групповое занятие	1 час	ОФП. Передача мяча двумя руками от груди после ловли на месте, с остановкой и после поворота на месте. «Не давай мяч водящему»	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение, сдача тестовых нормативов
23	по расписанию	Групповое занятие	1 час	ОФП. Перемещение в стойке защитника. «Перестрелка»	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение
24	по расписанию	Групповое занятие	1 час	ОФП. Тактика нападения. Броски мяча с места под углом к корзине с отражением от щита. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение
25	по расписанию	Групповое занятие	1 час	ОФП. Ручной мяч. Ведение, ловля, броски мяча двумя руками. «Пионербол»	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение
26	по расписанию	Групповое занятие	1 час	ОФП. Броски мяча левой и правой рукой из-за головы. Броски поворотом.	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение
27	по расписанию	Групповое занятие	1 час	ОФП. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение
28	по расписанию	Групповое занятие	1 час	ОФП. Футбол. Удары по мячу ногой на месте и в движении. Игра	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	практическая задача
29	по расписанию	Групповое занятие	1 час	ОФП. Удары после остановки. Ведение мяча, остановка мяча. Игра	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение
30	по расписанию	Групповое занятие	1 час	ОФП. Простейшие навыки командной борьбы в футболе. Игра	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение



31	по расписанию	Групповое занятие	1 час	ОФП. Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами.	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение
32	по расписанию	Групповое занятие	1 час	Ознакомление с отдельными элементами техники ходьбы, бега, прыжков и метаний.	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение
33	по расписанию	Групповое занятие	1 час	Обычная ходьба в равномерном темпе со свободным взмахом рук, глубоким и ритмичным дыханием.	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение
34	по расписанию	Групповое занятие	1 час	Ходьба с палкой за спиной по доске и бревну с выполнением упражнений, укрепляющих мышцы ног	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение, сдача тестовых нормативов
35	по расписанию	Групповое занятие	1 час	Ходьба в равномерном, быстром и переменном темпе на дистанции 60м	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение
36	по расписанию	Групповое занятие	1 час	Ходьба в равномерном быстром и переменном темпе на дистанции 100м	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение
37	по расписанию	Групповое занятие	1 час	Ходьба в равномерном быстром и переменном темпе на дистанции 200м	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	практическая задача
38	по расписанию	Групповое занятие	1 час	Ходьба в равномерном быстром и переменном темпе на дистанции 400м	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение
39	по расписанию	Групповое занятие	1 час	Свободный бег по прямой, с наращиванием скорости	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение
40	по расписанию	Групповое занятие	1 час	Отталкивание как основная фаза бега. Техника высокого старта, финиширование	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение
41	по расписанию	Групповое занятие	1 час	Выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Осанка и работа рук во время бега.	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение
42	по расписанию	Групповое занятие	1 час	Техника бега на короткие дистанции.	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение
43	по расписанию	Групповое	1 час	Бег в гору и под гору.	МАОУ «Гимназия	наблюдение

			занятие			«Исток», с/з №2	
44		по расписанию	Групповое занятие	1 час	Техника передачи и приема эстафетной палочки во время бега по кругу	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение
45		по расписанию	Групповое занятие	1 час	Техника передачи и приема эстафетной палочки во время бега навстречу друг другу.	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	практическая задача
46		по расписанию	Групповое занятие	1 час	Вынос бедра, постановка стопы	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение
47		по расписанию	Групповое занятие	1 час	Повторный бег с предельной и околопредельной интенсивностью по прямой и повороту на отрезках от 20 до 60м.	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение
48		по расписанию	Групповое занятие	1 час	Бег по пересеченной местности.	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение
49		по расписанию	Групповое занятие	1 час	Эстафетный бег на отрезках 40-60м.	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	Наблюдение, сдача тестовых нормативов
50		по расписанию	Групповое занятие	1 час	Кроссовый бег до 1000м.	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение
51		по расписанию	Групповое занятие	1 час	Различные беговые упражнения и многоскоки.	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение
52		по расписанию	Групповое занятие	1 час	Прыжки с места в длину, тройной, пятерной.	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение
53		по расписанию	Групповое занятие	1 час	Прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Скачки на левой и правой ноге.	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение
54		по расписанию	Групповое занятие	1 час	Различные прыжки с доставанием предметов головой, ногой и рукой.	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	практическая задача
55		по расписанию	Групповое занятие	1 час	Определение толчковой ноги в прыжках в длину и высоту.	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение

