

ДЕПАРТАМЕНТ ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ
ГОРОДА МОСКВЫ
ЦЕНТР СОДЕЙСТВИЯ СЕМЕЙНОМУ ВОСПИТАНИЮ
«БЕРЕГ НАДЕЖДЫ»

Принята на заседании
Педагогического совета
ГБУ ЦССВ «Берег надежды»
от «05» сентября 2023 г.
Протокол № 4-23

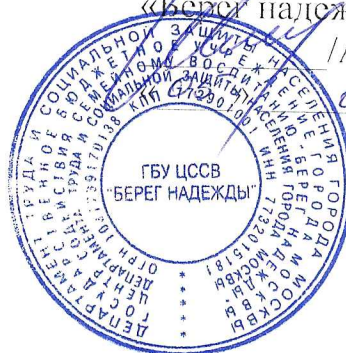
«Утверждаю»

Директор ЦССВ

«Берег надежды»

/А.Г.Шнитальский/

09 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Легкая атлетика»

Направленность: физкультурно-
спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Возраст обучающихся: 7 - 14 лет

Срок реализации: — 1 год

Автор-составитель:

Бектемиров Марат Рашитович,

первой квалификационной категории

педагог дополнительного образования

г. Москва

20 23 г.

Содержание

I.	Пояснительная записка.....	3
II.	Содержание программы.....	5
III.	Методическое и организационно-педагогическое обеспечение.....	6
IV.	Список литературы.....	13
V.	Приложения.....	14

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Актуальность программы.

Настоящая программа раскрывает содержание, структуру и объём курса занятий направленных на повышение уровня физического здоровья, физической подготовленности, а так же развитию интереса к занятиям легкой атлетикой и общей культуры личности подрастающего поколения. Легкая атлетика является одним из основных видов спорта в системе физического воспитания. Вовлечение в занятие легкой атлетикой большого числа детей содействует достижению основной цели воспитания: укрепления физического здоровья детей, формирования полноценного крепкого и здорового подрастающего поколения.

Педагогическая целесообразность. Занятия легкой атлетикой имеют оздоровительное значение: положительно влияют на развитие всех органов и систем человеческого организма (например, прыжки и метания крепят мышцы, опорно-двигательный аппарат). Таким образом, с помощью легкоатлетических упражнений, при условии их регулярности, полностью решается задание гармоничного физического развития школьников всех возрастных групп. Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь за 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 экономического передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Люди, которые занимаются легкоатлетическим спортом, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений основных функций человеческого организма.

Новизна программы заключается в том, что для занятий в данной спортивной секции нету жестких нормативов, все нормативы направлены на правильное техническое выполнение упражнений. Дети, не имеющие достаточного физического развития, могут заниматься. Главное: любить

бегать, прыгать и соревноваться. Главное отличие от программ для спортивных школ – это ранний набор и практическое отсутствие нормативов. Результативность занятий оценивается по динамике личных результатов учащихся и освоению техники лёгкоатлетических видов, нет ориентиров на высокие спортивные достижения. Поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Цель программы.

Обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий легкой атлетикой.

Задачи программы.

Образовательные:

1. Сформировать знания об истории лёгкой атлетики.
2. Познакомить с различными видами лёгкой атлетики.
3. Обучить приёмам самоконтроля за переносимостью физической нагрузки во время занятий.
4. Развитие навыков и умений в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

Развивающие:

1. Развитие силы, ловкости, координации движений, быстроты реакции.
2. Способствовать повышению технической подготовленности детей в данном виде спорта.
3. Развивать физические качества, укреплять здоровье занимающихся, способствовать улучшению функционального состояния организма.

Воспитательные:

1. Формирование ценностных ориентиров: уважение к соперникам, дисциплина, ответственность.
2. Формирование социальной адаптации.
3. Воспитание интереса к легкой атлетике и спорту.

Планируемые результаты реализации программы.

