

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
начальная школа «Гармония» п.г.т.Безенчук
муниципального района Безенчукский Самарской области

Принята

на заседании Педагогического совета
ГБОУ НШ «Гармония» п.г.т.Безенчук
Протокол №7 от «28» мая 2025 г.

Утверждаю

Директор ГБОУ НШ «Гармония»
п.г.т.Безенчук
В.И.Шишкина
«30» мая 2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Направленность: физкультурно-спортивное

Возраст обучающихся: 6 - 10 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:

Астраханская Ольга Алексеевна,
учитель физической культуры

БЕЗЕНЧУК, 2025

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» ГБОУ НШ «Гармония» п. г. т. Безенчук Самарской области рассчитана на учащихся 1 – 4 классов. Программа предполагает формирование понятий здоровье, здоровый образ жизни, содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике в течение учебного года.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Легкая атлетика» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества - выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности - в трудовой деятельности. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Все кто занимаются легкой атлетикой, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха. Кроме этого, легкая атлетика имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и тому подобное).

Актуальность.

Легкоатлетические упражнения требуют от учащихся развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений.

Отличительная особенность программы и ее новизна.

Программа разработана с учетом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала.

Нормативная база

Программа разработана и реализуется в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 30.04.2021г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании, физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»; Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. №678-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.06.2022г.

№ 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; - Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019г. № 467

«Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023г. № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019г. № 467»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Письмо Министерства просвещения РФ от 18.07.2022 № АБ-1951/06 «Об актуализации примерной рабочей программы воспитания»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017г. № 441);
- Приказ Министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020г. № МО-16- 09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр общеобразовательных программ, включенных в систему ПФДО»);
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (Приложение к письму Минобрнауки Самарской области от 18.05.2023г. № МО/2827);
- Устав ГБОУ НШ «Гармония»

Цель программы – создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике.

Целостная система подготовки решает следующие основные **задачи**:

Обучающие:

- формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.

Развивающие:

- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого студента;
- развития морально
- волевых качеств;
- развития внимания, мышления.

Воспитательные:

- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям,
- взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

Особенность программы в том, что это модульная программа, состоящая из нескольких модулей, которая может быть легко изменена педагогом, исходя из поставленных перед ним целей и задач.

Объем и сроки реализации программы.

Программа состоит из четырех модулей: 1) «Теоретическая подготовка»; 2) «Техническая подготовка»; 3) «Общая физическая подготовка»; 4) «Специальная физическая подготовка»

Программа рассчитана на 1 год, объем – 108 часов, 3 часа в неделю.

Возраст детей, участвующих в реализации программы 6-10 лет.

Формы обучения:

- занятие;
- подвижная игра;
- спортивная игра;
- тренировка;

- тестирование.

Форма организации деятельности: групповая.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 1 часу.

Наполняемость учебных групп: составляет 20 человек.

Этапы:

первый этап - включает в себя развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники избранного вида спорта;

второй этап - дальнейшее развитие базовых основ техники и основных физических качеств и двигательных навыков;

Формы и режим занятия: групповые занятия, длительность занятия – 1 час. Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;

- образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;

- образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки. Основными формами подведения итогов программы является тестирование:

- умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжков, выполнять индивидуальные и коллективные действия.

- знание основ техники легкоатлетических, специальных беговых упражнений и способность применения их на практике;

- способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по легкой атлетике.

Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2-8 раз в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

- выполнение контрольных нормативов;

- овладение теоретическими знаниями;

- знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных беговых упражнений;

- способность применять основные приёмы самоконтроля;
 - знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
- знание основ истории развития лёгкой атлетики.

Планируемые результаты освоения программы:

личностные:

- Дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- Сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- Умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- Умение оказывать помощь своим сверстникам.
- Патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- Готовность к служению Отечеству, его защите.

