

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Образовательный центр «БАГРАТИОН»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ-ОЦ «БАГРАТИОН»
А.Н.Семирова
« 15 » 04 20 24 г.

Рассмотрено на заседании
методического совета
« 09 » 04 20 24 г.
Протокол № 4

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Легкая атлетика»

(стартовый уровень)

Возраст обучающихся: 6-11 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Макаренко Ирина Александровна
педагог дополнительного образования

г. Одинцово, 2024

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Лёгкая атлетика» имеет физкультурно-спортивную направленность, профиль — лёгкая атлетика. Разработана на основе требований:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ.
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утв. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 г. № 467.
- Распоряжение Министерства образования Московской области № Р-900 от 31.08.2023г. «Об организации работы в рамках реализации персонифицированного учета и системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Московской области».
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р).
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы»).
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей–инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей);

- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р).
- Устав и локальные акты образовательного учреждения.

НОВИЗНА данной программы заключается в использовании нетрадиционных форм работы с родителями, то есть включение их в активную совместную деятельность, а именно: участие в «Семейных легкоатлетических турнирах» и других спортивных мероприятиях.

Программа является дополнительным резервом двигательной активности обучающихся, источником их здоровья, радости, повышения работоспособности, одним из условий их успешной подготовки к учебной и трудовой деятельности.

АКТУАЛЬНОСТЬ программы заключается в сохранении и укреплении здоровья детей, формирование культуры здоровья и являются приоритетными направлениями государственной политики. Среди приоритетных задач развития программы - сохранение и укрепление здоровья, профилактика и лечение хронических заболеваний у детей и молодежи.

Решение этих задач носит первоочередной характер, поскольку негативных факторов, влияющих на здоровье населения, достаточно много.

Реализация Программы отвечает требованиям общества и государства.

Разносторонняя физическая подготовка позволяет успешно развивать физические качества, совершенствует деятельность костно-мышечного аппарата, нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма. Разнообразные физические упражнения, разносторонне воздействуя на организм, способствуют активному отдыху,

снимают утомление, исключают возможное появление различного рода морфологических и функциональных отклонений.

Актуальность для родителей и детей состоит в том, что вид спорта «Лёгкая атлетика» доступен для любого возраста, а применяемые в обучении игровые методы позволяют заинтересовать ребёнка и привлечь с раннего детства к занятиям физической культурой и спортом.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ программы заключается в том, что проводимые занятия дисциплинируют, воспитывают чувство коллектива, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

ОТЛИЧИТЕЛЬНОЙ ОСОБЕННОСТЬЮ программы является то, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться воспитанием здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ. К занятиям допускаются дети в возрасте от 6 до 11 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом.

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ. Программа «Лёгкая атлетика» предполагает групповую форму обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу. Итого 72 часа в год. Срок реализации программы – 1 год.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ: формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом и потребности в здоровом образе жизни.

ЗАДАЧИ:

Личностные задачи:

- сформировать начальные навыки взаимодействия в коллективе;
- приобщить к правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми;
- приобщить ребенка к здоровому образу жизни;
- приобщить к виду спорта «легкая атлетика».

Предметные задачи:

- развить физические качества (силу, выносливость, координацию);
- развить внимание, умение концентрироваться;
- накопить и обогатить двигательный опыт детей ;
- обучить общеразвивающим и специальным двигательным навыкам;
- обучить основной технике легкой атлетики;
- способствовать выявлению и развитию психомоторной (спортивной) одаренности ;
- сформировать потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Метапредметные задачи:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий;
- отбор способов их исправления;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда;
- поиск возможностей и способов их улучшения.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Программа «Лёгкая атлетика» рассчитана на 72 часа (2 раза в неделю по 1 академическому часу).

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		теория	практика	Всего	
1.	Раздел 1. Введение. Теоретическая подготовка.	6	-	6	Опрос
1.1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Физическая культура и спорт в России.	2	-	2	Опрос
1.2	Развитие лёгкой атлетики в России.	2	-	2	Опрос
1.3	Гигиенические знания и навыки. Закаливание.	2	-	2	Опрос
2.	Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка.	6	60	66	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов
2.1	Общая физическая подготовка (ОФП)	2	28	30	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов
2.2	Техническая подготовка (ТП)	2	22	24	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов
2.3	Сдача нормативов	2	10	12	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов
ИТОГО: 72					

III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1. Теоретическая подготовка.

