МУ «Отдел образования администрации Надтеречного муниципального района»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1 с. п. НАДТЕРЕЧНОЕ»
(МБОУ «СОШ № 1с.п. НАДТЕРЕЧНОЕ»)
МУ «Надтеречни ша-шена урхалла дечу кIоштан администрацин дешаран дакъа»
Муниципальни бюджетни юкъарадешаран учреждени
«ЛАХА-НЕВРЕ № 1 ЙОЛУ ЮККЪЕРА ЮКЪАРАДЕШАРАН ШКОЛА»
(МБЮУ «ЛАХА-НЕВРЕ № 1 ЙОЛУ ЮЮШ»)

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 28.08.2026г.

Утверждена:
Директор_____П.Ю.Ахмедова
Приказ № 129 от 28.08.2026г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа объединения «Легкая атлетика»
Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 12-15 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель: Ахмедов Докка Бекович,
педагог дополнительного образования

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 00F5D2692BD0F11FE67F56D002B5E2E45F
Действителен 01.10.2025 - 25.12.2026
Владелец Ахмедова Петимат Юнусовна

с.п.Надтеречное 2026г.

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»

Эксперт ШамсудоваЭ.У. заместитель директора по УР от « 02 » 09 2026г.

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. ---------- **стр. 4 - 7**

1.1. Нормативно-правовые основы разработки дополнительных ----------стр.4
общеобразовательных программ. стр.4
1.2. Направленность программы. стр.4
1.3. Уровень освоения программы. стр.4
1.4. Актуальность программы. стр.4
1.5. Отличительные особенности. стр.5
1.6. Цель и задачи программы. стр.5
1.7. Категория учащихся стр.5
1.8. Сроки реализации и объем программы.----------стр.5
1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.----------стр.5-6
1.10. Планируемые результаты и способы их проверки.----------стр.7

Раздел 2. Содержание программы.----------стр.8- 15

2.1. Учебно- тематический план. стр.8-14
2.2. Содержание учебного плана. стр.14-15

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.---------- стр.16-17

3.1. Методы и формы отслеживания результативности обучения и воспитания.----------стр.16

3.2. Критерии оценки достижения планируемых результатов программы.----------стр.17

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.----------стр.17

4.1. Материально-техническое обеспечение программы.----------стр.17
4.2. Кадровое обеспечение программы. стр.17
4.3. Учебно-методическое обеспечение. стр.17

Список литературы (для педагога, для учащихся) ----------стр.18

Приложение 1. Календарный учебный график
Приложение 2. оценочные материалы.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобразования и науки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» (в частях, не противоречащих действующему законодательству);
- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

1.1. Направленность. 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 экономического передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений.

1.2. Уровень освоения программы: Базовый уровень - объем 144 часа. Охватывает круг первоначальных знаний и умений по физической культуре.

1.3. Актуальность Согласно Федеральному закону Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" существует отдельный вид образования – дополнительное. Оно направлено на формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени. Дополнительное образование детей обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности.

1.4. Отличительная особенность данной программы.

Программа разработана на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности «Легкая атлетика» под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2011год), на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2012. Допущено Министерством образования и науки РФ).

Занятия легкой атлетикой являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразие дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, метания, и вовлекающего детей в соревновательную деятельность. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту, высокой работоспособности, развитию волевых качеств личности

Цель программы – создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка 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 ребенка;
-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.

Возраст детей: программа составлена для обучающихся от 12-до 15 лет

Сроки реализации: программа рассчитана на 1год, 2 раза в неделю (144 часа в год).

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 – 45 минут. 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 являются:

- тестирование;

- умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжков и метаний, 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 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

вводный, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;

итоговый, проводимый после завершения всей учебной программы.

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

Личностные результаты

Личностные результаты:
-дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
-умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
-умение оказывать помощь своим сверстникам.
Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:
потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Ожидаемые результаты к уровню подготовленности учащихся:

В результате изучения раздела «Лёгкая атлетика» курса «Физическая культура» на занятиях и во внеурочной деятельности учащиеся должны.

Характеризовать

- значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

- прикладное значение легкоатлетических упражнений;

- правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;

- названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;

- технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;

-типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;

- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

- основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность;

-игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

Уметь

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;

- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);

- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;

- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);

- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;

- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

Раздел 2. Содержание программы.
2.2. Учебно-тематический план.

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации контроля
		всего	теория	практика	фронтальный опрос.
	Раздел 1. Введение образовательную программу.	**8**	**8**		устный опрос
	Тема 1.1.Знакомство с программой и планом работы на год.	**2**	**2**		устный опрос
	Тема 1.2.История развития легкоатлетического спорт	**2**	**2**		устный опрос
	Тема 1.3.Инструктаж по технике безопасности.	**2**	**2**		устный опрос
	Тема1.4.Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	**2**	**2**		устный опрос
	Раздел 2. Бег на короткие дистанции.	**30**	**8**	**24**	
	Тема 2.1.Бег на короткие дистанции(спринт).	**2**		2	наблюдение
	Тема 2.2.Техника выполнения высокого старта.	**2**		2	наблюдение
	Тема 2.3.Техника выполнения низкого старта	**2**		2	наблюдение
	Тема 2.4.Стартовый разгон и	**2**		**2**	наблюдение

	бег по дистанции				
	Тема 2.5.Ознакомление с правилами соревнований	**2**	**2**		наблюд.
	Тема 2.6.Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики.	**2**	**2**		устный опрос показ,
	Тема 2.7.Напоминание и показ стартового разгона.	**2**	**2**		показ, наблюдение
	Тема 2.8.Выполнения низкого старта, стартового разгона в целом.	**2**		**2**	наблюдение
	Тема 2.9.Прыжки спиной вперед, ноги вместе.	**2**		**2**	наблюдение
	Тема 2.10. Выполнение специальных беговых упр. на частоту;	**2**		**2**	наблюдение
	Тема 2.11.Бег с хода тоже на коротких отрезках.	**2**		2	зачет, наблюдение
	Тема 2.12.Эстафеты с мячами	**4**		4	эстафеты. наблюдение
	Тема2.13.Веселые старты «Нас не догонят».	**4**		4	наблюдение
	Раздел 3. Физическая подготовка.	**16**	**4**	**12**	
	Тема 3.1.Основные физические качества. Строение и функции мышц.	**2**	2		наблюдение

