Управление образования администрации
муниципального образования город Алексин
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №1»

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
Протокол №3 от 24.08.2026 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБУ ДО «ДЮСШ №1»
_____Н.Г. Арсеньева
Приказ № 172-д от 28.08.2026 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат:
00CA4AAA4D8C1C7548B7AF6ED63AA0C13C
Владелец: Арсеньева Наталья Геннадьевна
Действителен: с 03.03.2026 до 27.05.2027

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ
ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ

Срок реализации программы: 1 год
Возраст обучающихся: 5-7 лет

Разработчик программы:
Карамов П.С., тренер-преподаватель по легкой атлетике

г. Алексин
2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА…… 3

2. ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН…….. 4

3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ……..... 6

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ……..... 9

5. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ…….…….. 10

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.…… 10

Приложение 1……. 12

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по лёгкой атлетике для спортивно-оздоровительной группы (далее Программа) разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по легкой атлетике и нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 16.04.2022г.);
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 6.03.2022г.);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 468 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей";
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. №2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (раздел VI "Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи");
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 №19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав МБУ ДО "ДЮСШ №1".

Направленность программы: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по легкой атлетике имеет физкультурно-спортивную направленность.

Адресат программы: программа рассчитана на детей в возрасте от 5 до 7 лет, без специальной подготовки. К занятиям на спортивно – оздоровительном этапе допускаются все лица, желающие заниматься легкой атлетикой, не имеющие медицинских противопоказаний. Число детей, одновременно находящихся в группе от 15 до 25. В группах спортивно – оздоровительного этапа осуществляется физкультурно–спортивная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами технико-тактической подготовки в легкой атлетике.

Наполняемость групп, минимальный возраст лиц для зачисления, максимальный объем недельной тренировочной нагрузки обучающихся

Период подготовки	*Возраст занимающихся (лет)*	*Кол-во занимающихся в группе (чел)*	*Кол-во часов в неделю*	*Требования по спортивным нормативам*
СО	5-7	15	2	Выполнение нормативов по ОФП

Объём и сроки обучения: программа рассчитана на 1 год обучения, всего 78 часов в год.

Форма организации образовательной деятельности: групповая.

Программа предусматривает теоретическую, общефизическую, специальную и техническую подготовку, соревнования и сдачу контрольных нормативов.

Режим занятий.
Программа рассчитана на 39 недель. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу (для детей 5-6 лет 1 академический час 25 минут, для детей 6-7 лет 1 академический час 30 минут).
Формы подведения итогов: повседневное систематическое наблюдение; спортивные конкурсы и участие в соревнованиях.
Цель программы: создание условий для полноценного развития двигательных и физических способностей, увеличение двигательной активности, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и приобщение их к здоровому образу жизни посредством занятий лёгкой атлетикой.
На спортивно-оздоровительном этапе решаются следующие **задачи:**

- ознакомить детей с видом спорта лёгкая атлетика;
- расширить представление и знания о пользе физических упражнений и игр;
- ознакомить детей с основными упражнениями и элементами легкой атлетики;
- научить детей правильной техники выполнения легкоатлетических упражнений;
- научить работать в группе, в парах и индивидуально;
- развить физические качества дошкольников;
- воспитать умения и навыки участия в соревнованиях.

Материально-техническое оборудование и спортивный инвентарь из расчёта на 1 учебную группу.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Мат гимнастический	штук	8
2	Мяч баскетбольный	штук	3
3	Рулетка	штук	2
4	Мяч набивной 1 кг	штук	5
5	Мяч теннисный	штук	15
5	Свисток	штук	1
6	Секундомер	штук	1
7	Кубики	штук	20
8	Фишки (конусы)	штук	30
9	Скамейка гимнастическая	штук	4
10	Мешочек для метания весом 200 г.	штук	20
11	Скакалка	штук	20
12	Ленточки малые	штук	20

II. ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. Календарный учебный график

Продолжительность учебного года	39 недель
Начало и окончание учебного года	С 01.09.2026 г. по 31.05.2027 г.
Режим занятий (в соответствии с дополнительной общеобразовательной	2 раза в неделю по 1 академическому часу (для группы детей 5-6 лет 1 академический

программой)	час 25 минут, для группы детей 6-7 лет 1 академический час 30 мин)
Каникулы	Летние с 01.06.2027 по 31.08.2027 г.