метапредметные:

Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

Определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

Умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

предметные:

- Формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью ;
- Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Виды и формы текущего контроля и аттестации.

В течение освоения программы в объединении с целью проверки качества знаний, умений и навыков, эффективности обучения проводятся три вида контроля:

- входной контроль – в начале обучения;
- промежуточный контроль – промежуточная аттестация (14 неделя);
- итоговая аттестация – в конце учебного года.

Учащимся, успешно освоившим дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу и прошедшим итоговую аттестацию, выдаются сертификаты.

Контроль знаний, умений и навыков производится в форме педагогического наблюдения, беседы с обучающимися, тестовых заданий, творческих работ, соревнований, зачетного туристского похода.

Методы проверки: наблюдение, анкетирование, тестирование, опрос. В процесс оценки собственных достижений вовлекаются обучающиеся, что является концентрированным выражением общественного мнения группы о каждом подростке.

Уровень теоретической подготовки определяется через зачетные теоретические занятия по разделам программы в форме: контрольно– тренировочных тестов и заданий, анкетирования и опроса.

Уровень практической подготовки определяется с помощью контрольно-практических заданий, сдачи спортивных нормативов, во время зачетных учебно-тренировочных занятий и сборов, участия в соревнованиях различного уровня, творческих конкурсах, во время зачетных учебно — тренировочных занятиях.

Уровень социально – психологической, морально – волевой подготовки и воспитанности отслеживается через тестирование и наблюдения педагога.

Наиболее качественные показатели уровня обучения дают соревнования и спортивные мероприятия.

Степень достижения результатов оценивается по трем уровням:

- низкий уровень: обучающийся выполняет задания по инструкции, под руководством педагога, без желания участвовать в общественно полезных делах;
- средний уровень: обучающийся выполняет задания при консультативной помощи педагога, охотно участвует в общественно полезных делах, но сам не проявляет инициативы;

- высокий уровень: обучающийся выполняет задание самостоятельно, сам проявляет творчество и инициативу в организации общественно полезных дел.

Учебный план

№ модуля	Название модуля	Всего часов	Теория	Практика
1.	Теоретическая подготовка	8	4	4
2.	Техническая подготовка	20	8	12
3.	Общая физическая подготовка	32	8	24
4.	Специальная физическая подготовка	48	8	40
	ИТОГО	108	28	80

Учебно-тематический план модуля «Теоретическая подготовка»

№	Тема занятия	Теория	Практика	Всего	Форма контроля
1.	Тема: Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой. Подготовка к занятиям легкой атлетикой.	2	2	4	Беседа опрос
2.	Тема : История легкой атлетики, классификация видов легкой атлетики, самоконтроль при занятиях, судейство и соревнования.	2	2	4	Творческая работа

	ИТОГО	4	4	8	
--	-------	---	---	---	--

Учебно-тематический план
модуля «Техническая подготовка»

№	Тема занятия	Теория	Практика	Всего	Форма контроля
1.	Тема: Основы техники ходьбы.	-	2	2	Беседа, опрос
2.	Тема: Основы техники бега.	1	1	2	Практическая работа
3.	Тема: Основы техники прыжков.	1	1	2	Практическая работа
4.	Тема: Бег на короткие дистанции.	1	1	2	Практическая работа
5.	Тема: Бег на средние и длинные дистанции. Эстафетный бег.	1	1	2	Практическая работа
6.	Тема: Бег на средние и длинные дистанции.	-	2	2	Практическая работа
7.	Тема: Бег на длинные и сверхдлинные дистанции.	1	1	2	Практическая работа
8.	Тема: Упражнения для совершенствования техники бега.	1	1	2	Практическая работа
9.	Тема: Упражнения для совершенствования техники низкого старта	1	1	2	Практическая работа

10.	Тема: Упражнения для совершенствования техники финиширования	1	1	2	Тестирование
	ИТОГО	8	12	20	

Учебно-тематический план
модуля «Общая физическая подготовка»