56	по расписанию	Групповое занятие	1 час	Постановка толчковой ноги, ритм последних трех шагов в прыжках в длину и высоту.	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение
57	по расписанию	Групповое занятие	1 час	Отталкивание, приземление в прыжках в длину и высоту	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение
58	по расписанию	Групповое занятие	1 час	Прыжки в высоту способом «перешагивание» и «перекидной» (ознакомление).	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение
59	по расписанию	Групповое занятие	1 час	Прыжки в высоту способом «перешагивание» и «перекидной» (ознакомление).	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение
60	по расписанию	Групповое занятие	1 час	Общее ознакомление с техникой метания, держание снаряда (хоккейного, теннисного мяча, гранаты)	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение
61	по расписанию	Групповое занятие	1 час	Исходное положение для метания. Отведение снаряда, скрестный шаг.	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение
62	по расписанию	Групповое занятие	1 час	Метания мяча с 1-3-5-7 шагов.	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение
63	по расписанию	Групповое занятие	1 час	Метание гранаты с 1-3-5-7 шагов.	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение
64	по расписанию	Групповое занятие	1 час	Толкание ядра (ознакомление). Толкание одной рукой вверх, вперед-вверх при держании его на весу.	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение
65	по расписанию	Групповое занятие	1 час	Упражнения с набивными мячами: перебрасывание и толкание в парах из различных положений.	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение
66	по расписанию	Групповое занятие	1 час	Метание набивного мяча различными способами.	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение

67		по расписанию	Групповое занятие	1 час	Толкание набивного мяча с места вверх, вперед,	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	практическая задача
68		по расписанию	Групповое занятие	1 час	Толкание набивного мяча стоя лицом и боком в сторону толчка.	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение
69		по расписанию	Тестирование	1 час	Контрольные упражнения: 30м	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение
70		по расписанию	Тестирование	1 час	Контрольные упражнения: 60м	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение
71		по расписанию	Тестирование	1 час	Контрольные упражнения: прыжки в длину с места	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	сдача тестовых нормативов
72		по расписанию	Тестирование	1 час	Контрольные упражнения: 1000м	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	сдача тестовых нормативов

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК Второй год обучения

№ п/п	Дата	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Темы и разделы	Место проведения	Форма контроля
	(число, месяц)						
1		по расписанию	Беседа	1 час	Теория. Физическая культура и спорт в России	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	фронтальный устный опрос
2		по расписанию	Беседа	1 час	Теория. Влияние занятий легкой атлетикой на организм занимающихся	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	фронтальный устный опрос
3		по расписанию	Беседа	1 час	Теория. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	фронтальный устный опрос
4		по расписанию	Беседа	1 час	Теория. Правила, организация и проведение соревнований	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	фронтальный устный опрос

5		по расписанию	Беседа	1 час	Теория. Места занятий, инвентарь и оборудование	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	фронтальный устный опрос
6		по расписанию	Беседа	1 час	Теория. Инструкторская и судейская практика	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	фронтальный устный опрос
7		по расписанию	Групповое занятие	1 час	ОФП. Выполнение строевых команд на месте и в движении	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение
8		по расписанию	Групповое занятие	1 час	ОФП. Ходьба в различном темпе с изменением скорости и направления	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение
9		по расписанию	Групповое занятие	1 час	ОФП. ОРУ для различных групп мышц ног, рук, туловища	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	практическая задача
10		по расписанию	Групповое занятие	1 час	ОФП. Специальные подготовительные упражнения бегуна, прыгуна и метателя	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение
11		по расписанию	Групповое занятие	1 час	ОФП. Упражнения на дальнейшее развитие гибкости и подвижности в суставах	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение
12		по расписанию	Групповое занятие	1 час	ОФП. Бег в переменном темпе с изменением скорости и направления	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение
13		по расписанию	Групповое занятие	1 час	Выполнение контрольных упражнений	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение
14		по расписанию	Групповое занятие	1 час	Участие в спортивных соревнованиях	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение
15		по расписанию	Групповое занятие	1 час	Акробатика. Соединения и комбинации из ранее пройденных упражнений	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение
16		по расписанию	Групповое занятие	1 час	ОФП. Акробатика. Стойка на голове и руках (держат), стойка на руках (Обозначить)	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение

