муниципальное автономное общеобразовательное учреждение – средняя общеобразовательная школа № 2

Принято:
на заседании педагогического совета
МАОУ-СОШ № 2
Протокол № 1 от 28.08.2026.

Утверждено:
Директор МАОУ-СОШ № 2:
_____ Е.В. Бежан
Приказ № 260 от 28.08.2026.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Легкая атлетика»

Возраст обучающихся: 7–10 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Лобанов Д.Е.,
учитель физической культуры

г. Богданович

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка
Нормативно-правовые основания
Раздел 1. Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
Раздел 2. Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы с указанием форм и видов деятельности
Раздел 3. Тематическое планирование дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
Приложение № 1
Материально-техническое обеспечение (инвентарь)
Кадровое обеспечение
Приложение № 2
Список литературы

Пояснительная записка

Нормативно-правовые основания

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ).
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
5. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
6. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СанПиН).
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм».
9. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее — Порядок).
12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
13. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
14. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
15. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».
16. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»).
17. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 № ВБ-

976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий».

18. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

19. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».

У младших школьников формируются основы физического и психического здоровья ребёнка, вырабатываются определенные черты характера, приобретаются жизненно важные умения и навыки, родители определяются с дальнейшим направлением в развитии своих детей. В связи с этим особая роль отводиться правильно организованному физическому воспитанию.

Дети очень подвижны. Всегда и во все времена они любят бегать, прыгать, играть независимо от погоды, помещения и от любых других внешних условий. И если им удается попасть в большой зал, они тут же начинают в нем резвиться. И педагогу важно направить эту «детскую двигательную расточительность» в нужное русло, чтобы они не просто «носились», а могли бегать технически правильно, быстро и ловко, прыгать выше, метать дальше и точнее. И чтобы все эти основные виды движений приносили растущему организму максимальную пользу, сохраняя здоровье, тренируя мышцы ребенка, способствуя общему росту и развитию физических качеств.

Легкая атлетика – это вид спорта, объединяющий упражнения в беге, в прыжках и в метании. Легкоатлетические упражнения оказывают весьма разностороннее влияние на организм человека. Они развивают быстроту, выносливость, ловкость, силу, улучшают подвижность суставов.

Для развития младших школьников важно своевременно овладеть разнообразными движениями, в первую очередь основными их видами, без которых нельзя успешно участвовать в подвижных играх, а в дальнейшем активно заниматься спортом.

Легкая атлетика положительно влияет на развитие мышечной, дыхательной, нервной систем организма, а также на развитие волевых качеств – воспитание трудолюбия, упорства в достижении целей, укрепление чувства товарищества и взаимовыручки. К тому же легкая атлетика не требует особых материальных затрат на тренировки, что тоже немаловажно.

Упражнения в различных видах бега, прыжков и метания развивают детей, а использование этих видов движений в играх и соревнованиях делает их интереснее. Так, незаметно направляя двигательную активность детей, мы их развиваем, и укрепляем их здоровье.

Направленность программы.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. В программе объединены методы физического воспитания, такие как, игровой, соревновательный, наглядный, словесный.

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы не только привить интерес к занятиям физической культурой, но и выбрать в дальнейшем тот вид спорта, который будет соответствовать физическим качествам и желанию занимающихся. На занятиях легкой атлетики школьники учатся не только быстроте, выносливости, гибкости и развитию силовых качеств, но и получают навыки, необходимые при занятиях различными видами спорта, а также учатся применять полученные умения и навыки. Программа способствует развитию интереса у детей к здоровому образу жизни. В программу включены игры, комплексы связанные с легкой атлетикой, направленные на профилактику простудных заболеваний. Использование подобных упражнений, способствует всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию, формированию необходимых навыков, координации движений, ловкости, меткости, гибкости.

Целью данной программы является:

- развитие и формирование всестороннего развития личности ребенка.
- увеличение двигательной активности детей дошкольного возраста, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни.

Задачи:

- укрепление здоровья детей, содействие гармоническому развитию;
- приобретение необходимых знаний для самостоятельных занятий спортом;
- развитие физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости);
- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «легкая атлетика» и использование их в качестве средств формирования здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия.