1.1. Физическая культура и спорт в России.

Теория: Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины.

1.2. Развитие лёгкой атлетики в России.

Теория: Краткая характеристика легкой атлетики как средства физического воспитания. История возникновения легкой атлетики и развитие её в России.

1.3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.

Теория: Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня спортсмена. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

Практика: Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания.

2. Общая и специальная физическая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория:

Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Средства закаливания организма - солнце, воздух, вода. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Режим и питание. Рациональное чередование различных видов деятельности.

Практика:

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками разновременно, тоже во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками. Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Лазание и упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения для развития координационных способностей. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Упражнения в равновесии. Метание мячей на дальность. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.

Перепрыгивание предметов. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку. Эстафеты. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой. Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на различные дистанции. Дозированный бег по пересеченной местности. Ходьба на лыжах.

2.2. Техническая подготовка

Теория: Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки. Терминология легкой атлетики.

Характеристика различных видов легкой атлетики: бег на короткие, средние и длинные дистанции; барьерный бег; прыжки в длину; прыжки в высоту; толкание ядра; метание мяча.

Практика:

Разновидности ходьбы, бега. Выполнение разновидностей ходьбы: на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, скрестный шаг.

Знакомство с видами легкой атлетики. Техника бега, прыжков и метаний.

Обучение и совершенствование правильной и рациональной техники бега, прыжков и метаний.

Знакомство с подвижными играми. Правила подвижных игр. Подвижные игры на развитие физических качеств:

- быстрота: «салки», «круговая охота», «бегуны», «рывок за мячом», «сбей мяч», «овладей кеглей», «перемена мест», «старты с выбыванием»;
- сила: «перетягивание в парах», «подвижный ринг», «борьба всадников», «скачки», «вытолкни из круга», «зайцы и моржи», «соревнование тачек», «кто сильнее»;
- выносливость: «поймай лягушку», «убегай – догоняй», «челнок с переноской фишек», «круг за кругом», «сумей догнать», «гонка с выбыванием», «удочка прыжковая»;
- ловкость: «ловля парами», «вертуны», «ловкие руки», «передача мяча на ходу», «двумя руками», «защита укрепления»;
- гибкость: «палку за спину», «гонка мячей», «мостик и кошка», «кувырки и перевороты», «шагай через палку».

Знакомство со спортивными играми. Правила игр. Спортивные игры: футбол, мини-футбол, баскетбол.

Разновидности акробатических упражнений: кувырок вперед, назад, соединение кувырков, группировка, стойка на лопатках, перевороты.

Эстафеты. Командные эстафеты с предметами: мячи, обручи, кубики, теннисные ракетки, кегли. «Веселые старты».

3. Сдача нормативов.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Правила сдачи нормативов.

Практика: Тестирование по разделам

- общая физическая и специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка.

IV. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками и взрослыми на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Предметные:

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, физическими нагрузками, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения занятий;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение жизненно важных двигательных умений и навыков различными способами, в различных условиях.

Метапредметные:

- характеристика явления, их объективная оценка на основе освоенных знаний;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных задач, отбор способов их исправления;
- готовность конструктивно решать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сдержанность, рассудительность;

- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта (лёгкой атлетики), использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Кадровое обеспечение программы. Реализацию программы обеспечивает педагог дополнительного образования, образование которого соответствует профилю программы.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ программ физкультурно-спортивной направленности заключается в следующих аспектах:

Развитие дисциплины и самодисциплины: регулярные тренировки, соблюдение режима дня и правил соревнований способствуют формированию самоконтроля и ответственности у занимающихся.

Воспитание целеустремленности и упорства: занятия спортом требуют постоянных усилий и преодоления трудностей, что способствует развитию настойчивости и терпения.