1. Дети осваивают технику бега, прыжков.
2. Улучшают общую физическую подготовку.
3. Улучшают координацию движений, быстроту, реакцию, ловкость.
4. Развивают коммуникативные способности в результате коллективных действий.

Краткая характеристика целевой группы обучающихся.

Возраст детей, посещающих студию, от 7 лет до 14 лет.

Срок реализации программы и ее объем.

Срок обучения 1 год. Общее количество часов в год – 72 часов.

Форма обучения – очная.

Режим занятий и особенности организации учебного процесса.

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут, между занятиями установлены 15-минутные перемены. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа. Форма организации деятельности – группы и индивидуальные занятия. Формы проведения занятий – теоретические занятия, практические занятия, занятие-игра. Дети разделены на несколько групп с учётом их физического развития и возраста. Количество детей в группе – 1-2 человека.

Формы подведения итогов реализации программы.

Итоговый контроль проводится по итогам обучения по всем разделам программы в форме наблюдения, сдачи нормативов, и соревнования.

II II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Учебно-тематический план

№ п/п	Названия разделов и тем занятий	Количество учебных часов			Форма промежуточного /итогового контроля
		ВСЕГО	теория	практика	
1.1.	Введение в легкую атлетику	8	2	6	контрольные вопросы, практическая работа
1.2.	Общая физическая подготовка	29	4	25	контрольные вопросы, практическая работа
1.3.	Специальная физическая подготовка	35	4	31	контрольные вопросы, практическая работа
ИТОГО:		72	10	62	

ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ	1		Сдача нормативов, соревнования
------------------	---	--	--------------------------------

Содержание учебно-тематического плана

№ п/п раздела, темы их название	Форма учебного занятия по теме, кол-во часов	Содержание
1.1. Введение в легкую атлетику	Теоретическое занятие – 2 ч.	Инструктаж по технике безопасности, история, оборудование и правила.
	Практические занятия – 6 ч.	Основы позиционирования и движения.
1.2. Общая физическая подготовка	Теоретическое занятие – 4 ч.	Техника безопасности при выполнении упражнений.
	Практические занятия – 25 ч.	Строевые упражнения, Гимнастические упражнения, Упражнения без предметов, индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами, малыми мячами. Упражнения с гантелями. Упражнения на снарядах, со скакалкой.
1.3. Специальная физическая подготовка	Теоретическое занятие – 4 ч.	Техника безопасности при выполнении упражнений.
	Практические занятия – 31 ч.	Специальные беговые упражнения, упражнения в движении, старты из различных положений, бег с ускорением, эстафетный бег, прыжки в длину с места и с разбега, метание мяча.

II. МЕТОДИЧЕСКОЕ И ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Формы, методы и технологии.

- форма организации деятельности на занятиях – мини-группы.
- формы занятий – теоретические и практические занятия, соревнования.
- методы организации занятий – словесные методы обучения, наглядные методы обучения, практические методы обучения.
- технологии – педагогические (здоровье-сберегающие технологии, игровые технологии, информационно-коммуникационные технологии, коллективная система обучения (КСО)).

Формы контроля.

Входной контроль - выявление у воспитанников (до начала освоения программы) уровня подготовки и имеющихся навыков. Проводится в форме наблюдения.

Промежуточный контроль - определение уровня знаний и приобретённых навыков на определённом этапе освоения программы (раздела/темы). Проводится в форме наблюдения.

Итоговый контроль - определение уровня знаний и приобретённых навыков по итогам освоения всего содержания программы. Проводится в форме наблюдения, нормативов, соревнования.

Критерии оценки итогового контроля.

Правильная техника выполнения упражнения в ходе соревнования.

- 1) Челночный бег – ребенок правильно совершает наклон и касание конуса.
- 2) Прыжки в длину с места с двух ног – правильное отталкивание двумя ногами, правильное приземление на две ноги.
- 3) Прыжки в длину с разбега – правильное отталкивание одной ногой, правильное приземление на две ноги.
- 4) Метание набивного мяча – правильная техника выполнения броска
- 5) Метание малого мяча – правильная техника выполнения броска

Оценка Отлично 3 балла – ребенок выполнил упражнение правильно и самостоятельно с 1 попытки.