Отличительные особенности программы: образовательная программа сочетает в себе несколько направлений по видам спорта, это подвижные и спортивные игры, спортивная и художественная гимнастика, а так же легкая атлетика. Каждый ребенок сможет обучиться достаточно сложным упражнениям и элементам, такие как: прыжки на батуте, колесо, гимнастический мостик, работа на тренажерах, использование предметов для метания и многое другое.

Участники программы: программа предназначена для детей 7-10 лет, в которой представлено содержание работы по общей физической подготовки с элементами вида спорта - легкая атлетика.

Срок реализации программы: 1 год, 2 раза в неделю, время проведения одного занятий 40-45 мин (один академический час) - в месяц 4 занятия
в год у 1 классов 66 занятий, у 2-4 классов 68 занятий и 68 академических часа

Форма обучения: очная, базовый уровень, занятия проводятся в спортивном зале, в теплое время на спортивной площадке (на улице)

РАЗДЕЛ 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) данная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
-умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
-умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

-определять наиболее эффективные способы достижения результата;
-умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
-умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

-формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

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.).
В результате изучения раздела «Лёгкая атлетика» в программе кружка 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.

Демонстрировать:
1 класс

№ п\п	Физические способности	Контрольные упражнения	уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м, с	7.5	7.3-6.2	5.6	7.6	7.5-6.4	5.8
2.	Координационные	Челночный бег 3х10м,с	11.2	10.8-10.3	9.9	11.7	11.3-10.6	10.2
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	100	115-135	155	90	110-130	150
4.	Выносливость	6-ти минутный бег, м	700	730-900	1100	500	600-800	900
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	1	3-5	9	2	6-9	11.5
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (М) На низкой перекладине из виса лежа, кол-во	1	2-3	4	2	4-8	12

		раз (Д)						

2 класс

№ п\п	Физические способности	Контрольные упражнения	уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м, с	7.1	7.0-6.0	5.4	7.3	7.2-6.2	5.6
2.	Координационные	Челночный бег 3х10м,с	10.4	10.0-9.5	9.1	11.2	10.7-10.1	9.7
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	110	125-145	165	100	125-140	155
4.	Выносливость	6-ти минутный бег, м	750	800-950	1150	550	650-850	950
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	1	3-5	7.5	2	6-9	12.5
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (М). На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (Д)	1	2-3	4	3	6-10	14

3 класс

№ п\п	Физические способности	Контрольные упражнения	уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м, с	6.8	6.7-5.7	5.1	7.0	6.9-6.0	5.3
2.	Координационные	Челночный бег 3х10м,с	10.2	9.9-9.3	8.8	10.8	10.3-9.7	9.3
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	120	130-150	175	110	135-150	160
4.	Выносливость	6-ти минутный бег, м	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	1	3-5	7.5	2	6-9	13
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (М). На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (Д)	1	3-4	5	3	8-13	16

4 класс

№ п\п	Физические способности	Контрольные упражнения	уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м, с	6.6	6.5-5.6	5.0	6.6	6.5-5.6	5.2
2.	Координационные	Челночный бег 3х10м,с	9.9	9.5-9.0	8.6	10.4	10.0-9.5	9.1
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	130	140-160	185	120	140-155	170
4.	Выносливость	6-ти минутный бег, м	850	900-1050	1250	650	750-950	1050

5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	2	4-6	8.5	3	7-10	14.0
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (М). На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (Д)	1	3-4	5	4	8-13	18

РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	Из них			
			1 год	2 год	3 год	4 год
1.	Бег на короткие дистанции	30	8	8	7	7
2.	Метание малого мяча	28	7	7	7	7
3.	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»	26	6	6	7	7
4.	Прыжки в высоту «перешагиванием»	25	5	6	7	7
5.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	26	7	7	6	6
Итого часов:		135	33	34	34	34

1 год

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	Практика
1.	Бег на короткие дистанции	6	В процессе обучения	6
1.1	Бег в медленном и быстром темпе	3	-	3
1.	Прямолинейный бег и бег с изменением направления	3	-	3
2	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	6	В процессе обучения	6
2.1	Техника прыжка в длину с места.	2	-	2
2.2	Прыжки с высоты до 60-70 см	2	-	2
2.3	Прыжки в длину с разбега.	2	-	2
3.	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание»	6	В процессе обучения	6
3.1	Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе	3	-	3
3.2	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	3	-	3
4.	Метание малого мяча	6	В процессе обучения	6
4.1	Держание и выбрасывание малого мяча	1	-	1
4.2	Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания.	2	-	2
4.3	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м.	3	-	3