Примерный график распределения материала на спортивно-оздоровительном этапе

№ п/п	*Разделы программы*	*Кол-во часов в год*	*Учебные месяцы*								
			IX	*X*	*XI*	*XII*	*I*	*II*	*III*	*IV*	*V*
1	Теоретическая подготовка	4	*1*	*1*		*1*			*1*		
2	Общая физическая подготовка	58	*7*	*7*	*7*	*6*	*6*	*6*	*6*	*7*	*6*
3	Специальная физическая подготовка	10	*1*	*2*	*1*	*1*	*1*	*1*	*1*	*1*	*1*
4	Участие в соревнованиях	4			1			1		1	1
5	Контрольные испытания	2		1							1
Всего часов		**78**	**9**	**11**	**9**	**8**	**7**	**8**	**8**	**9**	**9**

2.2. Годовой учебный план

№п/п	Наименование раздела	Кол-во часов	1 год обучения		Формы контроля
			теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка Правила поведения на занятиях в зале и на воздухе. Техника безопасности. История развития лёгкой атлетики. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание с самоконтроль. Двигательный режим. Влияние занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья. Развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки	4	4	-	Беседа
2.	Общая физическая подготовка	58	1	57	Беседа, Тестирование
3.	Специальная физическая подготовка	10	1	9	Беседа, Тестирование
4.	Соревнования	4	-	4	Участие в соревнованиях, протоколы

					соревнований
5.	Контрольные испытания	2	-	2	Протокол сдачи нормативов ОФП
Итого:		78	6	72	
Всего часов за год:			78		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
(Приложение 1)

III. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Теоретическая подготовка – 4 часов

1. Правила поведения на занятиях в зале и на воздухе. Техника безопасности. История развития лёгкой атлетики.

2. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание с самоконтроль.

3. Двигательный режим. Влияние занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья.

4. Развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки.

Общая физическая подготовка – 58 часов

Строевые упражнения, ОРУ.

Команды для управления группой. Понятия о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения.

Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Формы контроля: наблюдение.

Основные движения головой, руками, ногами, туловищем:

Упражнения для шеи. Наклоны головой вперед, назад, в стороны повороты, круговые движения головой.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибами пальцев; движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, повороты, вращения, отведение и приведет одновременные, попеременные и последовательные маховые, круговые движения; сгибание и разгибание рук в упоре стоя и лежа.

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование) и др.;

Упражнения для ног. Движения в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах (сгибание, разгибание, вращение) из различных исходных положений (стоя на одной ноге, с опорой на партнера, о стену, снаряд, сидя, лежа на спине). Маховые и круговые движения ногой. Приседание, прыжки на двух и на одной ноге. Выпады. Пружинистые приседания в выпаде; смена положения ног прыжком, в выпаде. Выполнение упражнений на месте, в движении.

Упражнения для рук, туловища и ног. В положении сидя (лежа) различные движения

руками и ногами; круговые движения ногами. Разноименные движения руками и ногами на координацию. Маховые движения с большой амплитудой. Упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола. Наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.

Упражнения для формирования правильной осанки. Стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки. Наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости. Из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение. Поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе. Удержание груза (150-200 г) на голове. В основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скалками), то же с приседаниями. Ходьба по линии с касанием пальцами пяток. Передвижение боком по гимнастической стенке. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты. Стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе. Ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) ходьба по обручу, гимнастической палке, канату. Захват мелких предметов сводом стопы.

Упражнения на расслабление. Из полунаклона туловища вперед - приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук. Из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук. Из полунаклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти. Махи свободно висящими руками при поворотах туловища. Из стойки на одной ноге на скамейке - махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги. Из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху, расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев, согнувшись и др.

Дыхательные упражнения. Синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вход в секунду). Повороты головы с одновременным вдохом. Покачивания головы влево - вправо с одновременным вдохом. Движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом. Движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом. Движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом. Ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении. Перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны). Шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны). Шаги на месте с вдохом на каждый выпад. Повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

Гимнастические упражнения.

Гимнастика. Упражнения на снарядах. Упражнения в равновесии. Ходьба с перешагиванием через палку (натянутую скакалку). Ходьба скрестными, переменными шагами вперед и назад. Приседания и прыжки на одной и обеих ногах. Равновесие на одной ноге («ласточка»). Повороты на 90-360 гр. Различные соскоки.

Упражнения в висах и упорах (гимнастическая стенка, перекладина). Вис. Смешанные висы: стоя, присев, лежа, завесом. Упор. Упор лежа, продольно. Сгибание и разгибание рук в упоре (упоре лежа). Подтягивание в висе.