	Тема 3.2.Понятия о физических качествах.	**2**	2		наблюдение
	Тема 3.3.Упражнения со снарядами	**2**		2	наблюдение
	Тема 3.4.Упражнения на развитие выносливости, быстроты.	**2**		2	наблюдение
	Тема 3.5.Упражнения на развитие силы.	**2**		2	наблюдение
	Тема 3.6.Упражнения на развитие гибкости для рук и плечевого пояса.	**2**		2	наблюдение
	Тема 3.7.Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, переход в «мостик»,	**2**		2	наблюдение
	Тема 3.8.Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.	**2**		2	наблюдение
	Раздел 4. Метание малого мяча	**14**		**14**	
	Тема 4.1.Упражнения для обучения правильному держанию и выбрасыванию малого мяча.	**2**		2	показ, наблюдение
	Тема 4.2.Метание мяча вперёд , вверх и. стоя лицом в направлении метания, ноги на ширине плеч.	**2**		2	наблюдение

	Тема 4.3.Метание и ловля мяча в парах.	**2**		2	игра, наблюдение
	Тема 4.4.Бросок мяча правой (левой) кистью.	**2**		2	наблюдение
	Тема 4.5.Круговые движения правой (левой) кистью.	**2**		2	наблюдение
	Тема 4.6.Игра «Мяч в воздухе».	**4**		4	наблюдение
	Раздел 5. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги».	**28**	**4**	**24**	
	Тема 5.1.Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега.	**2**	2		наблюдение
	Тема 5.2.История развития легкой атлетики.	**2**	2		устный опрос
	Тема 5.3.Техника отталкивания в прыжках в длину **с** разбега «согнув ноги».	**2**		2	наблюдение
	Тема 5.4.Техника приземления.	**2**		2	наблюдение
	Тема 5.5. Прыжки в длину с разбега.	**2**		2	наблюдение
	Тема 5.6. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.	**2**		2	наблюдение

	Тема 5.7. Ходьба на месте в колонне по одному, ходьба в обход по площадке;	**2**		2	наблюдение
	Тема 5.8. Соревнования по прыжкам в длину.	**4**		4	наблюдение, соревнован.между группами
	Тема 5.9. Объяснение фаз прыжка в длину: разбег отталкивание, полет и приземление;	**2**		2	показ, объяснение,
	Тема 5.10. Выполнение прыжка с 5 шагов разбега.	**2**		2	наблюдение
	Тема 5.11.Прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами и одной, за ориентир.	**2**		2	наблюдение
	Тема 5.12.Бег с высоким подниманием бедра.	**2**		2	показ, объяснение.
	Тема 5.13.Бег с ускорением по диагонали зала.	**2**		2	тестиров по ФП.
	Раздел 6. Прыжки в высоту «перешагиванием».	**28**	**6**	**26**	
	Тема 6.1.Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.	2	2		наблюд. практич. задание
	Тема 6.2.Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании.	2		2	наблюдение
	Тема 6.3.Постановка толчковой ноги на место	2		2	наблюдение

	отталкивания.				
	Тема 6.4.Прыжки в высоту с разбега.	4		4	наблюдение
	Тема 6.5. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.	2		2	наблюдение
	Тема 6.6.Соревнования по отработке навыков.	4		4	соревнован.
	Тема 6.7. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	2		2	наблюдение
	Тема 6.8. Прыжки с 3-4 шагов разбега.	2		2	наблюдение
	Тема 6.9. Упражнения со скалкой.	2		2	наблюдение
	Тема 6.10. Бег приставными шагами правым боком.	2		2	наблюдение
	Тема 6.11. Бег приставными шагами левым боком.	2		2	наблюдение
	Тема 6.12. Подвижные игры «День и ночь».	2		2	игра, наблюдение
	Раздел 7. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	**20**	**2**	**18**	
	Тема 7.1.Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.	**2**	2		наблюдение
	Тема 7.2. Игра «Совушка».	**2**		2	игра

	Тема 7.3. Игры с бегом: **«**Волк во рву»**, «** Жмурки», « Ловушки», « Картошка», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.	**4**		4	наблюдение
	Тема 7.4. *Игры с прыжками:* «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам» , «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов».	**4**		4	наблюдение
	Тема 7.5. *Игра* –эстафета малой подвижности «Мяч капитану».	**4**		4	игра
	Тема 7.8. Эстафета -беговая линейная эстафета с мячами.	**4**		**4**	наблюдение
Итого часов:		144	32	112	

2.2. Содержание.

Введение в образовательную программу-8ч.

Теория. Знакомсто с программой и планом работы на год. История развития легкоатлетического спорта. Инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.

Бег на короткие дистанции-30ч.

Теория. Ознакомление с правилами соревнований. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Напоминание и показ стартового разгона.

Практика. Бег на короткие дистанции (спринт). Техника выполнения высокого старта. Техника выполнения низкого старта. Стартовый разгон и бег по дистанции. Выполнения низкого старта, стартового разгона в целом. Прыжки спиной вперед, ноги вместе. Выполнение специальных беговых упр. на частоту; Бег с хода тоже на коротких отрезках. Эстафеты с мячами. Веселые старты «Нас не догонят».

Физическая подготовка-16ч.

Теория. Основные физические качества. Строение и функции мышц. Понятия о физических качествах.

Практика. Упражнения со снарядами. Упражнения на развитие выносливости, быстроты.

Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие гибкости для рук и плечевого пояса. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, переход в «мостик». Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

Метание малого мяча-14ч.

Практика. Упражнения для обучения правильному держанию и выбрасыванию малого мяча. Метание мяча вперёд , вверх и стоя лицом в направлении метания, ноги на ширине плеч. Метание и ловля мяча в парах. Бросок мяча правой (левой) кистью. Круговые движения правой (левой) кистью. Игра «Мяч в воздухе».

Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»-28ч.

Теория. Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега. История развития легкой атлетики.

Практика. Техника отталкивания в прыжках в длину **с** разбега «согнув ноги». Техника приземления. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков. Ходьба на месте в колонне по одному, ходьба в обход по площадке; Соревнования по прыжкам в длину. Объяснение фаз прыжка в длину: разбег отталкивание, полет и приземление; Выполнение прыжка с 5 шагов разбега. Прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами и одной, за ориентир. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением по диагонали зала.

Прыжки в высоту «перешагиванием» -28ч.

Теория. Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.

Практика. Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании. Постановка толчковой ноги на место отталкивания. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков. Соревнования по отработке навыков. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки с 3-4 шагов разбега. Упражнения со скалкой. Бег приставными шагами правым боком. Бег приставными шагами левым боком. Подвижные игры «День и ночь».