5.	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	9	В процессе обучения	9
5.1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	9	-	9

1 раздел: Беговые упражнения
Теоретическая часть:
Знания о физической культуре:
- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой.
Физическая культура человека
- режим дня, его основное содержание и правила планирования.
Практическая часть: - техника бега в медленном и быстром темпе (положение головы и туловища, постановка ноги на опору, вынос вперед маховой ноги, движения рук);
-прямолинейный бег и бег с изменением направления движения.
2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»
Теоретическая часть:
Знания о физической культуре:
- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега.
- история развития легкой атлетики
Практическая часть:-прыжки в длину с места;
-Устойчиво и мягкое приземление после прыжка с высоты до 60-70 см;
-техника отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину.
3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»
Теоретическая часть:
Знания о физической культуре:
- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.
Физическая культура (основные понятия).
- физическое развитие человека
Практическая часть:
-обучить перешагиванию через препятствия (или низкую планку) с места и в ходьбе;
-обучить основам техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	Практика
1.	Бег на короткие дистанции	8	В процессе обучения	8
1.1	Бег в медленном и быстром темпе	4	-	4
1.	Прямолинейный бег и бег с изменением направления	4	-	4
2	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	6	В процессе обучения	6
2.1	Техника прыжка в длину с места.	2	-	2
2.2	Прыжки с высоты до 60-70 см	2	-	2
2.3	Прыжки в длину с разбега.	2	-	2
3.	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание»	6	В процессе обучения	6
3.1	Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе	2	-	2
3.2	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	4	-	4
4.	Метание малого мяча	7	В процессе обучения	7
4.1	Держание и выбрасывание	1	-	1

	малого мяча			
4.2	Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо» - стоя лицом в направлении метания.	3	-	3
4.3	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 4-5 м.	3	-	3
5.	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	7	В процессе обучения	7
5.1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	7	-	7

4 раздел: Метание малого мяча
Теоретическая часть:
Знания о физической культуре:
- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.
Физическая культура человека
- значение правильного питания при занятиях спортом
Практическая часть: обучить правильному держанию и выбрасыванию малого мяча;
-обучить метанию малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п.- стоя лицом в направлении метания;
-обучить метанию малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4м.
5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой
Теоретическая часть:
Знания о физической культуре:
- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.
Способы двигательной деятельности
- подготовка к занятиям легкой атлетикой;
Практическая часть:
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»
Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу».
2 год обучения
1 раздел: Беговые упражнения
Теоретическая часть:
Знания о физической культуре:
- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой.
Физическая культура человека
- закаливание организма.
Практическая часть: техника бега в медленном и быстром темпе (положение головы и туловища, постановка ноги на опору, вынос вперед маховой ноги, движения рук);
-прямолинейный бег и бег с изменением направления движения.
2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»
Теоретическая часть:
Знания о физической культуре:
- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега
История развития легкой атлетики.
- легкая атлетика - как вид спорта
Практическая часть:

- прыжки в длину с места;
-Устойчиво и мягкое приземление после прыжка с высоты до 60-70 см;
-техника отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину.
3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»
Теоретическая часть:
Знания о физической культуре:
- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.
Физическая культура (основные понятия).
- физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитие физических качеств
Практическая часть:
-Обучить перешагиванию через препятствия (или низкую планку) с места и в ходьбе;
-обучить основам техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.
4 раздел: Метание малого мяча
Теоретическая часть:
Знания о физической культуре:
- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.
Физическая культура человека:
- основные приёмы самоконтроля.
Практическая часть: метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п. – стоя лицом в направлении метания на дальность и заданное расстояние;
-метание малого мяча с двух – трех шагов разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 4-5м.
5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой
Теоретическая часть:
Знания о физической культуре:
- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.
Способы двигательной деятельности
- проведение самостоятельных занятий прикладной физической культурой.
Практическая часть:
Игры с бегом: «Знамя», «Жмурки», «Ловушки», «Выручай!», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.
Игры с прыжками: «Кузнечики», « Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов»
Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему».
3 год