17	по расписанию	Групповое занятие	1 час	ОФП. Акробатика. Переход из стойки на ногах на «мостик», «шпагат»	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	Наблюдение, сдача тестовых нормативов
18	по расписанию	Групповое занятие	1 час	ОФП. Акробатика. Прыжки вверх с трамплина с поворотом на 360°	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение
19	по расписанию	Групповое занятие	1 час	ОФП. Подвижные игры «Борьба за мяч», «Бой петухов»	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	практическая задача
20	по расписанию	Групповое занятие	1 час	ОФП. Баскетбол. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение
21	по расписанию	Групповое занятие	1 час	ОФП. Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди после ловли в движении	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение
22	по расписанию	Групповое занятие	1 час	ОФП. Баскетбол. Броски мяча в кольцо с места двумя руками	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение, сдача тестовых нормативов
23	по расписанию	Групповое занятие	1 час	ОФП. Баскетбол. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение
24	по расписанию	Групповое занятие	1 час	ОФП. Ручной мяч. Взаимодействие двух нападающих против одного защитника	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение
25	по расписанию	Групповое занятие	1 час	ОФП. Ручной мяч. Противодействие игроку, ловящему и бросающему мяч	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение
26	по расписанию	Групповое занятие	1 час	ОФП. Ручной мяч. Овладение простейшими тактическими комбинациями	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение
27	по расписанию	Групповое занятие	1 час	ОФП. Ручной мяч. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение

28		по расписанию	Групповое занятие	1 час	ОФП. Футбол. Простейшие тактические комбинации	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	практическая задача
29		по расписанию	Групповое занятие	1 час	ОФП. Футбол. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение
30		по расписанию	Групповое занятие	1 час	ОФП. Упражнения на гимнастических снарядах в висах и упорах	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение
31		по расписанию	Групповое занятие	1 час	ОФП. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание и перелазание	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение
32		по расписанию	Групповое занятие	1 час	ОФП. Упражнения на гимнастических снарядах. Поднимание согнутых и прямых ног	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение
33		по расписанию	Групповое занятие	1 час	ОФП. Упражнения на гимнастических снарядах. Повороты и перевороты, подъемы и соскоки	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение
34		по расписанию	Групповое занятие	1 час	ОФП. Упражнения на гимнастических снарядах. Опорные прыжки	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение, сдача тестовых нормативов
35		по расписанию	Групповое занятие	1 час	Ходьба. Техника спортивной ходьбы (ознакомление)	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение
36		по расписанию	Групповое занятие	1 час	Ходьба. Движение рук, ног, плеч, таза.	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение
37		по расписанию	Групповое занятие	1 час	Ходьба. Обычная ходьба на дистанции от 400 до 1000м	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	практическая задача
38		по расписанию	Групповое занятие	1 час	Ходьба. Спортивная ходьба на отрезках 200-400м с оценкой техники	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение

39	по расписанию	Групповое занятие	1 час	Ходьба. Спортивная ходьба в темпе 180-200 шагов в минуту на отрезках 100-200м.	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение
40	по расписанию	Групповое занятие	1 час	Ходьба. Повторная спортивная ходьба на отрезках 100-400м и более	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение
41	по расписанию	Групповое занятие	1 час	Ходьба. Закрепление навыков быстрой обычной ходьбы	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение
42	по расписанию	Групповое занятие	1 час	Ходьба. Специальные упражнения на месте и в движении для освоения техники спортивной ходьбы	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение
43	по расписанию	Групповое занятие	1 час	Бег. Совершенствование техники бега	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение
44	по расписанию	Групповое занятие	1 час	Бег. Свободный бег по прямой и повороту, при выходе с поворота на прямую	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение
45	по расписанию	Групповое занятие	1 час	Бег. Бег по инерции после пробегания небольших отрезков с предельной скоростью	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	практическая задача
46	по расписанию	Групповое занятие	1 час	Бег. Повторный и переменный бег на отрезках от 60 до 100м	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение
47	по расписанию	Групповое занятие	1 час	Бег. Кроссовый бег до 500м (девочки) и до 1000м (мальчики)	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение
48	по расписанию	Групповое занятие	1 час	Бег. Изучение и отработка низкого старта, установка стартовых колодок, выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение
49	по расписанию	Групповое занятие	1 час	Бег. Изучение и отработка низкого старта, стартовое ускорение и переход от стартового ускорения к бегу по прямой	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	Наблюдение, сдача тестовых нормативов



50		по расписанию	Групповое занятие	1 час	Бег. Техника передачи эстафетной палочки без перекладывания в другую руку после приема (стоя на месте, в ходьбе и беге)	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение
51		по расписанию	Групповое занятие	1 час	Бег. Техника передачи эстафетной палочки без ограничения зоны передачи и в зоне передачи	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение
52		по расписанию	Групповое занятие	1 час	Бег. Основы техники специальных барьерных упражнений	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение
53		по расписанию	Групповое занятие	1 час	Бег. Техника преодоления барьера высотой 40-60см. Атака барьера, сход с барьера	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение
54		по расписанию	Групповое занятие	1 час	Бег. Техника преодоления барьера высотой 40-60 см. Бег между барьерами	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	практическая задача
55		по расписанию	Групповое занятие	1 час	Бег. Специальные упражнения в беге и барьерном беге, многоскоки	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение
56		по расписанию	Групповое занятие	1 час	Прыжки. Закрепление навыков, полученных в подготовительной группе	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение
57		по расписанию	Групповое занятие	1 час	Прыжки. Техника специальных упражнений для прыжков в высоту и длину	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение
58		по расписанию	Групповое занятие	1 час	Прыжки. Техника прыжка в высоту с разбега способом «перекидной», переход через планку, приземление	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение

59		по расписанию	Групповое занятие	1 час	Прыжки. Прыжки в высоту с разбега способом «перекидной», сочетание движений маховой, толчковой ноги и руки в момент отталкивания	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение
60		по расписанию	Групповое занятие	1 час	Прыжки. Тренировка прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», постановка толчковой ноги	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение
61		по расписанию	Групповое занятие	1 час	Прыжки Тренировка прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», движения толчковой и маховой ног, рук в момент отталкивания, в фазе полета, приземление	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение
62		по расписанию	Групповое занятие	1 час	Прыжки. Прыжок в длину с полного разбега	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение
63		по расписанию	Групповое занятие	1 час	Прыжки. Техника прыжка способом «ножницы» (с 4-6 шагов)	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение
64		по расписанию	Групповое занятие	1 час	Прыжки. Ознакомление с техникой тройного прыжка с разбега	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение
65		по расписанию	Групповое занятие	1 час	Прыжки. Специальные упражнения прыгуна	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение
66		по расписанию	Групповое занятие	1 час	Метания. Закрепление навыков	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение
67		по расписанию	Групповое занятие	1 час	Метания. Техника метания хоккейного мяча (150 г)	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	практическая задача
68		по расписанию	Групповое занятие	1 час	Метания. Техника метания гранаты	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение

69		по расписанию	Тестирование	1 час	Метание. Метание в цель и на дальность	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение
70		по расписанию	Тестирование	1 час	Метания. Специальные упражнения, способствующие совершенствованию техники метания мяча	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	наблюдение
71		по расписанию	Тестирование	1 час	Выполнение контрольных упражнений	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	сдача тестовых нормативов
72		по расписанию	Тестирование	1 час	Участие в спортивных соревнованиях	МАОУ «Гимназия «Исток», с/з №2	сдача тестовых нормативов