Оценка хорошо 2 балла – ребенок выполнил упражнения с подсказкой со 2 попытки.

Оценка удовлетворительно 1 балл – ребенок выполнил упражнение с подсказкой с 3 и более попытки.

Оценочные материалы.

Контрольные нормативы прил. I.

Упражнение	Нормативная шкала		
	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично

Челночный бег	3 и более попытки	2 попытки	1 попытка
Прыжки в длину с места с двух ног	3 и более попытки	2 попытки	1 попытка
Прыжки в длину с разбега	3 и более попытки	2 попытки	1 попытка
Метание набивного мяча	3 и более попытки	2 попытки	1 попытка
Метание малого мяча	3 и более попытки	2 попытки	1 попытка

Календарный учебный график.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1. Введение в легкую атлетику	сентябрь	1 гр. 11.09.23	15:00	теория	1	Инструктаж по технике безопасности, история, оборудование и правила.	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Контрольные вопросы
	сентябрь	1 гр. 15.09.23	12:00	практика	1	Основы позиционирования и движения.	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Практическая работа
		2 гр. 15.09.23	14:00		1			
		3 гр. 16.09.23	10:30		1			
сентябрь	3 гр. 17.09.23	10:30	практика	1	Основы позиционирования и движения.	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Практическая работа	
	4 гр. 17.09.23	15:00		1				
сентябрь	4 гр. 18.09.23	11:30	практика	1	Основы позиционирования и движения.	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Практическая работа	
	2 гр. 18.09.23	15:00		1				
	1 гр. 18.09.23	16:00		1				
2. Общая физическая подготовка	сентябрь	1 гр. 22.09.23	12:00	теория	1	Техника безопасности при выполнении упражнений.	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Контрольные вопросы
		2 гр. 22.09.23	14:00		1			
		3 гр. 23.09.23	10:30		1			
	сентябрь	3 гр. 24.09.23	10:30	теория	1	Техника безопасности при выполнении упражнений.	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Контрольные вопросы
		4 гр. 24.09.23	15:00		1			
	сентябрь	4 гр. 25.09.23	11:30	практика	1	Стрессовые упражнения	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Практическая работа
2 гр. 25.09.23		15:00	1					
1 гр. 25.09.23		16:00	1					

3. Специальная физическая подготовка	октябрь	1 гр. 06.10.23 2 гр. 06.10.23 3 гр. 07.10.23	12:00 14:00 10:30	практика	1 1 1	Упражнения без предметов, индивидуальные и в парах	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Практическая работа
	октябрь	3 гр. 08.10.23 4 гр. 08.10.23	10:30 15:00	практика	1 1	Упражнения с набивными мячами.	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Практическая работа
	октябрь	4 гр. 09.10.23 2 гр. 09.10.23 1 гр. 09.10.23	11:30 15:00 16:00	практика	1 1 1	Упражнения с малыми мячами.	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Практическая работа
	октябрь	1 гр. 13.10.23 2 гр. 13.10.23 3 гр. 14.10.23	12:00 14:00 10:30	практика	1 1 1	Упражнения с гантелями.	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Практическая работа
	октябрь	3 гр. 15.10.23 4 гр. 15.10.23	10:30 15:00	практика	1 1	Упражнения на снарядах, со скакалкой.	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Практическая работа
	октябрь	4 гр. 16.10.23 2 гр. 16.10.23 1 гр. 16.10.23	11:30 15:00 16:00	теория	1 1 1	Техника безопасности при выполнении упражнений.	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Контрольные вопросы
	октябрь	1 гр. 20.10.23 2 гр. 20.10.23 3 гр. 21.10.23	12:00 14:00 10:30	теория	1 1 1	Техника безопасности при выполнении упражнений.	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Контрольные вопросы
	октябрь	3 гр. 22.10.23 4 гр. 22.10.23	10:30 15:00	практика	1 1	Специальные беговые упражнения	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Практическая работа
	октябрь	4 гр. 23.10.23 2 гр. 23.10.23 1 гр. 23.10.23	11:30 15:00 16:00	практика	1 1 1	Упражнения в движении	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Практическая работа
	октябрь	1 гр. 27.10.23 2 гр. 27.10.23 3 гр. 28.10.23	12:00 14:00 10:30	практика	1 1 1	Старты из различных положений	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Практическая работа