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	Практика
1.	Бег на короткие дистанции	7	В процессе обучения	7
1.1	Техника выполнения высокого старта и стартового разгона	3	-	3
1.2	Бег с ускорением с максимальной скоростью	2	-	2
1.3	Бег с преодолением различных препятствий прыжками	2	-	2
2	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	7	В процессе обучения	7
2.1	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега	1	-	1
2.2	Техника приземления после прыжка с высоты до 70 см	1	-	1
2.3	Техника прыжка в длину с места	2	-	2
2.4	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега	3	-	3

3.	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	7	В процессе обучения	7
3.1	Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе.	3	-	3
3.2	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	4	-	4
4.	Метание малого мяча	7	В процессе обучения	7
4.1	Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. – стоя лицом в направлении метания.	4	-	4
4.2	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 4-5м.	3	-	3
5.	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	6	В процессе обучения	6
5.1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	6	-	6

1 раздел: Беговые упражнения
Теоретическая часть:
Знания о физической культуре:
- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой.
Физическая культура человека
-влияние занятий легкой атлетикой на формирование положительных качеств личности.
Практическая часть:- бег с ускорением и бег с максимальной скоростью;
-высокий старт и стартовый разгон;
- бег с преодолением различных препятствий прыжками.
2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»
Теоретическая часть:
Знания о физической культуре:
- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега
История развития легкой атлетики.
- место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.
Практическая часть: - прыжки в длину с места;
- приземление после прыжка с высоты до 70 см;
- отталкивание в прыжке в длину с разбега.
-техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега.
3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»
Теоретическая часть:
Знания о физической культуре:
- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.
Физическая культура (основные понятия).
-организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
Практическая часть:
-Обучить перешагиванию через препятствия (или низкую планку) с места и в ходьбе;
-обучить основам техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.
4 раздел: Метание малого мяча
Теоретическая часть:
Знания о физической культуре:
- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

Физическая культура человека:
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях.
Практическая часть: метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п. – стоя лицом в направлении метания на дальность и заданное расстояние;
-метание малого мяча с двух – трех шагов разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 4-5м.
5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетики.
Теоретическая часть:
Знания о физической культуре:
- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.
Способы двигательной деятельности
-Организация досуга средствами физической культуры.
Практическая часть:
Игры с бегом: «Футбол», «Баскетбол», «Русская лапта», легкоатлетические эстафеты.
Игры с прыжками: «Кузнечики», « Прыжок за прыжком», «выше ноги от земли», «Удочка», «Бой петухов», прыжки со скакалкой.
Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему».

4 год

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	Практика
1.	Бег на короткие дистанции	7	В процессе обучения	7
1.1	Техника бега с максимальной скорости по прямой дистанции	4	-	4
	Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.	3	-	3
2	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	7	В процессе обучения	7
2.1	Отработка отдельных элементов прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	-	2
2.2	Подбор индивидуального разбега для каждого ученика	2	-	2
2.3	Прыжок в длину с полного разбега.	3	-	3
3.	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание	7	В процессе обучения	7
3.1	Отработка отдельных элементов прыжка в высоту способом «перешагивания»	2	-	2
3.2	Подбор индивидуального разбега для каждого ученика	2	-	2
3.3	Прыжок в высоту с полного разбега.	3		3
4.	Метание малого мяча	7	В процессе обучения	7
4.1	Метание мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. – стоя лицом по направлению метания.	2	-	2
4.2	Метание малого мяча с места из и.п. – стоя боком в направлении метания.	3	-	3
4.3	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 5-6 м.	2	-	2

5.	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	6	В процессе обучения	6
5.1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	6	-	6