Подвижные игры с элементами легкой атлетики-20ч.

Теория. Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

Практика. Игра «Совушка». Игры с бегом: **«**Волк во рву»**, «** Жмурки», « Ловушки», « Картошка», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты. *Игры с прыжками:* «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам» , «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов». *Игра* – эстафета малой подвижности «Мяч капитану». Эстафета -беговая линейная эстафета с мячами.

3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Оценочные материалы

Контрольные нормативы для обучающихся

№ п/п	Контрольные упражнения	Мальчики, девочки		
1	Бег 30м с низкого старта	5,7 6,3	5,5 5,7	5,1 5,3
2	Бег 60 м с низкого старта	10,9 11,2	10,4 10,7	9,8 10,2
3	Прыжок в длину с места (см)	140 130	150 140	170 150
4	Кросс 1,5км	8,20 8,55	8,00 8,29	6,5 7,14
5	Прыжок в длину с разбега	210 190	225 200	285 250
6	Поднятие туловища из положения лежа за 60 с	27 24	32 27	42 36
7	Отжимания	10 5	13 7	22 13

Аттестация обучающихся проходит 1 раз в год в форме школьных соревнований. Аттестация подтверждается грамотами за участие в спортивных мероприятиях.
Формы контроля освоения образовательной программы
-входящий
- текущий: наблюдение, тестирование.
- итоговый: соревнования.

Контрольные испытания:
1.Бег 30, 60 м на скорость. Упражнение выполняется в парах на беговой дорожке с низкого старта.
2.1. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек. Упражнение начинать из положения сидя, ногами упираться в мат / ноги не держать/, руки за головой. По сигналу туловище опустить на мат, голову, лопатки положить на мат. Поднимая туловище локтями коснуться коленей. Стопы от пола не отрывать.

2.2. Отжимания. Выполняется без учета времени. Руки на ширине плеч. Сгибание происходит до прикосновения с кубиком.
3.1. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемою при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.
3.2. Прыжок в длину с разбега. Выполняется разбег 8-10 шагов и отталкивание от планки. Из трех попыток учитывается лучший результат.
3.3. Многоскоки – прыжки, которые выполняются попеременно с одной ноги на другую. Всего 8 прыжков.
4. Кросс 3 км. Бег выполняется в группе без учета времени.
5. Акробатическая комбинация. Выполняется на гимнастических матах. Кувырок, стойка на лопатках, ласточка, мост, кувырок назад.
6. Подвижные игры. Выбор подвижной игры и самостоятельное ее проведение.
7. Спортивные игры. Ведение баскетбольного, футбольного мяча. Передача мяча в парах. Бросок в баскетбольное кольцо, удар по воротам, бросок мяча через сетку.

4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.

4.1. Материально-техническое обеспечение программы.

Спортивный зал, легкоатлетическая дорожка. Мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, набивные, скакалки, гимнастические скамейки, баскетбольные кольца, волейбольная сетка, футбольные ворота, гимнастические маты, шведская стенка.

4.2. **Кадровое обеспечение программы:** программа реализуется педагогом дополнительного образования, уровень подготовки соответствует профессиональным стандартам.

4.3. Учебно-методическое обеспечение.

На занятиях в зависимости от содержания используются следующие методы обучения:
словесный (рассказ, объяснение, беседа);
игровой, объяснительно-иллюстративный (слушание, сравнение, запоминание);
практический (упражнения)
наглядный (показ видеофильмов, презентация);
репродуктивный (повторение за педагогом);

Педагогические технологии
Образовательная деятельность организована в форме теоретических и практических занятий, включающих групповую работу, работу в парах, монолог-диалог, контроль качества знаний.

Модель учебного занятия представляет собой последовательность этапов в процессе усвоения знаний обучающимися, построенных на смене
видов деятельности: восприятие, осмысление, запоминание, применение.
Дидактические материалы включают задания, упражнения.

ЛИТЕРАТУРА

Для педагога:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012 Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)
2. Пособия Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011г.

Для педагога:

1. Железняк Н.Ч. Физкультура для старших дошкольников: играем, тренируемся, развиваемся: пособие для педагогов и руководителей учреждений, обеспечивающих получение дошк. образования. Мозырь: ООО ИД «Белый Ветер», 2008 г.
2. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: Практическое руководство для тренера.- М.: Советский спорт, 2007. 404 с.
3. Никитушкин В.Г., Губа В.П., Гапаев В.И. Легкая атлетика: Учебное пособие для общеобразовательных школ. - М.,2005.
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать/ Н.Г. Озолин. (Профессия – тренер). М.: Астрель: АСТ, 2006. 863 с. –
5. Журналы «Легкая атлетика», «Теория и практика физической культуры», «Физкультура в школе», 2008.
6. Ломан В. Бег, прыжки, метания. – М.: ФиС, 2005..
7. Куприянов А.А. Журнал учета работы тренера-преподавателя. - М.: «Советский спорт», 2010.
8. В.Б. Зеличенок, В.Г. Никитушкин. Критерии отбора в легкой атлетике. 2000.
9. А.Л. Попов . Спортивная психология. 2000.
10. В.И. Дубровский. Массаж при травмах и заболеваниях у спортсменов.

Для обучающегося:

1. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2008г.
2. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2009г
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2007.
4. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М. :Дрофа, 2008. С. – 3312003.
5. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М.2011г

Для родителей:

6. Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры.- М.: «Физкультура и спорт». «Спорт Академ Пресс», 2008.
7. А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. - М.: «Советский спорт», 2010.

В.М. Маслаков, Е. П. Врублевский, О.М. Мирзоев. Эстафетный бег: история, техника, обучение, тренировка. - М.

Календарный учебный график .

1 группа

№	Месяц	Чис-ло	Время-проведения занятия	Фор ма заня тия	Кол-во часо в	Тема занятия	Место проведе-ния.	Форма контро ля.
Введение в образовательную программу-8.								
1	сентябрь	09	14:00-14:45 14:55-15:40	теор ия	2	Знакомство с программой и планом работы на год.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	устный опрос
2	сентябрь	11	14:00-14:45 14:55-15:40	теор ия	2	История развития легкоатлетического спорт	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	устный опрос
3	сентябрь	16	14:00-14:45 14:55-15:40	теор ия	2	Инструктаж по технике безопасности.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	устный опрос
4	сентябрь	18	14:00-14:45 14:55-15:40	теор ия	2	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	устный опрос
Бег на короткие дистанции-30ч.								
5	сентябрь	23	14:00-14:45 14:55-15:40	прак тика	2	Бег на короткие дистанции(спринт).	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблю дение
6	сентябрь	25	14:00-14:45 14:55-15:40	прак тика	2	Техника выполнения высокого старта	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблю дение
7	октябрь	02	14:00-14:45 14:55-15:40	прак тика	2	Техника выполнения низкого старта	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблю дение
8	октябрь	07	14:00-14:45 14:55-15:40	прак тика	2	Стартовый разгон и бег по дистанции	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблю дение
9	октябрь	09	14:00-14:45 14:55-15:40	ком бин. заня	2	Ознакомление с правилами соревнований.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблю д.