I. Введение в легкую атлетику	октябрь	3 гр. 29.10.23 4 гр. 29.10.23	10:30 15:00	практика	1 1	Бег с ускорением	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Практическая работа
	октябрь	4 гр. 30.10.23 2 гр. 30.10.23 1 гр. 30.10.23	11:30 15:00 16:00	практика	1 1 1	Эстафетный бег	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Практическая работа
	ноябрь	1 гр. 03.11.23 2 гр. 03.11.23 3 гр. 04.11.23	12:00 14:00 10:30	практика	1 1 1	Прыжки в длину с места	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Практическая работа
	ноябрь	3 гр. 05.11.23 4 гр. 05.11.23	10:30 15:00	практика	1 1	Прыжки в длину с разбега	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Практическая работа
	ноябрь	4 гр. 06.11.23 2 гр. 06.11.23 1 гр. 06.11.23	11:30 15:00 16:00	практика	1 1 1	Метание мяча	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Практическая работа
	ноябрь	1 гр. 10.11.23 2 гр. 10.11.23 3 гр. 11.11.23	12:00 14:00 10:30	теория	1 1 1	Инструктаж по технике безопасности, история, оборудование и правила.	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Контрольные вопросы
	ноябрь	3 гр. 12.11.23 4 гр. 12.11.23	10:30 15:00	практика	1 1	Основы позиционировани я и движения.	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Практическая работа
	ноябрь	4 гр. 13.11.23 2 гр. 13.11.23 1 гр. 13.11.23	11:30 15:00 16:00	практика	1 1 1	Основы позиционировани я и движения.	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Практическая работа
	ноябрь	1 гр. 17.11.23 2 гр. 17.11.23 3 гр. 18.11.23	12:00 14:00 10:30	практика	1 1 1	Основы позиционировани я и движения.	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Практическая работа

2.Общая физическая подготовка

ноябрь	3 гр. 19.11.23 4 гр. 19.11.23	10:30 15:00	теория	1 1	Техника безопасности при выполнении упражнений.	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Контрольные вопросы
ноябрь	4 гр. 20.11.23 2 гр. 20.11.23 1 гр. 20.11.23	11:30 15:00 16:00	теория	1 1 1	Техника безопасности при выполнении упражнений.	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Контрольные вопросы
ноябрь	1 гр. 24.11.23 2 гр. 24.11.23 3 гр. 25.11.23	12:00 14:00 10:30	теория	1 1 1	Техника безопасности при выполнении упражнений.	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Контрольные вопросы
ноябрь	3 гр. 26.11.23 4 гр. 26.11.23	10:30 15:00	практика	1 1	Строевые упражнения	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Практическая работа
ноябрь	4 гр. 27.11.23 2 гр. 27.11.23 1 гр. 27.11.23	11:30 15:00 16:00	практика	1 1 1	Упражнения без предметов, индивидуальные и в парах	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Практическая работа
декабрь	1 гр. 01.12.23 2 гр. 01.12.23 3 гр. 02.12.23	12:00 14:00 10:30	практика	1 1 1	Упражнения с набивными мячами	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Практическая работа
декабрь	3 гр. 03.12.23 4 гр. 03.12.23	10:30 15:00	практика	1 1	Упражнения с малыми мячами.	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Практическая работа
декабрь	4 гр. 04.12.23 2 гр. 04.12.23 1 гр. 04.12.23	11:30 15:00 16:00	практика	1 1 1	Упражнения с гантелями.	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Практическая работа
декабрь	1 гр. 08.12.23 2 гр. 08.12.23 3 гр. 09.12.23	12:00 14:00 10:30	практика	1 1 1	Упражнения на снарядах, со скакалкой.	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Практическая работа