№	Тема занятия	Теория	Практика	Всего	Форма контроля
1	Вводное занятие. Тема: Строевые упражнения и ходьба.	1	2	3	Беседа, Опрос, тестирование
2	Тема: Гимнастические упражнения.	1	3	4	Практическая работа
3	Тема: Акробатические упражнения	1	3	4	Практическая работа
4	Тема: Упражнения с отягощениями.	1	4	5	Практическая работа
5	Тема: Подвижные игры.	1	5	6	Практическая работа
6	Тема: Спортивные игры.	1	5	6	Практическая работа
7	Тема: Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах.	2	2	4	Практическая работа
	ИТОГО	8	24	32	

Учебно-тематический план
модуля «Специальная физическая подготовка»

№	Тема занятия	Теория	Практика	Всего	Форма контроля
1	Вводное занятие. Тема: Упражнения для развития общей выносливости.	1	8	9	Беседа. Опрос. Тестирование

2	Тема: Упражнения для развития скоростной выносливости.	1	8	9	Практическая работа
3	Тема: Упражнения для развития быстроты реакции и скорости бега	2	8	10	Практическая работа
4	Тема: Развитие скоростно-силовых качеств.	2	8	10	Тестирование
5	Тема: Соревновательный метод	1	4	5	Соревнования
6	Тема: Контрольные испытания.	1	4	5	Тест. Сдача нормативов
	ИТОГО	8	40	48	

Содержание программы модуля «Теоретическая подготовка»

Тема 1. Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой. Подготовка к занятиям легкой атлетикой.

Теория: Здоровье человека, его ценность и значимость. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.

Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и профессиональной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

Практика: Чередование ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения. Спортивные игры.

Тема 2. История легкой атлетики, классификация видов легкой атлетики, самоконтроль при занятиях, судейство и соревнования.

Теория: Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Особенности самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузок.

Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.

Практика: Чередование ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения, подвижные и спортивные игры.

Содержание программы модуля «Техническая подготовка»

Тема 1: Основы техники ходьбы.

Теория: Положение головы, тела, рук, пальцев, плеч во время ходьбы. Постановка стопы во время ходьбы.

Практика: ОРУ Чередование ходьбы и бега. Подвижные и спортивные игры.

Тема 2: Основы техники бега.

Теория: Положение головы, тела, рук, пальцев, плеч во время бега. Постановка стопы во время бега. Бег с пятки. Бег с носка. Естественный бег.

Практика: ОРУ Чередование ходьбы и бега. Спортивные и подвижные игры.

Тема 3: Основы техники прыжков.

Теория: Разбег. Отталкивание. Полет. Приземление.

Практика: ОРУ Чередование бега и ходьбы. Подвижные и спортивные игры.

Тема 4: Бег на короткие дистанции.

Теория: Постановка стопы. Положение туловища и головы. Движение рук. Положение на старте. Стартовый разбег. Бег по дистанции. Финиширование.

Практика: ОРУ Чередование бега и ходьбы. Подвижные и спортивные игры.

Тема 5: Бег на средние и длинные дистанции. Эстафетный бег.

Теория: Высокий старт. Разгон. Основная дистанция и финиширование. Передача эстафетной палочки «снизу», «сверху»

Практика: ОРУ Чередование бега и ходьбы. Подвижные и спортивные игры.

Тема 6: Бег на средние и длинные дистанции.

Теория: Высокий старт. Разгон. Основная дистанция и финиширование.

Практика: ОРУ Чередование бега и ходьбы. Подвижные и спортивные игры.

Тема 7: Бег на длинные и сверхдлинные дистанции.

Теория: Марафонский бег 42 195м

Практика: ОРУ Чередование бега и ходьбы. Подвижные и спортивные игры.

Тема 8: Упражнения для совершенствования техники бега.

Теория: Бег широкими шагами. Бег по отметкам. Упражнения для увеличения силы отталкивания.