1 раздел: Беговые упражнения
Теоретическая часть:
Знания о физической культуре:
- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой.
Физическая культура человека
-проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
Практическая часть: - бег с ускорением и бег с максимальной скоростью;
-высокий старт и стартовый разгон;
- бег с преодолением различных препятствий прыжками.
2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»
Теоретическая часть:
Знания о физической культуре:
- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега
История развития легкой атлетики.
- выдающиеся достижения отечественных спортсменов по легкой атлетике.
Практическая часть:- прыжки в длину с места;
- приземление после прыжка с высоты до 70 см;
- отталкивание в прыжке в длину с разбега.
-техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега.
3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»
Теоретическая часть:
Знания о физической культуре:
- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.
Физическая культура (основные понятия).
-здоровье и здоровый образ жизни.
Практическая часть:
-Обучить перешагиванию через препятствия (или низкую планку) с места и в ходьбе;
-обучить основам техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.
4 раздел: Метание малого мяча
Теоретическая часть:
Знания о физической культуре:
- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.
Физическая культура человека:
- умение оказывать помощь своим сверстникам.
Практическая часть: метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п. – стоя лицом в направлении метания;
- метание малого мяча с места из и. п. – стоя боком в направлении метания;
-метание малого мяча с двух – трех шагов разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 5-6м.
5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетики.
Теоретическая часть:
Знания о физической культуре:
- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.
Способы двигательной деятельности
-Организация досуга средствами физической культуры.
Практическая часть:
Игры с бегом: «Футбол», «Баскетбол», «Русская лапта», легкоатлетические эстафеты.

Игры с прыжками: «Кузнечики», « Прыжок за прыжком», «Выше ноги от земли», «Удочка», «Бой петухов», прыжки со скакалкой.
Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему»

РАЗДЕЛ 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1 класс

№ п/п	Тема занятия
1.	Бег в медленном и быстром темпе
2.	Бег в медленном и быстром темпе
3.	Прямолинейный бег и бег с изменением направления
4.	Прямолинейный бег и бег с изменением направления
5.	Бег в медленном и быстром темпе. Бег 30 м., челночный бег 3х10 м.
6.	Бег в медленном и быстром темпе. Бег 30 м., челночный бег 3х10 м.
7.	Прямолинейный бег и бег с изменением направления. Подтягивание из виса, наклоны вперед из положения сидя.
8.	Прямолинейный бег и бег с изменением направления. Подтягивание из виса, наклоны вперед из положения сидя.
9.	Техника прыжка в длину с места. Шестиминутный бег. Прыжки в длину с места.
10.	Техника прыжка в длину с места. Шестиминутный бег. Прыжки в длину с места.
11.	Техника прыжка в длину с места.
12.	Техника прыжка в длину с места.
13.	Прыжки в длину с разбега.
14.	Прыжки в длину с разбега.
15.	Прыжки с высоты до 60-70 см
16.	Прыжки с высоты до 60-70 см
17.	Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе
18.	Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе
19.	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега
20.	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега
21.	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега
22.	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега
23.	Держание и выбрасывание малого мяча
24.	Держание и выбрасывание малого мяча
25.	Метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания.
26.	Метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания.
27.	Метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания.
28.	Метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания.
29.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м.
30.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м.
31.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м.
32.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м.
33.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м.
34.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м.
35.	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики

36.	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики
37.	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики
38.	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики
39.	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики
40.	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики
41.	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики
42.	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики
43.	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики
44.	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики
45.	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики
46.	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики
47.	Метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания.
48.	Метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания.
49.	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега
50.	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега
51.	Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе
52.	Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе
53.	Прыжки с высоты до 60-70 см
54.	Прыжки с высоты до 60-70 см
55.	Прыжки в длину с разбега.
56.	Прыжки в длину с разбега.
57.	Прямолинейный бег и бег с изменением направления
58.	Прямолинейный бег и бег с изменением направления
59.	Бег в медленном и быстром темпе. Подтягивание из виса. Наклоны вперед из положения сидя.
60.	Бег в медленном и быстром темпе. Подтягивание из виса. Наклоны вперед из положения сидя.
61.	Прямолинейный бег и бег с изменением направления. Прыжки в длину с места. Шестиминутный бег.
62.	Прямолинейный бег и бег с изменением направления. Прыжки в длину с места. Шестиминутный бег.
63.	Бег в медленном и быстром темпе. Бег 30м, челночный бег 3х10 м.
64.	Бег в медленном и быстром темпе. Бег 30м, челночный бег 3х10 м.
65.	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики
66.	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики

2 класс

№ п/п	Тема занятия
1.	Бег в медленном и быстром темпе
2.	Бег в медленном и быстром темпе
3.	Прямолинейный бег и бег с изменением направления.
4.	Прямолинейный бег и бег с изменением направления.
5.	Бег в медленном и быстром темпе. Шестиминутный бег. Подтягивание из виса.
6.	Бег в медленном и быстром темпе. Шестиминутный бег. Подтягивание из виса.
7.	Прямолинейный бег и бег с изменением направления.
8.	Прямолинейный бег и бег с изменением направления.
9.	Техника прыжка в длину с места.
10.	Техника прыжка в длину с места.