Акробатика. Кувырки вперед и назад, кувырок одна нога вперед; кувырок в сторону. Стойка на лопатках, стойка на лопатках с последующим кувырком назад.

Легкоатлетические упражнения.

Бег на 10м, 30м, по пересеченной местности, медленный в течении 2-3 мин, челночный, с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10, в качестве

препятствий используются набивные мячи, кубики).

Прыжки. Прыжки через резинку с прямого разбега. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метания (теннисного мяча, набивного мяча, дротика). Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока, на дальность.

Спортивные игры.

Спортивные игры по упрощенным правилам. Мини-баскетбол; мини-футбол; волейбол; ручной мяч.

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: перетягивание в колоннах, шеренгах, выталкивание из круга, перетягивание каната, «Бой петухов», «Борьба в квадрате», «Кто сильнее?». Игры с бегом на скорость: «Пятнашки маршем», «Бег за флажками», «Перебежки с выручкой», «Охрана перебежек», эстафета по кругу, линейная эстафета с бегом, бег командами. Игры с прыжками в высоту и длину: «Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Прыгуны и пятнашки», эстафета с прыжками, эстафета с преодолением полосы препятствий, «Прыжки с кочки на кочку». Игры с метанием на дальность и в цель: «Снайперы», «Сильный бросок», «Шагай вперед». Игры подготовительные к волейболу: приемы волейболиста, «Ловкая подача», «Мяч в воздухе»; к баскетболу и ручному мячу: «Мяч с четырех сторон», «Охотники и утки», «Не давай мяч водящему», «Мяч ловцу», «Защита укрепления», «Борьба за мяч»; к футболу: эстафеты с ведением мяча, обводкой препятствий; меткий удар, бросок, борьба за мяч и др. Различные эстафеты.

Формы контроля: наблюдение, выполнение контрольных нормативов.

Специальная физическая подготовка – 10 часов

Ознакомление с отдельными элементами техники ходьбы, бега, прыжков и метаний.

Ходьба. Обычная и широким шагом с различными положениями рук с предметами. Ходьба в равномерном темпе, в разных направлениях и различном темпе, с постепенным ускорением, с сохранением заданного интервала. Ускоренная ходьба: с постепенным переходом на обычную ходьбу, на медленный бег.

Ходьба на носках, на внутреннем и внешнем крае стопы. Ритмическая ходьба. Ходьба с высоким подниманием бедра, с резким высоким подниманием на носок, пружинящий шаг. Ходьба с выполнением различных упражнений на осанку. Ходьба с палкой за спиной, за головой, на сгибах локтей. Ходьба с выполнением различных двигательных действий по зрительному или слуховому сигналу. Ходьба после бега с выполнением различных упражнений, успокаивающих дыхание.

Бег. Имитация движений рук (стоя на месте) с ускорением и последующим замедлением (10-12 сек.), в максимально быстром темпе (5-6 сек.), с дополнительными легкими пружинящими покачиваниями (сгибая и разгибая ноги). Имитация бегового шага в маховых движениях, стоя боком у опоры, в висе и упоре. Медленный пружинящий бег до 2 минут. Бег в колонне по одному с последовательным обгоном бегущих впереди. Бег на прямых носках, вынося их высоко вперед. В упоре у гимнастической стенки, барьера, бег с высоким подниманием бедра (5-6 сек.). Прямолинейный бег по узкой дорожке (ширина 20-25 см.), бег по одной линии. Бег с высоком подниманием бедра, то же с плавным переходом на быстрый бег. Бег на носках с забрасыванием голени назад, бег прыжками. Бег на носках, семенящий бег со средним и высоким (2-й год обучения) подниманием коленей, с переходом на обычный бег и в ускорение до 20-30 м., переход с ускорения на семенящий бег. Различные беговые упражнения и многоскоки. Бег по опилочной дорожке, песку с энергичной работой стопами. Бег на 20-30 м. с различными заданиями по технике бега. Высокий старт: принятие положений по команде «На старт!», движения рук и ног, положения туловища при

выполнении первых шагов с высокого старта. Бег по пересеченной местности, кроссовый бег.