Практика: ОРУ Чередование бега и ходьбы. Подвижные и спортивные игры.

Тема 9: Упражнения для совершенствования техники низкого старта.

Теория: Бег в гору. Метание набивного мяча из различных исходных положений.

Практика: ОРУ Чередование бега и ходьбы. Подвижные и спортивные игры. Прыжки на одной ноге. Бег по лестнице.

Тема 10: Упражнения для совершенствования техники финиширования.

Теория: Бег с ходу 20,30,50 метров. Бег 100-200 метров с изменением скорости бега по дистанции и ускорением на последних 30 метрах и финишированием.

Практика: ОРУ Чередование бега и ходьбы. Подвижные и спортивные игры.

Содержание программы модуля «Общая физическая подготовка»

Тема 1: Строевые упражнения и ходьба.

Теория: Ходьба по прямой. Ходьба по диагонали. Ходьба по кругу. Ходьба змейкой.

Практика: ОРУ Чередование бега и ходьбы. Подвижные и спортивные игры.

Тема 2: Гимнастические упражнения.

Теория: Гимнастические упражнения без предметов. Гимнастические упражнения с предметами.

Практика: ОРУ Чередование бега и ходьбы. Подвижные и спортивные игры.

Тема 3: Акробатические упражнения.

Теория: Перекаты. Кувырки. Стойки. Стояния. Седы.

Практика: ОРУ Чередование бега и ходьбы. Подвижные и спортивные игры.

Тема 4: Упражнения с отягощениями.

Теория: Упражнения с мешочками с песком. Упражнения с гантелями.

Практика: ОРУ Чередование бега и ходьбы. Подвижные и спортивные игры.

Тема 5: Подвижные игры.

Теория: Эстафеты. Вышибалы. Перестрелка.

Практика: ОРУ Чередование бега и ходьбы. Подвижные и спортивные игры.

Тема 6: Спортивные игры.

Теория: Футбол. Стритбол. Пионербол.

Практика: ОРУ Чередование бега и ходьбы. Подвижные и спортивные игры.

Тема 7: Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах.

Теория: Гимнастика. Виды атлетической гимнастики.

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног.

Подвижные игры и эстафеты.

Содержание программы модуля «Специальная физическая подготовка»

Тема 1: Упражнения для развития общей выносливости.

Теория: Мышечная выносливость. Сердечная выносливость. Общая выносливость. Специальная выносливость.

Практика: ОРУ. Выпрыгивания из приседа. Разножка. Дотягивания. Прыжки на одной ноге через фишки. Медвежья планка. Обратная планка.

Тема 2: Упражнения для развития скоростной выносливости.

Теория: Что такое скоростная выносливость. Виды скоростной выносливости. Развитие скоростной выносливости.

Практика: Бег. Упражнение «Бурпи» Прыжки со скакалкой. Челночный бег. Подвижные и спортивные игры.

Тема 3: Упражнения для развития быстроты реакции и скорости бега

Теория: Переменный бег. Горки. Специальные беговые упражнения (СБУ)

Практика: Бег с захлестом голени. Бег с высоким подниманием бедра. Олений бег. Бег на прямых ногах. Велосипед.

Тема 4: Развитие скоростно-силовых качеств.

Теория: Челночный бег. Специальные беговые упражнения (СБУ)

Практика: Бег с захлестом голени. Бег с высоким подниманием бедра. Олений бег. Бег на прямых ногах. Велосипед

Тема 5: Соревновательный метод

Теория: Правила поведения на соревнованиях. Техника безопасности на соревнованиях. Страховка.

Практика: Разминка. Соревнования. Заминка.

Тема 6: Контрольные испытания.

Теория: Тестирование.

Практика: ОРУ. Разминка. Тестирование.

Ресурсное обеспечение программы

Реализация программы предмета требует наличия стадиона, спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета:

- ☐ Спортивный зал;
- ☐ Стадион;
- ☐ Подсобный кабинет для хранения инвентаря и оборудования.