11.	Техника прыжка в длину с места.
12.	Техника прыжка в длину с места.
13.	Прыжки в длину с разбега.
14.	Прыжки в длину с разбега.
15.	Прыжки с высоты до 60-70 см
16.	Прыжки с высоты до 60-70 см
17.	Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе
18.	Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе
19.	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега
20.	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега
21.	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега
22.	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега
23.	Держание и выбрасывание малого мяча
24.	Держание и выбрасывание малого мяча
25.	Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания.
26.	Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания.
27.	Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания.
28.	Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания.
29.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м.
30.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м.
31.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м.
32.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м.
33.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м.
34.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м.
35.	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики
36.	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики
37.	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики
38.	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики
39.	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики
40.	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики
41.	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики
42.	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики
43.	Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания.
44.	Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания.
45.	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега
46.	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега
47.	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега
48.	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега
49.	Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе
50.	Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе
51.	Прыжки с высоты до 60-70 см
52.	Прыжки с высоты до 60-70 см
53.	Прыжки в длину с разбега.
54.	Прыжки в длину с разбега.
55.	Прямолинейный бег и бег с изменением направления

56.	Прямолинейный бег и бег с изменением направления
57.	Бег в медленном и быстром темпе. Наклоны вперед из положения сидя. Челночный бег 3х10 м.
58.	Бег в медленном и быстром темпе. Наклоны вперед из положения сидя. Челночный бег 3х10 м.
59.	Прямолинейный бег и бег с изменением направления. Прыжки в длину с места. Бег 30м.
60.	Прямолинейный бег и бег с изменением направления. Прыжки в длину с места. Бег 30м.
61.	Бег в медленном и быстром темпе .Шестиминутный бег. Подтягивание из виса.
62.	Бег в медленном и быстром темпе .Шестиминутный бег. Подтягивание из виса.
63.	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики
64.	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики
65.	Бег в медленном и быстром темпе .Шестиминутный бег. Подтягивание из виса.
66.	Бег в медленном и быстром темпе .Шестиминутный бег. Подтягивание из виса.
67.	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики
68.	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики

3 класс

№ п/п	Тема занятия
1.	Техника выполнения высокого старта и стартового разгона
2.	Техника выполнения высокого старта и стартового разгона
3.	Техника выполнения высокого старта и стартового разгона
4.	Техника выполнения высокого старта и стартового разгона
5.	Бег с ускорением и с максимальной скоростью.
6.	Бег с ускорением и с максимальной скоростью.
7.	Бег с преодолением различных препятствий прыжками.
8.	Бег с преодолением различных препятствий прыжками.
9.	Техника прыжка в длину с места
10.	Техника прыжка в длину с места
11.	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега
12.	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега
13.	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега
14.	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега
15.	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега
16.	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега
17.	Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе.
18.	Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе.
19.	Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе
20.	Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе.
21.	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега
22.	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега
23.	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега
24.	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега
25.	Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п.–стоя лицом в направлении метания.
26.	Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п.–стоя лицом в направлении метания.
27.	Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п.–стоя лицом в направлении метания.
28.	Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п.–стоя лицом в направлении метания.
29.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 4-5м.