3. Специальная физическая подготовка	декабрь	3 гр. 10.12.23 4 гр. 10.12.23	10:30 15:00	теория	1 1	Техника безопасности при выполнении упражнений.	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Контрольные вопросы
	декабрь	4 гр. 11.12.23 2 гр. 11.12.23 1 гр. 11.12.23	11:30 15:00 16:00	теория	1 1 1	Техника безопасности при выполнении упражнений.	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Контрольные вопросы
	декабрь	1 гр. 15.12.23 2 гр. 15.12.23 3 гр. 16.12.23	12:00 14:00 10:30	практика	1 1 1	Специальные беговые упражнения	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Практическая работа
	декабрь	3 гр. 17.12.23 4 гр. 17.12.23	10:30 15:00	практика	1 1	Упражнения в движении	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Практическая работа
	декабрь	4 гр. 18.12.23 2 гр. 18.12.23 1 гр. 18.12.23	11:30 15:00 16:00	практика	1 1 1	Старты из различных положений	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Практическая работа
	декабрь	1 гр. 22.12.23 2 гр. 22.12.23 3 гр. 23.12.23	12:00 14:00 10:30	практика	1 1 1	Бег с ускорением	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Практическая работа
	декабрь	3 гр. 24.12.23 4 гр. 24.12.23	10:30 15:00	практика	1 1	Эстафетный бег	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Практическая работа
	декабрь	4 гр. 25.12.23 2 гр. 25.12.23 1 гр. 25.12.23	11:30 15:00 16:00	практика	1 1 1	Прыжки в длину с места	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Практическая работа
	декабрь	1 гр. 29.12.23 2 гр. 29.12.23 3 гр. 30.12.23	12:00 14:00 10:30	практика	1 1 1	Прыжки в длину с разбега	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Практическая работа
	декабрь	3 гр. 31.12.23 4 гр. 31.12.23	10:30 15:00	практика	1 1	Метание мяча	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Практическая работа

2. Общая физическая подготовка	январь	1 гр. 12.01.24 2 гр. 12.01.24 3 гр. 13.01.24	12:00 14:00 10:30	практика	1 1 1	Строевые упражнения	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Практическая работа
	январь	3 гр. 14.01.24 4 гр. 14.01.24	10:30 15:00	практика	1 1	Упражнения без предметов, индивидуальные и в парах	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Практическая работа
	январь	4 гр. 15.01.24 2 гр. 15.01.24 1 гр. 15.01.24	11:30 15:00 16:00	практика	1 1 1	Упражнения без предметов, индивидуальные и в парах	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Практическая работа
	январь	1 гр. 19.01.24 2 гр. 19.01.24 3 гр. 20.01.24	12:00 14:00 10:30	практика	1 1 1	Упражнения с малыми мячами.	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Практическая работа
	январь	3 гр. 21.01.24 4 гр. 21.01.24	10:30 15:00	практика	1 1	Упражнения с гантелями.	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Практическая работа
	январь	4 гр. 22.01.24 2 гр. 22.01.24 1 гр. 22.01.24	11:30 15:00 16:00	практика	1 1 1	Упражнения на снарядах, со скакалкой.	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Практическая работа
3. Специальная физическая подготовка	январь	1 гр. 26.01.24 2 гр. 26.01.24 3 гр. 27.01.24	12:00 14:00 10:30	практика	1 1 1	Специальные беговые упражнения	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Практическая работа
	январь	3 гр. 28.01.24 4 гр. 28.01.24	10:30 15:00	практика	1 1	Упражнения в движении	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Практическая работа
	январь	4 гр. 29.01.24 2 гр. 29.01.24 1 гр. 29.01.24	11:30 15:00 16:00	практика	1 1 1	Старты из различных положений	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Практическая работа
	февраль	1 гр. 02.02.24 2 гр. 02.02.24 3 гр. 03.02.24	12:00 14:00 10:30	практика	1 1 1	Бег с ускорением	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Практическая работа