Технические средства обучения:

- ☐ Волейбольные стойки, сетка, волейбольные мячи;
- ☐ Баскетбольные щиты, сетки, мячи.
- ☐ Гандбольные ворота, мячи
- ☐ Стенки гимнастические, перекладина для подтягивания, гимнастические скамейки
- ☐ Оборудование для бадминтона: ракетки, воланы, сетки
- ☐ Скакалки, гимнастические палки, эстафетные палочки
- ☐ Скамейки
- ☐ Силовые тренажеры, штанги, гири
- ☐ Гантели, обручи, утяжелители
- ☐ Секундомер

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для преподавателей

1. Лях В. И. Физическая культура 1-4 АО «Издательство «Просвещение» <http://catalog.prosv.ru/item/25309>
2. А.А. Исаев Если хочешь быть здоров: Сборник. - М.: Физкультура и спорт, 1988
3. Н.К. Коробейников Физическое воспитание. – М.: «Высшая школа», 1989
4. Е.Г. Мильнер Выбираю бег! – М.: Физкультура и спорт, 1984
5. Н.Г.Озолин, Д.П.Марков Легкая атлетика Учебник. – М.: Физкультура и спорт, 1972

Для учащихся

1. В. И.Лях , Зданевич "Издательство «Просвещение» «Физическая культура. Учебник стр. ...
2. А.А. Бишаева, В.В. Малков, Физическая культура, 2020

ПРИЛОЖЕНИЕ

**Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной программы
«Легкая атлетика»
1-й год обучения**

№	Дата проведения занятия	Время проведения	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1.			1	Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой. Подготовка к занятиям легкой атлетикой.	Вводное	Спортивный зал, стадион	Беседа, опрос
2.			1	Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой. Подготовка к занятиям легкой атлетикой.	Вводное	Спортивный зал, стадион	Викторина
3.			1	Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой. Подготовка к занятиям легкой атлетикой.	практикум	Спортивный зал, стадион	Практическая работа
4.			1	Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой. Подготовка к занятиям легкой атлетикой.	Практикум	Спортивный зал, стадион	Практическая работа
5.			1	История легкой атлетики, классификация видов	Вводное	Спортивный зал, стадион	Беседа, опрос.

				легкой атлетики, самоконтроль при занятиях, судейство и соревнования.			
6.			1	История легкой атлетики, классификация видов легкой атлетики, самоконтроль при занятиях, судейство и соревнования.	Вводное	Спортивный зал, стадион	Практическая работа
7.			1	История легкой атлетики, классификация видов легкой атлетики, самоконтроль при занятиях, судейство и соревнования.	Практикум	Спортивный зал, стадион	Практическая работа
8.			1	История легкой атлетики, классификация видов легкой атлетики, самоконтроль при занятиях, судейство и соревнования.	Практикум	Спортивный зал, стадион	Практическая работа
9.			1	Основы техники ходьбы.	Вводное	Спортивный зал, стадион	Беседа, опрос
10			1	Основы техники ходьбы.	Практикум	Спортивный зал, стадион	Тестирование
11			1	Основы техники бега.	Вводное	Спортивный зал, стадион	Показ, просмотр
12			1	Основы техники бега.	Практикум	Спортивный зал, стадион	Практическая работа
13			1	Основы техники прыжков.	Вводное занятие	Спортивный зал, стадион	Беседа, опрос.
14			1	Основы техники прыжков.	Практикум	Спортивный зал, стадион	Тестирование