10	октябрь	14	14:00-14:45 14:55-15:40	тие	2	Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	устный опрос показ,
11	октябрь	16	14:00-14:45 14:55-15:40		2	Напоминание и показ стартового разгона.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	показ, наблюдение
12	октябрь	21	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Выполнения низкого старта, стартового разгона в целом.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
13	октябрь	23	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Прыжки спиной вперед, ноги вместе.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
14	октябрь	28	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Выполнение специальных беговых упр. на частоту;	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
15	октябрь	30	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Бег с хода тоже на коротких отрезках.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	зачет, наблюдение
16	ноябрь	06	14:00-14:45 14:55-15:40	комбин. занятие	2	Эстафеты с мячами.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	эстафеты. наблюдение
17	ноябрь	11	14:00-14:45 14:55-15:40	комин. занятие	2	Эстафеты с мячами.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	эстафеты. наблюдение
18	ноябрь	13	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Веселые старты «Нас не догонят».	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
19	ноябрь	18	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Веселые старты «Нас не догонят».	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
Физическая подготовка-16ч.								
20	ноябрь	20	14:00-14:45 14:55-15:40	комбин. занятие	2	Основные физические качества. Строение и функции мышц.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
21	ноябрь	25	14:00-14:45 14:55-15:40	комбин. занятие	2	Понятия о физических качествах.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение

22	ноябрь	27	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Упражнения со снарядами	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
23	декабрь	02	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Упражнения на развитие выносливости, быстроты	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
24	декабрь	04	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Упражнения на развитие силы.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
25	декабрь	09	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Упражнения на развитие гибкости для рук и плечевого пояса.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
26	декабрь	11	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, переход в «мостик»,	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
27	декабрь	16	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
Метание малого мяча-14ч.								
28	декабрь	18	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Упражнения для обучения правильному держанию и выбрасыванию малого мяча.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	показ, наблюдение
29	декабрь	23	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Метание мяча вперёд , вверх и. стоя лицом в направлении метания, ноги на ширине плеч.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
30	декабрь	25	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Метание и ловля мяча в парах.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	игра, наблюдение
31	январь	06	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Бросок мяча правой (левой) кистью.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
32	январь	08	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Круговые движения правой (левой) кистью.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
33	январь	13	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Игра «Мяч в воздухе».	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение

34	январь	15	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Игра «Мяч в воздухе».	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»-28ч.								
35	январь	20	14:00-14:45 14:55-15:40	комбин. занятие	2	Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
36	январь	22	14:00-14:45 14:55-15:40		2	История развития легкой атлетики.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	устный опрос
37	январь	27	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Техника отталкивания в прыжках в длину **с** разбега «согнув ноги».	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
38	январь	29	14:00-14:45 14:55-15:40		2	Техника приземления.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	
39	февраль	03	14:00-14:45 14:55-15:40		2	Прыжки в длину с разбега.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	
40	февраль	05	14:00-14:45 14:55-15:40		2	Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	
41	февраль	10	14:00-14:45 14:55-15:40		2	Ходьба на месте в колонне по одному, ходьба в обход по площадке;	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	
42	февраль	12	14:00-14:45 14:55-15:40		2	Соревнования по прыжкам в длину.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение, соревнован.между группами
43	февраль	17	14:00-14:45 14:55-15:40		2	Соревнования по прыжкам в длину.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	
44	февраль	19	14:00-14:45 14:55-15:40		2	Объяснение фаз прыжка в длину: разбег отталкивание, полет и приземление;	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	показ, объяснение,
45	февраль	24	14:00-14:45 14:55-15:40		2	Выполнение прыжка с 5 шагов разбега.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
46	февраль	26	14:00-14:45 14:55-15:40		2	Прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами и одной, за ориентир.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение

47	март	03	14:00-14:45 14:55-15:40		2	Бег с высоким подниманием бедра.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	показ, объяснение.
48	март	05	14:00-14:45 14:55-15:40		2	Бег с ускорением по диагонали зала.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	тестиров. по ФП
Прыжки в высоту «перешагиванием»-28ч.								
49	март	10	14:00-14:45 14:55-15:40	комбин. занятие	2	Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюд. практич. задание
50	март	12	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
51	март	17	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Постановка толчковой ноги на место отталкивания.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
52	март	19	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Прыжки в высоту с разбега.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
53	март	24	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Прыжки в высоту с разбега.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
54	март	26	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
55	март	31	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Соревнования по отработке навыков.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	соревнован.
56	апрель	02	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Соревнования по отработке навыков.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	соревнован.
57	апрель	07	14:00-14:45 14:55-15:40	прак	2	Прыжки в высоту с разбега способом	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблю

				тика		«перешагивание».		дение
58	апрель	09	14:00-14:45 14:55-15:40	прак тика	2	Прыжки с 3-4 шагов разбега.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблю дение
59	апрель	14	14:00-14:45 14:55-15:40	прак тика	2	Упражнения со скалкой.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблю дение
60	апрель	16	14:00-14:45 14:55-15:40	прак тика	2	Бег приставными шагами правым боком.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблю дение
61	апрель	21	14:00-14:45 14:55-15:40	прак тика	2	Бег приставными шагами левым боком.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблю дение
62	апрель	23	14:00-14:45 14:55-15:40	прак тика	2	Подвижные игры «День и ночь».	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	игра, наблю дение
	Подвижные игры с элементами легкой атлетики -20ч.							
63	апрель	28	14:00-14:45 14:55-15:40	ком бин. заня тие	2	Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблю дение
64	апрель	30	14:00-14:45 14:55-15:40	прак тика	2	Игра «Совушка».	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	игра
65	май	05	14:00-14:45 14:55-15:40	прак тика	2	Игры с бегом: **«**Волк во рву»**, «** Жмурки», « Ловушки», « Картошка», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблю дение
66	май	07	14:00-14:45 14:55-15:40	прак тика	2	Игры с бегом: **«**Волк во рву»**, «** Жмурки», « Ловушки», « Картошка», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблю дение
67	май	12	14:00-14:45 14:55-15:40	прак тика	2	*Игры с прыжками:* «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам» , «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов».	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблю дение