Формирование социальной адаптированности: участие в командных соревнованиях, поддержка товарищей и сотрудничество с другими участниками тренировочного процесса развивает навыки общения, взаимопомощи и взаимодействия в коллективе.

Патриотическое воспитание: проведение соревнований, участие в международных турнирах и подготовка к ним способствуют формированию чувства гордости за свою страну и уважения к другим культурам.

Формирование здорового образа жизни: занятия физической культурой и спортом, пропаганда здорового питания и отказ от вредных привычек способствуют укреплению здоровья занимающихся и развитию культуры заботы о своем теле.

Развитие лидерских качеств: возможность стать капитаном команды, тренером или судьей на соревнованиях позволяет занимающимся проявить свои лидерские качества и научиться принимать ответственные решения.

Психологическая подготовка: преодоление страхов и стрессов, развитие уверенности в себе и эмоциональной устойчивости - все это является важным аспектом воспитания в рамках физкультурно-спортивных программ.

V. МОНИТОРИНГ

Данная программа предполагает мониторинг образовательной деятельности детей, включающий в себя ведение мониторинга успеваемости. (Приложение 1)

VI. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Промежуточная аттестация проводится 2 раза в год.

Формы промежуточной аттестации: открытые занятия для родителей, опросы, тесты, результаты участия в физкультурно-массовых мероприятиях.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании обучения по программе с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам дополнительной общеобразовательной программы. Для проведения итоговой аттестации формируется аттестационная комиссия, в состав которой входят представители администрации образовательной организации, методисты, тренеры, преподаватели. Результаты итоговой аттестации фиксируются в протоколе итоговой аттестации обучающихся, если обучающийся полностью освоил дополнительную общеобразовательную программу и успешно прошел итоговую аттестацию, ему предлагается продолжить занятия по предпрофессиональной программе по данному виду спорта.

Оценочным материалом для отслеживания результатов освоения программы служит мониторинг ОФП (Приложение 2).

VII. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

При организации двигательной активности детей целесообразно использование методов:

- наглядный метод, обеспечивающий яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующий развитие его сенсорных способностей;

- словесный метод, обращенный к сознанию детей, помогающий осмысливанию поставленной перед ними задачи и в связи с этим сознательному выполнению двигательных упражнений;
- практический метод, связанный с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движения на собственных мышечно-моторных ощущениях;
- игровой метод, дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы;
- соревновательный метод, используется в целях совершенствования уже приобретенных двигательных навыков (но не состязания и борьбы за первенство).

Важными при организации двигательной активности детей являются использованные при работе приемы, в том числе наглядные методические приемы:

- зрительная наглядность заключается в правильной, четкой, красивой демонстрации-показе педагогом образца движения или его отдельных двигательных элементов;
- в имитации, подражании образам окружающей жизни; в использовании зрительных ориентиров при преодолении пространства; использовании наглядных пособий – видеоматериалов, иллюстраций, фотографий, схем, картин и т. п.;
- тактильно-мышечная наглядность, используется путем включения физкультурных пособий в двигательную деятельность детей. Тактильно-мышечная наглядность выражается также в непосредственной помощи педагога, уточняющего положение отдельных частей тела ребенка, в целях возникновения правильных мышечно-двигательных ощущений (например, выпрямление осанки путем прикосновения руки, вызывающего ощущение правильного мышечного тонуса);
- слуховая наглядность, представляет собой звуковую регуляцию движений. Лучшей слуховой наглядностью является музыка (песня). Она вызывает у детей эмоциональный подъем, определяет характер движения и регулирует его темп и ритм.

Указанные приемы содействуют правильному восприятию и представлению ребенка о движении, возникновению самоконтроля при выполнении движений, слуховой регуляции темпа и ритма движений, развитию сенсорных способностей ребенка.

Материально-техническое обеспечение:

- палочка эстафетная;
- барьер легкоатлетический универсальный;
- секундомер;
- конус (высота 30 см.);
- рулетки (2-30 метров);
- малые мячи для метания;
- мешочки для метаний;
- мяч набивной (медицинбол);
- мат гимнастический;
- скамейка гимнастическая;
- обручи;
- гимнастические палки;
- скакалка;
- мяч баскетбольный;
- мяч футбольный;
- мяч волейбольный.