15			1	Бег на короткие дистанции	Вводное	Спортивный зал, стадион	Беседа, опрос, тест
16			1	Бег на короткие дистанции	Практикум	Спортивный зал, стадион	Тестирование
17			1	Бег на средние и длинные дистанции. Эстафетный бег.	Вводное	Спортивный зал, стадион	Беседа, опрос
18			1	Бег на средние и длинные дистанции. Эстафетный бег.	Практикум	Спортивный зал, стадион	Практическая работа
19			1	Бег на средние и длинные дистанции	Практикум	Спортивный зал, стадион	Практическая работа
20			1	Бег на средние и длинные дистанции	Практикум	Спортивный зал, стадион	Практическая работа
21			1	Бег на длинные и сверхдлинные дистанции.	Вводное	Спортивный зал, стадион	Беседа, опрос
22			1	Бег на длинные и сверхдлинные дистанции.	Практикум	Спортивный зал, стадион	Тестирование
23			1	Упражнения для совершенствования техники бега.	Вводное	Спортивный зал, стадион	Показ, просмотр
24			1	Упражнения для совершенствования техники бега.	Практикум	Спортивный зал, стадион	Практическая работа
25			1	Упражнения для совершенствования техники низкого старта	Вводное	Спортивный зал, стадион	Практическая работа
26			1	Упражнения для совершенствования техники низкого старта	Практикум	Спортивный зал, стадион	Практическая работа
27			1	Упражнения для совершенствования техники финиширования	Вводное	Спортивный зал, стадион	Беседа, опрос, тест

28			1	Упражнения для совершенствования техники финиширования	Практикум	Спортивный зал, стадион	Практическая работа
29			1	Строевые упражнения и ходьба.	Вводное	Спортивный зал, стадион	Практическая работа
30			1	Строевые упражнения и ходьба.	Практикум	Спортивный зал, стадион	Практическая работа
31			1	Строевые упражнения и ходьба.	Практикум	Спортивный зал, стадион	Практическая работа
32			1	Гимнастические упражнения	Практикум	Спортивный зал, стадион	Практическая работа
33			1	Гимнастические упражнения	Практикум	Спортивный зал, стадион	Практическая работа
34			1	Гимнастические упражнения	Практикум	Спортивный зал, стадион	Практическая работа
35			1	Гимнастические упражнения	Практикум	Спортивный зал, стадион	Практическая работа
36			1	Акробатические упражнения	Практикум	Спортивный зал, стадион	Практическая работа
37			1	Акробатические упражнения	Практикум	Спортивный зал, стадион	Практическая работа
38			1	Акробатические упражнения	Практикум	Спортивный зал, стадион	Практическая работа
39			1	Акробатические упражнения	Практикум	Спортивный зал, стадион	Практическая работа
40			1	Упражнения с отягощениями	Практикум	Спортивный зал, стадион	Практическая работа
41			1	Упражнения с отягощениями	Практикум	Спортивный зал, стадион	Практическая работа
42			1	Упражнения с отягощениями	Практикум	Спортивный зал, стадион	Практическая работа
43			1	Упражнения с отягощениями	Вводное	Спортивный зал, стадион	Практическая работа
44			1	Упражнения с отягощениями	Практикум	Спортивный зал, стадион	Тестирование

45			1	Подвижные игры	Практикум	Спортивный зал, стадион	Практическая работа
46			1	Подвижные игры	Практикум	Спортивный зал, стадион	Практическая работа
47			1	Подвижные игры	Практикум	Спортивный зал, стадион	Практическая работа
48			1	Подвижные игры	Практикум	Спортивный зал, стадион	Практическая работа
49			1	Подвижные игры	Практикум	Спортивный зал, стадион	Практическая работа
50			1	Подвижные игры	Практикум	Спортивный зал, стадион	Практическая работа
51			1	Спортивные игры	Практикум	Спортивный зал, стадион	Практическая работа
52			1	Спортивные игры	Практикум	Спортивный зал, стадион	Практическая работа
53			1	Спортивные игры	Практикум	Спортивный зал, стадион	Практическая работа
54			1	Спортивные игры.	Практикум	Спортивный зал, стадион	Практическая работа
55			1	Спортивные игры.	Практикум	Спортивный зал, стадион	Практическая работа
56			1	Спортивные игры.	Практикум	Спортивный зал, стадион	Тестирование
57			1	Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах	Вводное	Спортивный зал, стадион	Беседа, Тестирование
58			1	Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах	Практикум	Спортивный зал, стадион	Практическая работа
59			1	Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах	Практикум	Спортивный зал, стадион	Практическая работа
60			1	Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах	Практикум	Спортивный зал, стадион	Практическая работа
61			1	Упражнения для развития общей выносливости	Практикум	Спортивный зал, стадион	Практическая работа