68	май	14	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	*Игры с прыжками:* «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам» , «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов».	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
69	май	19	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	*Игра* –эстафета малой подвижности «Мяч капитану».	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	игра
70	май	21	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	*Игра* –эстафета малой подвижности «Мяч капитану».	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	игра
71	май	26	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Эстафета -беговая линейная эстафета с мячами.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
72	май	28	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Эстафета -беговая линейная эстафета с мячами.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
					144			

2 группа

№	Месяц	Чис-ло	Время-проведения занятия	Фор ма заня тия	Кол-во часо в	Тема занятия	Место проведе-ния.	Форма контро ля.
Введение в образовательную программу-8.								
1	сентябрь	09	15:50-16:35 16:45-17:30	теор ия	2	Знакомство с программой и планом работы на год.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	устный опрос
2	сентябрь	11	15:50-16:35 16:45-17:30	теор ия	2	История развития легкоатлетического спорт	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	устный опрос
3	сентябрь	16	15:50-16:35 16:45-17:30	теор ия	2	Инструктаж по технике безопасности.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	устный опрос
4	сентябрь	18	15:50-16:35 16:45-17:30	теор ия	2	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	устный опрос
Бег на короткие дистанции-30ч.								
5	сентябрь	23	15:50-16:35 16:45-17:30	прак тика	2	Бег на короткие дистанции(спринт).	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблю дение
6	сентябрь	25	15:50-16:35 16:45-17:30	прак тика	2	Техника выполнения высокого старта	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблю дение
7	октябрь	02	15:50-16:35 16:45-17:30	прак тика	2	Техника выполнения низкого старта	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблю дение
8	октябрь	07	15:50-16:35 16:45-17:30	прак тика	2	Стартовый разгон и бег по дистанции	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблю дение
9	октябрь	09	15:50-16:35 16:45-17:30	ком бин. заня	2	Ознакомление с правилами соревнований.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблю д.

10	октябрь	14	15:50-16:35 16:45-17:30	тие	2	Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	устный опрос показ,
11	октябрь	16	15:50-16:35 16:45-17:30		2	Напоминание и показ стартового разгона.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	показ, наблюдение
12	октябрь	21	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Выполнения низкого старта, стартового разгона в целом.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
13	октябрь	23	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Прыжки спиной вперед, ноги вместе.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
14	октябрь	28	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Выполнение специальных беговых упр. на частоту;	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
15	октябрь	30	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Бег с хода тоже на коротких отрезках.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	зачет, наблюдение
16	ноябрь	06	15:50-16:35 16:45-17:30	комбин. занятие	2	Эстафеты с мячами.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	эстафеты. наблюдение
17	ноябрь	11	15:50-16:35 16:45-17:30	комин. занятие	2	Эстафеты с мячами.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	эстафеты. наблюдение
18	ноябрь	13	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Веселые старты «Нас не догонят».	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
19	ноябрь	18	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Веселые старты «Нас не догонят».	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
Физическая подготовка-16ч.								
20	ноябрь	20	15:50-16:35 16:45-17:30	комбин. занятие	2	Основные физические качества. Строение и функции мышц.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
21	ноябрь	25	15:50-16:35 16:45-17:30	комбин. занятие	2	Понятия о физических качествах.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение

22	ноябрь	27	15:50-16:35 16:45-17:30	прак тика	2	Упражнения со снарядами	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблю дение
23	декабрь	02	15:50-16:35 16:45-17:30	прак тика	2	Упражнения на развитие выносливости, быстроты	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблю дение
24	декабрь	04	15:50-16:35 16:45-17:30	прак тика	2	Упражнения на развитие силы.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблю дение
25	декабрь	09	15:50-16:35 16:45-17:30	прак тика	2	Упражнения на развитие гибкости для рук и плечевого пояса.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблю дение
26	декабрь	11	15:50-16:35 16:45-17:30	прак тика	2	Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, переход в «мостик»,	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблю дение
27	декабрь	16	15:50-16:35 16:45-17:30	прак тика	2	Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблю дение
Метание малого мяча-14ч.								
28	декабрь	18	15:50-16:35 16:45-17:30	прак тика	2	Упражнения для обучения правильному держанию и выбрасыванию малого мяча.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	показ, наблю дение
29	декабрь	23	15:50-16:35 16:45-17:30	прак тика	2	Метание мяча вперёд , вверх и. стоя лицом в направлении метания, ноги на ширине плеч.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблю дение
30	декабрь	25	15:50-16:35 16:45-17:30	прак тика	2	Метание и ловля мяча в парах.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	игра, наблю дение
31	январь	06	15:50-16:35 16:45-17:30	прак тика	2	Бросок мяча правой (левой) кистью.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблю дение
32	январь	08	15:50-16:35 16:45-17:30	прак тика	2	Круговые движения правой (левой) кистью.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблю дение
33	январь	13	15:50-16:35 16:45-17:30	прак тика	2	Игра «Мяч в воздухе».	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблю дение

34	январь	15	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Игра «Мяч в воздухе».	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»-28ч.								
35	январь	20	15:50-16:35 16:45-17:30	комбин. занятие	2	Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
36	январь	22	15:50-16:35 16:45-17:30		2	История развития легкой атлетики.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	устный опрос
37	январь	27	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Техника отталкивания в прыжках в длину **с** разбега «согнув ноги».	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
38	январь	29	15:50-16:35 16:45-17:30		2	Техника приземления.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	
39	февраль	03	15:50-16:35 16:45-17:30		2	Прыжки в длину с разбега.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	
40	февраль	05	15:50-16:35 16:45-17:30		2	Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	
41	февраль	10	15:50-16:35 16:45-17:30		2	Ходьба на месте в колонне по одному, ходьба в обход по площадке;	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	
42	февраль	12	15:50-16:35 16:45-17:30		2	Соревнования по прыжкам в длину.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение, соревнован.между группами
43	февраль	17	15:50-16:35 16:45-17:30		2	Соревнования по прыжкам в длину.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	
44	февраль	19	15:50-16:35 16:45-17:30		2	Объяснение фаз прыжка в длину: разбег отталкивание, полет и приземление;	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	показ, объяснение,
45	февраль	24	15:50-16:35 16:45-17:30		2	Выполнение прыжка с 5 шагов разбега.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
46	февраль	26	15:50-16:35 16:45-17:30		2	Прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами и одной, за ориентир.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение

47	март	03	15:50-16:35 16:45-17:30		2	Бег с высоким подниманием бедра.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	показ, объяснение.
48	март	05	15:50-16:35 16:45-17:30		2	Бег с ускорением по диагонали зала.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	тестиров. по ФП
Прыжки в высоту «перешагиванием»-28ч.								
49	март	10	15:50-16:35 16:45-17:30	комбин. занятие	2	Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюд. практич. задание
50	март	12	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
51	март	17	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Постановка толчковой ноги на место отталкивания.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
52	март	19	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Прыжки в высоту с разбега.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
53	март	24	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Прыжки в высоту с разбега.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
54	март	26	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
55	март	31	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Соревнования по отработке навыков.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	соревнован.
56	апрель	02	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Соревнования по отработке навыков.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	соревнован.
57	апрель	07	15:50-16:35 16:45-17:30	прак	2	Прыжки в высоту с разбега способом	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблю

				тика		«перешагивание».		дение
58	апрель	09	15:50-16:35 16:45-17:30	прак тика	2	Прыжки с 3-4 шагов разбега.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблю дение
59	апрель	14	15:50-16:35 16:45-17:30	прак тика	2	Упражнения со скалкой.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблю дение
60	апрель	16	15:50-16:35 16:45-17:30	прак тика	2	Бег приставными шагами правым боком.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблю дение
61	апрель	21	15:50-16:35 16:45-17:30	прак тика	2	Бег приставными шагами левым боком.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблю дение
62	апрель	23	15:50-16:35 16:45-17:30	прак тика	2	Подвижные игры «День и ночь».	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	игра, наблю дение
	Подвижные игры с элементами легкой атлетики -20ч.							
63	апрель	28	15:50-16:35 16:45-17:30	ком бин. заня тие	2	Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблю дение
64	апрель	30	15:50-16:35 16:45-17:30	прак тика	2	Игра «Совушка».	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	игра
65	май	05	15:50-16:35 16:45-17:30	прак тика	2	Игры с бегом: **«**Волк во рву»**, «** Жмурки», « Ловушки», « Картошка», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблю дение
66	май	07	15:50-16:35 16:45-17:30	прак тика	2	Игры с бегом: **«**Волк во рву»**, «** Жмурки», « Ловушки», « Картошка», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблю дение
67	май	12	15:50-16:35 16:45-17:30	прак тика	2	*Игры с прыжками:* «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам» , «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов».	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблю дение

68	май	14	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	*Игры с прыжками:* «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам» , «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов».	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
69	май	19	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	*Игра* –эстафета малой подвижности «Мяч капитану».	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	игра
70	май	21	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	*Игра* –эстафета малой подвижности «Мяч капитану».	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	игра
71	май	26	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Эстафета -беговая линейная эстафета с мячами.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
72	май	28	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Эстафета -беговая линейная эстафета с мячами.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
					144			

3 группа

№	Месяц	Чис-ло	Время-проведения занятия	Форма заня тия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведе-ния.	Форма контроля.
Введение в образовательную программу-8.								
1	сентябрь	10	14:00-14:45 14:55-15:40	теория	2	Знакомство с программой и планом работы на год.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	устный опрос
2	сентябрь	12	14:00-14:45 14:55-15:40	теория	2	История развития легкоатлетического спорт	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	устный опрос
3	сентябрь	17	14:00-14:45 14:55-15:40	теория	2	Инструктаж по технике безопасности.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	устный опрос
4	сентябрь	19	14:00-14:45 14:55-15:40	теория	2	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	устный опрос
Бег на короткие дистанции-30ч.								
5	сентябрь	24	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Бег на короткие дистанции(спринт).	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
6	сентябрь	26	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Техника выполнения высокого старта	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
7	октябрь	01	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Техника выполнения низкого старта	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
8	октябрь	03	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Стартовый разгон и бег по дистанции	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
9	октябрь	08	14:00-14:45 14:55-15:40	комбин. заня	2	Ознакомление с правилами соревнований.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюд.

10	октябрь	10	14:00-14:45 14:55-15:40	тие	2	Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	устный опрос показ,
11	октябрь	15	14:00-14:45 14:55-15:40		2	Напоминание и показ стартового разгона.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	показ, наблюдение
12	октябрь	17	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Выполнения низкого старта, стартового разгона в целом.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
13	октябрь	22	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Прыжки спиной вперед, ноги вместе.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
14	октябрь	24	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Выполнение специальных беговых упр. на частоту;	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
15	октябрь	29	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Бег с хода тоже на коротких отрезках.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	зачет, наблюдение
16	октябрь	31	14:00-14:45 14:55-15:40	комбин. занятие	2	Эстафеты с мячами.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	эстафеты. наблюдение
17	ноябрь	05	14:00-14:45 14:55-15:40	комин. занятие	2	Эстафеты с мячами.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	эстафеты. наблюдение
18	ноябрь	07	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Веселые старты «Нас не догонят».	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
19	ноябрь	12	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Веселые старты «Нас не догонят».	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
Физическая подготовка-16ч.								
20	ноябрь	14	14:00-14:45 14:55-15:40	комбин. занятие	2	Основные физические качества. Строение и функции мышц.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
21	ноябрь	19	14:00-14:45 14:55-15:40	комбин. занятие	2	Понятия о физических качествах.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение

22	ноябрь	21	14:00-14:45 14:55-15:40	прак тика	2	Упражнения со снарядами	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблю дение
23	ноябрь	26	14:00-14:45 14:55-15:40	прак тика	2	Упражнения на развитие выносливости, быстроты	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблю дение
24	ноябрь	28	14:00-14:45 14:55-15:40	прак тика	2	Упражнения на развитие силы.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблю дение
25	декабрь	03	14:00-14:45 14:55-15:40	прак тика	2	Упражнения на развитие гибкости для рук и плечевого пояса.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблю дение
26	декабрь	05	14:00-14:45 14:55-15:40	прак тика	2	Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, переход в «мостик»,	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблю дение
27	декабрь	10	14:00-14:45 14:55-15:40	прак тика	2	Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблю дение
Метание малого мяча-14ч.								
28	декабрь	12	14:00-14:45 14:55-15:40	прак тика	2	Упражнения для обучения правильному держанию и выбрасыванию малого мяча.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	показ, наблю дение
29	декабрь	17	14:00-14:45 14:55-15:40	прак тика	2	Метание мяча вперёд , вверх и. стоя лицом в направлении метания, ноги на ширине плеч.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблю дение
30	декабрь	19	14:00-14:45 14:55-15:40	прак тика	2	Метание и ловля мяча в парах.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	игра, наблю дение
31	декабрь	24	14:00-14:45 14:55-15:40	прак тика	2	Бросок мяча правой (левой) кистью.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблю дение
32	декабрь	26	14:00-14:45 14:55-15:40	прак тика	2	Круговые движения правой (левой) кистью.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблю дение
33	январь	07	14:00-14:45 14:55-15:40	прак тика	2	Игра «Мяч в воздухе».	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблю дение