VIII. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Абдуллин, М.Г. Методика тренировки бегунов на длинные дистанции в подготовительном периоде в условиях сельской местности автореферат. дис. канд. пед. наук./ М.Г. Абдуллин.- О.: Печать, 2018.- 24с
2. Арселли, Э.Е. Тренировка в марафонском беге: научный подход/ Э.Е. Арселли.-М.: TerraСпорт, 2019.-79 с.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методики физического воспитания/ .Б.А. Ашмарин.- М.: Просвещение, 2017.-325 с.
4. Бакланов, Л.Н. К вопросу об определении эффективных периодов развития общей выносливости у школьников / Л.Н. Бакланов// Развитие двигательных способностей у детей: (Тез.симпоз.).- М: Просвящение, 2019.- 9-10с.
5. Баева, Т.Е. Применение статистических методов в педагогическом исследовании/Т.Е. Баева, С.Н. Бекасова, В.А. Чистяков. - СПб.: НИИХ, 2011. - 81 с.
6. Войцеховский, С.М. Физическая подготовка спортсменов высшего класса/С.М.Войцеховский. - М.: Физкультура и спорт, 2018.- 164 с.
7. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок/ М.А.Годик.- М.: Физкультура и спорт, 2020.-136 с.
8. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников/А.А.Гужаловский.- Минск: Народная асвета, 2019. - 87 с.
9. Дибнер, Р.Д. Медицинские аспекты выносливости спортсмена: Сб. тр. Сектора функций. Диагностики / Под ред. Р.Д.Дибнер.- СПб.: Ленингр. НИИ физ. культуры,2019.- 128 с.
10. Зацюрский, В.М. Физические качества спортсмена/ В.М.Зацюрский.- М.: Физкультура и спорт, 2018.
11. Зеличёнок, В.Б. Лёгкая атлетика: критерии отбора/В.Б. Зеличёнок, В.Г. Никитушкина, В.П. Губа.- М.: Terra-Спорт, 2020.- 240с.
12. Зимкин, Н.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости/ Н.В. Зимкин. - М.: Физкультура и спорт, 2018. - 206 с.

13. Камышов, В.Я. Управление подготовкой юных спортсменов/ под ред. В.Я. Камышова.- Волгоград: Волгогр. ГИФК, 2021.- 147 с.
14. Коц, Я. Спортивная физиология: Мышечный аппарат и выносливость/ Я.Коц.-М.: Физкультура и спорт,2019.-30с.
15. Кузнецова, З. И. Критические периоды развития двигательных качеств школьников /З.И. Кузнецова// Физическая культура в школе. _М.:Просвящение, 2018.- 7-9с.
16. Кукалевский, Г.М. Основы спортивной медицины: Учебник для институтов физкультуры/Г.М. Кукалевский, Н.Д. Граевская. - М.: Медицина, 2021.-368с.

Для родителей и обучающихся:

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов/Ю.В. Верхошанский.- М,: Физкультура и спорт, 2018.- 135 с.
2. Волков, Л.В. Физические способности детей и подростков/Л.В. Волков.-Киев: Здоровье, 2018.- 24-27с.
3. Кабраль, А.П.Легкая атлетика: Португальская школа бега - взгляд изнутри/ А.П.Кабраль.- М.:Терра-Спорт, 2019.-32-34с.Реклама
4. Каганов, Л.С. Развиваем выносливость/ Л.С. Каганов.- М.: Знание, 2019. - 98 с.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»
_____ А.Н.Семирова
« _____ » _____ 20__ г.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «Лёгкая атлетика» (стартовый уровень)

Год обучения: 1

Группа: 1

№	Месяц	Число	Время пров-я	Форма занятия	Кол-во ч.	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<i>Раздел 1. Введение. Теоритическая подготовка -6 часов</i>								
1-2				Групповая (теория)	2	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Физическая культура и спорт в России.	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Опрос
3-4				Групповая (теория)	2	Развитие лёгкой атлетики в России.	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Опрос
5-6				Групповая (теория)	2	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Способы самоконтроля.	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Опрос