2. Общая физическая подготовка	февраль	3 гр. 04.02.24 4 гр. 04.02.24	10:30 15:00	практика	1 1	Эстафетный бег	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Практическая работа
	февраль	4 гр. 05.02.24 2 гр. 05.02.24 1 гр. 05.02.24	11:30 15:00 16:00	практика	1 1 1	Прыжки в длину с места	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Практическая работа
	февраль	1 гр. 09.02.24 2 гр. 09.02.24 3 гр. 10.02.24	12:00 14:00 10:30	практика	1 1 1	Прыжки в длину с разбега	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Практическая работа
	февраль	3 гр. 11.02.24 4 гр. 11.02.24	10:30 15:00	практика	1 1	Метание мяча	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Практическая работа
	февраль	4 гр. 12.02.24 2 гр. 12.02.24 1 гр. 12.02.24	11:30 15:00 16:00	практика	1 1 1	Строевые упражнения	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Практическая работа
	февраль	1 гр. 16.02.24 2 гр. 16.02.24 3 гр. 17.02.24	12:00 14:00 10:30	практика	1 1 1	Упражнения без предметов, индивидуальные и в парах	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Практическая работа
	февраль	3 гр. 18.02.24 4 гр. 18.02.24	10:30 15:00	практика	1 1	Упражнения без предметов, индивидуальные и в парах	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Практическая работа
	февраль	4 гр. 19.02.24 2 гр. 19.02.24 1 гр. 19.02.24	11:30 15:00 16:00	практика	1 1 1	Упражнения с малыми мячами	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Практическая работа
	февраль	3 гр. 24.02.24	10:30	практика	1	Упражнения с гантелями	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Практическая работа
	февраль	3 гр. 25.02.24 4 гр. 25.02.24	10:30 15:00	практика	1 1	Упражнения на снарядах, со скакалкой.	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Практическая работа

3. Специальная физическая подготовка	февраль	4 гр. 26.02.24 2 гр. 26.02.24 1 гр. 26.02.24	11:30 15:00 16:00	практика	1 1 1	Специальные беговые упражнения	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Практическая работа
	март	1 гр. 01.03.24 2 гр. 01.03.24 3 гр. 02.03.24	12:00 14:00 10:30	практика	1 1 1	Упражнения в движении	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Практическая работа
	март	3 гр. 03.03.24 4 гр. 03.03.24	10:30 15:00	практика	1 1	Старты из различных положений	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Практическая работа
	март	4 гр. 04.03.24 2 гр. 04.03.24 1 гр. 04.03.24	11:30 15:00 16:00	практика	1 1 1	Бег с ускорением	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Практическая работа
	март	3 гр. 09.03.24	10:30	практика	1	Эстафетный бег	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Практическая работа
	март	3 гр. 10.03.24 4 гр. 10.03.24	10:30 15:00	практика	1 1	Прыжки в длину с места	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Практическая работа
	март	4 гр. 11.03.24 2 гр. 11.03.24 1 гр. 11.03.24	11:30 15:00 16:00	практика	1 1 1	Прыжки в длину с разбега	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Практическая работа
	март	1 гр. 15.03.24 2 гр. 15.03.24 3 гр. 16.03.24	12:00 14:00 10:30	практика	1 1 1	Метание мяча	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Практическая работа
	март	3 гр. 17.03.24 4 гр. 17.03.24	10:30 15:00	практика	1 1	Строевые упражнения	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Практическая работа
	2. Общая физическая подготовка	март	4 гр. 18.03.24 2 гр. 18.03.24 1 гр. 18.03.24	11:30 15:00 16:00	практика	1 1 1	Упражнения без предметов, индивидуальные и в парах	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица

3. Специальная физическая подготовка

март	1 гр. 22.03.24 2 гр. 22.03.24 3 гр. 23.03.24	12:00 14:00 10:30	практика	1 1 1	Упражнения без предметов, индивидуальные и в парах	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Практическая работа
март	3 гр. 24.03.24 4 гр. 24.03.24	10:30 15:00	практика	1 1	Упражнения с маленькими мячами	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Практическая работа
март	4 гр. 25.03.24 2 гр. 25.03.24 1 гр. 25.03.24	11:30 15:00 16:00	практика	1 1 1	Упражнения с гантелями	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Практическая работа
март	1 гр. 29.03.24 2 гр. 29.03.24 3 гр. 30.03.24	12:00 14:00 10:30	практика	1 1 1	Упражнения на снарядах, со скакалкой.	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Практическая работа
март	3 гр. 31.03.24 4 гр. 31.03.24	10:30 15:00	практика	1 1	Специальные беговые упражнения	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Практическая работа
апрель	4 гр. 01.04.24 2 гр. 01.04.24 1 гр. 01.04.24	11:30 15:00 16:00	практика	1 1 1	Упражнения в движении	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Практическая работа
апрель	1 гр. 05.04.24 2 гр. 05.04.24 3 гр. 06.04.24	12:00 14:00 10:30	практика	1 1 1	Старты из различных положений	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Практическая работа
апрель	3 гр. 07.04.24 4 гр. 07.04.24	10:30 15:00	практика	1 1	Бег с ускорением	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Практическая работа
апрель	4 гр. 08.04.24 2 гр. 08.04.24 1 гр. 08.04.24	11:30 15:00 16:00	практика	1 1 1	Эстафетный бег	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Практическая работа
апрель	1 гр. 12.04.24 2 гр. 12.04.24 3 гр. 13.04.24	12:00 14:00 10:30	практика	1 1 1	Прыжки в длину с места	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Практическая работа

3. Специальная физическая подготовка	2. Общая физическая подготовка									
	апрель	3 гр. 14.04.24 4 гр. 14.04.24	10:30 15:00	практика	1 1	Прыжки в длину с разбега	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Практическая работа		
	апрель	4 гр. 15.04.24 2 гр. 15.04.24 1 гр. 15.04.24	11:30 15:00 16:00	практика	1 1 1	Метание мяча	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Практическая работа		
	апрель	1 гр. 19.04.24 2 гр. 19.04.24 3 гр. 20.04.24	12:00 14:00 10:30	практика	1 1 1	Строевые упражнения	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Практическая работа		
	апрель	3 гр. 21.04.24 4 гр. 21.04.24	10:30 15:00	практика	1 1	Упражнения без предметов, индивидуальные и в парах	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Практическая работа		
	апрель	4 гр. 22.04.24 2 гр. 22.04.24 1 гр. 22.04.24	11:30 15:00 16:00	практика	1 1 1	Упражнения без предметов, индивидуальные и в парах	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Практическая работа		
	апрель	1 гр. 26.04.24 2 гр. 26.04.24 3 гр. 27.04.24	12:00 14:00 10:30	практика	1 1 1	Упражнения с малыми мячами	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Практическая работа		
	апрель	3 гр. 28.04.24 4 гр. 28.04.24	10:30 15:00	практика	1 1	Упражнения с гантелями	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Практическая работа		
	апрель	4 гр. 29.04.24 2 гр. 29.04.24 1 гр. 29.04.24	11:30 15:00 16:00	практика	1 1 1	Упражнения на снарядах, со скакалкой.	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Практическая работа		
	май	1 гр. 03.05.24 2 гр. 03.05.24 3 гр. 04.05.24	12:00 14:00 10:30	практика	1 1 1	Специальные беговые упражнения	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Практическая работа		
май	3 гр. 05.05.24 4 гр. 05.05.24	10:30 15:00	практика	1 1	Упражнения в движении	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Практическая работа			