34	январь	09	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Игра «Мяч в воздухе».	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»-28ч.								
35	январь	14	14:00-14:45 14:55-15:40	комбин. занятие	2	Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
36	январь	16	14:00-14:45 14:55-15:40		2	История развития легкой атлетики.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	устный опрос
37	январь	21	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Техника отталкивания в прыжках в длину **с** разбега «согнув ноги».	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
38	январь	23	14:00-14:45 14:55-15:40		2	Техника приземления.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	
39	январь	28	14:00-14:45 14:55-15:40		2	Прыжки в длину с разбега.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	
40	январь	30	14:00-14:45 14:55-15:40		2	Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	
41	февраль	04	14:00-14:45 14:55-15:40		2	Ходьба на месте в колонне по одному, ходьба в обход по площадке;	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	
42	февраль	06	14:00-14:45 14:55-15:40		2	Соревнования по прыжкам в длину.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение, соревнован.между группами
43	февраль	11	14:00-14:45 14:55-15:40		2	Соревнования по прыжкам в длину.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	
44	февраль	13	14:00-14:45 14:55-15:40		2	Объяснение фаз прыжка в длину: разбег отталкивание, полет и приземление;	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	показ, объяснение,
45	февраль	18	14:00-14:45 14:55-15:40		2	Выполнение прыжка с 5 шагов разбега.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
46	февраль	20	14:00-14:45 14:55-15:40		2	Прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами и одной, за ориентир.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение

47	февраль	25	14:00-14:45 14:55-15:40		2	Бег с высоким подниманием бедра.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	показ, объяснение.
48	февраль	27	14:00-14:45 14:55-15:40		2	Бег с ускорением по диагонали зала.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	тестиров. по ФП
Прыжки в высоту «перешагиванием»-28ч.								
49	март	04	14:00-14:45 14:55-15:40	комбин. занятие	2	Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюд. практич. задание
50	март	06	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
51	март	11	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Постановка толчковой ноги на место отталкивания.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
52	март	13	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Прыжки в высоту с разбега.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
53	март	18	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Прыжки в высоту с разбега.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
54	март	20	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
55	март	25	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Соревнования по отработке навыков.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	соревнован.
56	март	27	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Соревнования по отработке навыков.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	соревнован.
57	апрель	01	14:00-14:45 14:55-15:40	прак	2	Прыжки в высоту с разбега способом	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблю

				тика		«перешагивание».		дение
58	апрель	03	14:00-14:45 14:55-15:40	прак тика	2	Прыжки с 3-4 шагов разбега.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблю дение
59	апрель	08	14:00-14:45 14:55-15:40	прак тика	2	Упражнения со скалкой.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблю дение
60	апрель	10	14:00-14:45 14:55-15:40	прак тика	2	Бег приставными шагами правым боком.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблю дение
61	апрель	15	14:00-14:45 14:55-15:40	прак тика	2	Бег приставными шагами левым боком.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблю дение
62	апрель	17	14:00-14:45 14:55-15:40	прак тика	2	Подвижные игры «День и ночь».	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	игра, наблю дение
	Подвижные игры с элементами легкой атлетики -20ч.							
63	апрель	22	14:00-14:45 14:55-15:40	ком бин. заня тие	2	Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблю дение
64	апрель	24	14:00-14:45 14:55-15:40	прак тика	2	Игра «Совушка».	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	игра
65	апрель	29	14:00-14:45 14:55-15:40	прак тика	2	Игры с бегом: **«**Волк во рву»**, «** Жмурки», « Ловушки», « Картошка», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблю дение
66	май	06	14:00-14:45 14:55-15:40	прак тика	2	Игры с бегом: **«**Волк во рву»**, «** Жмурки», « Ловушки», « Картошка», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблю дение
67	май	13	14:00-14:45 14:55-15:40	прак тика	2	*Игры с прыжками:* «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам» , «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов».	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблю дение

68	май	15	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	*Игры с прыжками:* «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам» , «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов».	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
69	май	20	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	*Игра* –эстафета малой подвижности «Мяч капитану».	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	игра
70	май	22	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	*Игра* –эстафета малой подвижности «Мяч капитану».	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	игра
71	май	27	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Эстафета -беговая линейная эстафета с мячами.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
72	май	29	14:00-14:45 14:55-15:40	практика	2	Эстафета -беговая линейная эстафета с мячами.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
					144			

4 группа

№	Месяц	Чис-ло	Время-проведения занятия	Форма заня тия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведе-ния.	Форма контроля.
Введение в образовательную программу-8.								
1	сентябрь	10	15:50-16:35 16:45-17:30	теория	2	Знакомство с программой и планом работы на год.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	устный опрос
2	сентябрь	12	15:50-16:35 16:45-17:30	теория	2	История развития легкоатлетического спорт	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	устный опрос
3	сентябрь	17	15:50-16:35 16:45-17:30	теория	2	Инструктаж по технике безопасности.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	устный опрос
4	сентябрь	19	15:50-16:35 16:45-17:30	теория	2	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	устный опрос
Бег на короткие дистанции-30ч.								
5	сентябрь	24	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Бег на короткие дистанции(спринт).	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
6	сентябрь	26	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Техника выполнения высокого старта	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
7	октябрь	01	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Техника выполнения низкого старта	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
8	октябрь	03	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Стартовый разгон и бег по дистанции	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
9	октябрь	08	15:50-16:35 16:45-17:30	комбин. заня	2	Ознакомление с правилами соревнований.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюд.