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка - 66 ч

7-8				Групповая (теория)	2	Способы самоконтроля. Закаливание.	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Текущий
9-10				Групповая (практика)	2	Строевые упражнения. ОФП.	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Текущий
11-12				Групповая (практика)	2	Бег 30 метров. ОФП	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Текущий
13-14				Групповая (практика)	2	Бег 60 метров. ОФП.	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Текущий
15-16				Групповая (практика)	2	Беговые упражнения. ОФП.	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Текущий
17-18				Групповая (практика)	2	Челночный бег. ОФП.	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Текущий
19-20				Групповая (практика)	2	Эстафетный бег. ОФП.	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Текущий
21-22				Групповая (практика)	2	Метание малого мяча на дальность с места, с разбега. ОФП.	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Текущий
23-24				Групповая (практика)	2	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. ОФП.	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Текущий
25-26				Групповая (практика)	2	Прыжок в длину с разбега. ОФП.	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Текущий
27-28				Групповая	2	Кросс 1 км. ОФП.	МБОУ ОЦ	Текущий

				(практика)			«БАГРАТИОН»	
29-30				Групповая (практика)	2	Гимнастичнские упражнения. Развитие координации. ОФП.	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Текущий
31-32				Групповая (теория)	2	Гимнастические упражнения. Развитие гибкости . ОФП.	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Текущий
33-34				Групповая (практика)	2	Ходьба на лыжах. ОФП.	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Текущий
35-36				Групповая (теория)	2	Терминология легкой атлетики.	МБОУ ОЦ «БАГ	Текущий
37-38				Групповая (практика)	2	Разновидности ходьбы, бега. Специальные беговые упражнения.	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Текущий
39-40				Групповая (практика)	2	Виды легкой атлетики. Техника бега, прыжков и метаний.	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Текущий
41-42				Групповая (практика)	2	Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Текущий
43-44				Групповая (практика)	2	Подвижные игры на развитие быстроты. Игры «салки», «круговая охота».	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Текущий
45-46				Групповая (практика)	2	Подвижные игры на развитие быстроты. Игры «бегуны», «рывок за мячом».	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Текущий
47-48				Групповая (практика)	2	Подвижные игры на развитие быстроты. Игры «сбей мяч», «овладей кеглей»	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Текущий
49-50				Групповая	2	Подвижные игры на развитие гибкости. Игры «мостик и кошка»,	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Текущий

				(практика)		«кувырки и перевороты», «шагай через палку».		
51-52				Групповая (практика)	2	Подвижные игры на развитие силы. Игры «перетягивание в парах», «подвижный ринг»	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Текущий
53-54				Групповая (практика)	2	Подвижные игры на развитие силы. Игры «скачки», «вытолкни из круга», «зайцы и моржи»	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Текущий
55-56				Групповая (практика)	2	Подвижные игры на развитие выносливости. Игры «круг за кругом», «сумей догнать», «гонка с выбыванием», «удочка прыжковая»	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Текущий
57-58				Групповая (практика)	2	Подвижные игры на развитие ловкости. Игры «ловкие руки», «передача мяча на ходу», «двумя руками», «защита укрепления». Мини футбол.	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Текущий
59-60				Групповая (практика)	2	Подвижные игры на развитие гибкости. Игры «мостик и кошка», «кувырки и перевороты», «шагай через палку». Баскетбол.	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Текущий
61-62				Групповая (теория)	2	Инструктаж по технике безопасности. Правила сдачи нормативов.	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Итоговый
63-64				Групповая (практика)	2	Бег челночный 3*10м,с	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Итоговый
65-66				Групповая (практика)	2	Бег 1 км. Сгибание и разгибание рук, количество раз.	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Итоговый
67-68				Групповая (практика)	2	Прыжок в длину с места отталкивание двумя ногами, с приземлением на обе ноги, см	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Итоговый

69-70				Групповая (практика)	2	Метание мяча весом 150г, м. Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук.	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Итоговый
71-72				Групповая (практика)	2	Прыжки через скакалку в течение 30 с, количество раз.	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Итоговый
<i>ИТОГО: 72 часа</i>								