май	4 гр. 06.05.24 2 гр. 06.05.24 1 гр. 06.05.24	11:30 15:00 16:00	практика	1 1 1	Старты из различных положений	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Практическая работа
май	1 гр. 10.05.24 2 гр. 10.05.24 3 гр. 11.05.24	12:00 14:00 10:30	практика	1 1 1	Бег с ускорением	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Практическая работа
май	3 гр. 12.05.24 4 гр. 12.05.24	10:30 15:00	практика	1 1	Эстафетный бег	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Практическая работа
май	4 гр. 13.05.24 2 гр. 13.05.24 1 гр. 13.05.24	11:30 15:00 16:00	практика	1 1 1	Прыжки в длину с места	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Практическая работа
май	1 гр. 17.05.24 2 гр. 17.05.24 3 гр. 18.05.24	12:00 14:00 10:30	практика	1 1 1	Прыжки в длину с разбега	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Практическая работа
май	3 гр. 19.05.24 4 гр. 19.05.24	10:30 15:00	практика	1 1	Метание мяча	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Практическая работа
май	4 гр. 20.05.24 2 гр. 20.05.24 1 гр. 20.05.24	11:30 15:00 16:00	практика	1 1 1	Бег с ускорением	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Практическая работа
май	1 гр. 24.05.24 2 гр. 24.05.24 3 гр. 25.05.24	12:00 14:00 10:30	практика	1 1 1	Эстафетный бег	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Практическая работа
май	3 гр. 26.05.24 4 гр. 26.05.24	10:30 15:00	практика	1 1	Прыжки в длину с места	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Практическая работа
май	4 гр. 27.05.24 2 гр. 27.05.24 1 гр. 27.05.24	11:30 15:00 16:00	практика	1 1 1	Прыжки в длину с разбега	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Практическая работа

	май	31.05.24	12:00 14:00	практика	I	Сдача нормативов, соревнование	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Спорт.зал, улица	Практическая работа
--	-----	----------	----------------	----------	---	--------------------------------------	---	------------------------

Материально-техническое обеспечение.

Занятия проводятся в спортивном зале и на улице оборудованным конусами, скакалкой, набивными мячами.

Учебно-методическое обеспечение – интерактивные и видео материалы.

Информационное обеспечение– Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. – М.: Терра-спорт, 2000, ютуб-канал Атлетик.

IV. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
2. «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р);
3. «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года и план мероприятий по ее реализации» (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р);
4. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. №298);
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательных программ» (вступил в силу с 01.03.2023 и действует по 28.02.2029);
6. Приказ департамента образования города Москвы от 17 декабря 2014 г. № 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей (в редакции приказа ДОгМ от 24.10.2022 №868);
7. Письмо Минобрнауки России от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
8. Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации».

Основная литература:

1. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240с.
2. Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. – М., 1995. – 91 с..

Дополнительная литература:

1. Адаптация человека к спортивной деятельности / А.П. Исаев, А. Личагина, Р.У. Гаттаров и др. – Ростов н/Д : Изд-во РГПУ, 2004. – 236 с.
2. Божен М.М., Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС, 2005

Интернет ресурсы:

<https://www.youtube.com/@Athletic58>

У. ПРИЛОЖЕНИЯ

Контрольные нормативы прил. 1.

Упражнение	Нормативная шкала		
	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Челночный бег	3 и более попытки	2 попытки	1 попытка
Прыжки в длину с места с двух ног	3 и более попытки	2 попытки	1 попытка
Прыжки в длину с разбега	3 и более попытки	2 попытки	1 попытка
Метание набивного мяча	3 и более попытки	2 попытки	1 попытка
Метание малого мяча	3 и более попытки	2 попытки	1 попытка