10	октябрь	10	15:50-16:35 16:45-17:30	тие	2	Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	устный опрос показ,
11	октябрь	15	15:50-16:35 16:45-17:30		2	Напоминание и показ стартового разгона.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	показ, наблюдение
12	октябрь	17	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Выполнения низкого старта, стартового разгона в целом.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
13	октябрь	22	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Прыжки спиной вперед, ноги вместе.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
14	октябрь	24	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Выполнение специальных беговых упр. на частоту;	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
15	октябрь	29	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Бег с хода тоже на коротких отрезках.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	зачет, наблюдение
16	октябрь	31	15:50-16:35 16:45-17:30	комбин. занятие	2	Эстафеты с мячами.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	эстафеты. наблюдение
17	ноябрь	05	15:50-16:35 16:45-17:30	комин. занятие	2	Эстафеты с мячами.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	эстафеты. наблюдение
18	ноябрь	07	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Веселые старты «Нас не догонят».	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
19	ноябрь	12	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Веселые старты «Нас не догонят».	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
Физическая подготовка-16ч.								
20	ноябрь	14	15:50-16:35 16:45-17:30	комбин. занятие	2	Основные физические качества. Строение и функции мышц.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
21	ноябрь	19	15:50-16:35 16:45-17:30	комбин. занятие	2	Понятия о физических качествах.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение

22	ноябрь	21	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Упражнения со снарядами	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
23	ноябрь	26	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Упражнения на развитие выносливости, быстроты	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
24	ноябрь	28	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Упражнения на развитие силы.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
25	декабрь	03	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Упражнения на развитие гибкости для рук и плечевого пояса.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
26	декабрь	05	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, переход в «мостик»,	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
27	декабрь	10	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
Метание малого мяча-14ч.								
28	декабрь	12	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Упражнения для обучения правильному держанию и выбрасыванию малого мяча.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	показ, наблюдение
29	декабрь	17	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Метание мяча вперёд , вверх и. стоя лицом в направлении метания, ноги на ширине плеч.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
30	декабрь	19	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Метание и ловля мяча в парах.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	игра, наблюдение
31	декабрь	24	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Бросок мяча правой (левой) кистью.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
32	декабрь	26	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Круговые движения правой (левой) кистью.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
33	январь	07	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Игра «Мяч в воздухе».	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение

34	январь	09	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Игра «Мяч в воздухе».	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»-28ч.								
35	январь	14	15:50-16:35 16:45-17:30	комбин. занятие	2	Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
36	январь	16	15:50-16:35 16:45-17:30		2	История развития легкой атлетики.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	устный опрос
37	январь	21	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Техника отталкивания в прыжках в длину **с** разбега «согнув ноги».	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
38	январь	23	15:50-16:35 16:45-17:30		2	Техника приземления.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	
39	январь	28	15:50-16:35 16:45-17:30		2	Прыжки в длину с разбега.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	
40	январь	30	15:50-16:35 16:45-17:30		2	Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	
41	февраль	04	15:50-16:35 16:45-17:30		2	Ходьба на месте в колонне по одному, ходьба в обход по площадке;	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	
42	февраль	06	15:50-16:35 16:45-17:30		2	Соревнования по прыжкам в длину.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение, соревнован.между группами
43	февраль	11	15:50-16:35 16:45-17:30		2	Соревнования по прыжкам в длину.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	
44	февраль	13	15:50-16:35 16:45-17:30		2	Объяснение фаз прыжка в длину: разбег отталкивание, полет и приземление;	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	показ, объяснение,
45	февраль	18	15:50-16:35 16:45-17:30		2	Выполнение прыжка с 5 шагов разбега.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
46	февраль	20	15:50-16:35 16:45-17:30		2	Прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами и одной, за ориентир.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение

47	февраль	25	15:50-16:35 16:45-17:30		2	Бег с высоким подниманием бедра.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	показ, объяснение.
48	февраль	27	15:50-16:35 16:45-17:30		2	Бег с ускорением по диагонали зала.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	тестиров. по ФП
Прыжки в высоту «перешагиванием»-28ч.								
49	март	04	15:50-16:35 16:45-17:30	комбин. занятие	2	Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюд. практич. задание
50	март	06	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
51	март	11	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Постановка толчковой ноги на место отталкивания.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
52	март	13	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Прыжки в высоту с разбега.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
53	март	18	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Прыжки в высоту с разбега.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
54	март	20	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
55	март	25	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Соревнования по отработке навыков.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	соревнован.
56	март	27	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Соревнования по отработке навыков.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	соревнован.
57	апрель	01	15:50-16:35 16:45-17:30	прак	2	Прыжки в высоту с разбега способом	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблю

				тика		«перешагивание».		дение
58	апрель	03	15:50-16:35 16:45-17:30	прак тика	2	Прыжки с 3-4 шагов разбега.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблю дение
59	апрель	08	15:50-16:35 16:45-17:30	прак тика	2	Упражнения со скалкой.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблю дение
60	апрель	10	15:50-16:35 16:45-17:30	прак тика	2	Бег приставными шагами правым боком.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблю дение
61	апрель	15	15:50-16:35 16:45-17:30	прак тика	2	Бег приставными шагами левым боком.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблю дение
62	апрель	17	15:50-16:35 16:45-17:30	прак тика	2	Подвижные игры «День и ночь».	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	игра, наблю дение
	Подвижные игры с элементами легкой атлетики -20ч.							
63	апрель	22	15:50-16:35 16:45-17:30	ком бин. заня тие	2	Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблю дение
64	апрель	24	15:50-16:35 16:45-17:30	прак тика	2	Игра «Совушка».	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	игра
65	апрель	29	15:50-16:35 16:45-17:30	прак тика	2	Игры с бегом: **«**Волк во рву»**, «** Жмурки», « Ловушки», « Картошка», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблю дение
66	май	06	15:50-16:35 16:45-17:30	прак тика	2	Игры с бегом: **«**Волк во рву»**, «** Жмурки», « Ловушки», « Картошка», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблю дение
67	май	13	15:50-16:35 16:45-17:30	прак тика	2	*Игры с прыжками:* «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам» , «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов».	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблю дение

68	май	15	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	*Игры с прыжками:* «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам» , «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов».	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
69	май	20	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	*Игра* –эстафета малой подвижности «Мяч капитану».	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	игра
70	май	22	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	*Игра* –эстафета малой подвижности «Мяч капитану».	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	игра
71	май	27	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Эстафета -беговая линейная эстафета с мячами.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
72	май	29	15:50-16:35 16:45-17:30	практика	2	Эстафета -беговая линейная эстафета с мячами.	МБОУ «СОШ № 1 с.п.Надтеречное»	наблюдение
					144			