30.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 4-5м.
31.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 4-5м.
32.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 4-5м.
33.	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики
34.	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики
35.	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики
36.	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики
37.	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики
38.	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики
39.	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики
40.	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики
41.	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики
42.	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики
43.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 4-5м.
44.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 4-5м.
45.	Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п.–стоя лицом в направлении метания.
46.	Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п.–стоя лицом в направлении метания.
47.	Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. –стоя лицом в направлении метания.
48.	Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п.–стоя лицом в направлении метания.
49.	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега
50.	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега
51.	Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе.
52.	Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе.
53.	Техника прыжка в длину с места
54.	Техника прыжка в длину с места
55.	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега
56.	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега
57.	Техника приземления после прыжка с высоты до 70 см
58.	Техника приземления после прыжка с высоты до 70 см
59.	Техника выполнения высокого старта и стартового разгона.
60.	Техника выполнения высокого старта и стартового разгона.
61.	Бег с ускорением и с максимальной скоростью.
62.	Бег с ускорением и с максимальной скоростью.
63.	Бег с преодолением различных препятствий прыжками.
64.	Бег с преодолением различных препятствий прыжками.
65.	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики
66.	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики
67.	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики
68.	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики

4 класс

№ п/п	Тема занятия
1.	Техника выполнения высокого старта и стартового разгона
2.	Техника выполнения высокого старта и стартового разгона
3.	Техника выполнения высокого старта и стартового разгона
4.	Техника выполнения высокого старта и стартового разгона
5.	Бег с ускорением и с максимальной скоростью.

6.	Бег с ускорением и с максимальной скоростью.
7.	Бег с преодолением различных препятствий прыжками.
8.	Бег с преодолением различных препятствий прыжками.
9.	Техника прыжка в длину с места
10.	Техника прыжка в длину с места
11.	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега
12.	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега
13.	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега
14.	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега
15.	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега
16.	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега
17.	Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе.
18.	Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе.
19.	Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе
20.	Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе.
21.	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега
22.	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега
23.	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега
24.	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега
25.	Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п.–стоя лицом в направлении метания.
26.	Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п.–стоя лицом в направлении метания.
27.	Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п.–стоя лицом в направлении метания.
28.	Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п.–стоя лицом в направлении метания.
29.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 4-5м.
30.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 4-5м.
31.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 4-5м.
32.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 4-5м.
33.	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики
34.	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики
35.	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики
36.	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики
37.	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики
38.	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики
39.	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики
40.	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики
41.	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики
42.	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики
43.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 4-5м.
44.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 4-5м
45.	Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. –стоя лицом в направлении метания.
46.	Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. –стоя лицом в направлении метания.
47.	Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. –стоя лицом в направлении метания.
48.	Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. –стоя лицом в направлении метания.

49.	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега
50.	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега
51.	Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе.
52.	Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе.
53.	Техника прыжка в длину с места
54.	Техника прыжка в длину с места
55.	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега
56.	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега
57.	Техника приземления после прыжка с высоты до 70 см
58.	Техника приземления после прыжка с высоты до 70 см
59.	Техника выполнения высокого старта и стартового разгона.
60.	Техника выполнения высокого старта и стартового разгона.
61.	Бег с ускорением и с максимальной скоростью.
62.	Бег с ускорением и с максимальной скоростью.
63.	Бег с преодолением различных препятствий прыжками.
64.	Бег с преодолением различных препятствий прыжками.
65.	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики
66.	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики
67.	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики
68.	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики

Приложение № 1

Материально-техническое обеспечение (инвентарь)
Гимнастические маты
Мячи
Скакалки
Гантели (0,5 -1 кг)
Гимнастическая стенка
Гимнастическая скамейка
Нижняя и верхняя перекладина для подтягивания
Гимнастические палки
Мячи для метания
Кадровое обеспечение: данная программа предусматривает проведение занятий в МАОУ-СОШ № 2 преподавателей физической культуры, имеющих среднее специальное или высшее образование.

Приложение № 2

Список литературы

Вамк Б.В. Тренерам юных легкоатлетов. М., 2009;
Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»);
Кузнецов. В. С., Колодницкий, Г. А. Планирование и организация занятий. – М.: Дрофа, 2008;
Кузнецов. В. С., Колодницкий, Г. А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. – М., 2007;
Лях В.И. Судейство соревнований по легкой атлетике. М., 2008;
Подготовка юных легкоатлетов. - М.: Терра-спорт, 2000;
Столбов В. В. Родиченко В. С. Контанистов А. Т. Столяров В. И. Твой Олимпийский учебник. М.: Спорт, 2017.