[illegible]

79			1	Упражнения для развития быстроты реакции и скорости бега	Вводное	Спортивный зал, стадион	Практическая работа
80			1	Упражнения для развития быстроты реакции и скорости бега	Практикум	Спортивный зал, стадион	Практическая работа
81			1	Упражнения для развития быстроты реакции и скорости бега	Практикум	Спортивный зал, стадион	Практическая работа
82			1	Упражнения для развития быстроты реакции и скорости бега	Практикум	Спортивный зал, стадион	Практическая работа
83			1	Упражнения для развития быстроты реакции и скорости бега	Практикум	Спортивный зал, стадион	Практическая работа
84			1	Упражнения для развития быстроты реакции и скорости бега	Практикум	Спортивный зал, стадион	Практическая работа
85			1	Упражнения для развития быстроты реакции и скорости бега	Практикум	Спортивный зал, стадион	Практическая работа
86			1	Упражнения для развития быстроты реакции и скорости бега	Практикум	Спортивный зал, стадион	Практическая работа
87			1	Упражнения для развития быстроты реакции и скорости бега	Практикум	Спортивный зал, стадион	Практическая работа
88			1	Упражнения для развития быстроты реакции и скорости бега	Практикум	Спортивный зал, стадион	Тестирование
89			1	Развитие скоростно-силовых качеств.	Вводное	Спортивный зал, стадион	Беседа, тестирование
90			1	Развитие скоростно-силовых качеств.	Вводное	Спортивный зал, стадион	Практическая работа

91			1	Развитие скоростно-силовых качеств.	Практикум	Спортивный зал, стадион	Практическая работа
92			1	Развитие скоростно-силовых качеств.	Практикум	Спортивный зал, стадион	Практическая работа
93			1	Развитие скоростно-силовых качеств.	Практикум	Спортивный зал, стадион	Практическая работа
94			1	Развитие скоростно-силовых качеств.	Вводное	Спортивный зал, стадион	Беседа, опрос
95			1	Развитие скоростно-силовых качеств.	Практикум	Спортивный зал, стадион	Практическая работа
96			1	Развитие скоростно-силовых качеств.	Практикум	Спортивный зал, стадион	Практическая работа
97			1	Развитие скоростно-силовых качеств.	Практикум	Спортивный зал, стадион	Практическая работа
98			1	Развитие скоростно-силовых качеств.	Практикум	Спортивный зал, стадион	Тестирование
99			1	Соревновательный метод	Вводное	Спортивный зал, стадион	Беседа, опрос
100			1	Соревновательный метод	Практикум	Спортивный зал, стадион	Практическая работа
101			1	Соревновательный метод	Практикум	Спортивный зал, стадион	Практическая работа
102			1	Соревновательный метод	Практикум	Спортивный зал, стадион	Практическая работа
103			1	Соревновательный метод	Практикум	Спортивный зал, стадион	Практическая работа
104			1	Контрольные испытания	Вводное	Спортивный зал, стадион	Беседа, опрос
105			1	Контрольные испытания	Практикум	Спортивный зал, стадион	Сдача нормативов
106			1	Контрольные испытания	Практикум	Спортивный зал, стадион	Сдача нормативов
107			1	Контрольные испытания	Практикум	Спортивный зал, стадион	Сдача нормативов

10 8			1	Контрольные испытания	Практикум	Спортивный зал, стадион	Сдача нормативов
---------	--	--	---	-----------------------	-----------	----------------------------	---------------------