Низкий старт: подготовка места старта, принятие положений по командам «На старт!», «Внимание!», перенос веса тела вперед на руки, начало бега по сигналу. Низкий старт и пробежки на 15-20 м. Низкий стар и стартовый разбег до 30 м. бег с ускорением на 20-30 м. ускорения на отрезке 40-50 м. на прерывая бега. Быстрый бег на месте серями по 5-6 сек. Повторный бег на отрезках от 20 до 100 м. 2-3 раза с паузой до 3 мин. Бег с хода 20,30,40 м. без 10 фиксации и с фиксацией времени пробегания отрезков дистанции. Бег по повороту. Бег под уклон (2-3 градуса) с выбеганием на горизонтальную дорожку и в гору. Повторное пробегание отрезков 2030 м. со скоростью 95,90,75% от максимальной. Бег с хода до 25 м. с последующим переходом на бег по инерции. Бег с низкого старта на дистанцию 30-60 м. на время.

Эстафетный бег. Встречные эстафеты с этапами до 30 м. Передача и прием эстафетной палочки без перекладывания на месте в ходьбе по сигналу руководителя и передающего. Передача в ходьбе и медленном беге. Эстафетный бег на этапах 40,50,60 м. с передачей эстафетной палочки.

Форма контроля: наблюдение, участие в соревнованиях.

IV.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Контрольные нормативы по ОФП для обучающихся 5 лет

№ п/п	Наименование теста	Нормативы					
		мальчики			девочки		
	Уровень	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Бег 30 м (с)	10,2	9,6	9,0	11,3	10,5	9,8
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	75	80	95	72	75	80
3.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+1	+3	+4	+2	+5	+7
4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)	1	2	3	1	2	3
5.	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	180	190	200	120	140	160

Контрольные нормативы по ОФП для обучающихся 6-7 лет

№ п/п	Наименование теста	Нормативы					
		мальчики			девочки		
	Уровень	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Бег 30 м (с)	9,6	8,6	8,3	10,1	9,1	8,8
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	95	115	77	87	107
3.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
4.	Метание теннисного мяча	2	3	4	1	2	3

	в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)						
5.	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	210	220	305	145	155	250

V. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№	Мероприятие	Сроки проведения
1	Разработка плана воспитательной работы тренером-преподавателем с каждой группой на учебный год	Сентябрь
2	Изучение обучающимися прав и их обязанностей, правил поведения в МБУ ДО"ДЮСШ №1"	Сентябрь
3	Проведение бесед с обучающимися по вопросам дисциплины на занятиях	В течение учебного года
4	Проведение занятия на тему "Значение государственной символики РФ"	октябрь
5	Участие в подготовке и проведении спортивно-массовых мероприятий, посвященных памятным датам: - «Дню защитника отечества» - «Дню Победы в ВОВ» - «Дню защиты детей» - «Дню физкультурника» - «Дню семьи, любви и верности»	В соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий МБУ ДО "ДЮСШ №1"
6	Основные спортивные понятия, терминология избранного вида спорта.	Ноябрь
7	Участие в школьном мероприятии "Спортсмен года"	Декабрь
8	Патриотическое занятие "Герои нашего времени"	в течение года
9	Беседы с обучающимися на темы: "Здоровый образ жизни. Вредные привычки", "Закаливание организма", "Режим дня и гигиена спортсмена".	в течение года
10	Спортивные соревнования в рамках программы по профилактике правонарушений	в течение года
11	Встреча с участниками СВО	февраль

VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы для педагогов

1. Ашмарин Б. А и др. Теория и методика физического воспитания. - М.: Просвещение, 1990.
2. Бекетов В. А. Методика подготовки юных спортсменов. - К.: Уч.-метод. кабинет по высшему образованию, 1988.- 52 с.
3. Булкин В. А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПБГАФК, 1996. - 47 с.
4. Былеева Л. В., Короткое И. М., Яковлев В. Г. Подвижные игры. Учебное пособие для институтов физкультуры. М., 1990.
5. Всегда всем весело. Сборник игр. Составитель Е. М. Минский, М., 1969.
6. Выставкин Н. И. Специальные упражнения для развития физических качеств. - М.: ФиС, 1992.
7. Глобенко Т. К. Подвижные игры на уроках физкультуры. Нальчик, 1971.
8. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 135 с.

9. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств Юод общей ред. АВ. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
10. Иванов В. А. Методика комплексного развития основных двигательных качеств детей 3-7 лет в режиме дошкольных учреждений – Красноярск, 2007.
11. Ионина А. В. Функциональные возможности детского организма к физическим напряжениям. «Теор. и практ. физич. культуры», 1975.
12. Литвинова М.Ф.. Русские народные подвижные игры для детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2003.
13. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. - М: ФиС, 1989. – 280с.
14. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.
15. Полтавцева Н.В.. Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми седьмого года жизни. – М.: Просвещение, 2005.
16. Попова Е.Г. - Общеразвивающие упражнения в гимнастике - М.: Тера спорт, 2000.
17. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта - М.: ФиС, 1987

Список литературы для родителей и обучающихся

1. Курочкина Н.А. Бегаем, прыгаем, метаем: наглядно-дидактическое пособие. – СПБ.: Детство-пресс. 2010
2. Нищева Н.В. Серии картинок для обучения старших дошкольников ОРУ. Выпуск 2: альбом. – СПБ.: Детство-пресс. 2010
3. Нищева Н.В. Учимся быть здоровыми: наглядно-дидактическое пособие. – СПБ.: Детство-пресс. 2010
4. Солнцева О.В. Дошкольник в мире игры. Сопровождение сюжетных игр детей. – СПБ.: Русь. 2010
5. Финкельштейн Б.Б. Давайте вместе поиграем: комплект игр. – СПБ.: Корвет. 2011

Интернет-ресурсы:

1. Российская федерация легкой атлетики [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.rusathletics.com/
2. Новости легкоатлетического спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.rusathletics.com/
3. Портал лёгкой атлетики Тулы и Тульской области [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.tula-tf.ru/
4. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. - Режим доступа: - http://www.minsport.gov.ru

Приложение 1
к рабочей программе

Календарно-тематическое планирование

Групп СОГ Карамова П.С.

№ п/п	Дата	Тема урока	Кол-во часов
1.		Теоретическая подготовка. Правила поведения на занятиях. Техника безопасности. ОФП. Упражнения для развития быстроты. Игры.	1
2.		ОФП. Подвижные игры. Акробатические упражнения. Скоростно-силовая подготовка. Строевые упражнения.	1
3.		ОРУ. Разучивание техники прыжковых и беговых упражнений. Игры, эстафеты	1
4.		ОРУ. Специальная физподготовка. Беговые прыжковые упражнения. Контрольные испытания. Игры	1
5.		ОФП. Специальная физподготовка. Разучивание техники прыжковых и беговых упражнений. Повторный бег до 50м. Разучивание метания мяча. Игры	1
6.		ОФП. Скоростно-силовая подготовка. Упражнения с н/мячом	1
7.		ОФП. Развитие скоростных качеств. Челночный бег. Прыжки в длину с места	1
8.		ОФП. Скоростно-силовая подготовка. Разучивание техники метания мяча с места с 3 –х шагов. Бег на отрезках 30-40м. Игры.	1
9.		ОФП. Совершенствование техники специальных беговых и прыжковых упражнений. Повторный бег до 50м. Разучивание техники прыжков в длину. Контрольные испытания, бег 50м, метания мяча	1
10.		Теоретическая подготовка. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Медленный бег. Специальные беговые упражнения. Эстафета, подвижные игры	1
11.		ОРУ без предметов, с элементами акробатики. Медленный бег 3 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Игры с элементами метания «Перестрелка».	1
12.		ОФП. Развитие выносливости. Прыжковые упражнения. Подвижные игры элементами метания. «Перестрелка». -	1
13.		ОРУ без предметов. Развитие гибкости. Специальные беговые упражнения. Повторный бег (5х30м). Игры: «Перестрелка».	1
14.		ОФП с развитием гибкости. Акробатические упражнения. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Эстафета с предметами	1
15.		ОФП. Медленный бег до 4 мин. ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Игры с элементами метания	1
16.		ОФП. Развитие ловкости. Разучивание игры в мини баскетбол. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Челночный бег. «Перестрелка»	1
17.		ОФП. Развитие выносливости. Темповый бег 5 мин. Игры с элементами прыжков «Рыбачек», «Перестрелка».	1
18.		ОФП. Развитие гибкости. Скоростно- силовая	1

		подготовка. Повторный бег (6х30м). Беседа: «Гимнастические упражнения, как средство укрепления здоровья».	
19.		ОРУ. Разучивание специальных прыжковых упражнений. Развитие гибкости (Акробатические упражнения). Эстафеты	1
20.		ОФП. Развитие ловкости, игра «Белые медведи». Специальные беговые и прыжковые упражнения. Упражнения на гибкость на снарядах. Игры «Перестрелка».	1
21.		ОРУ в движении. Развитие выносливости, специальные беговые и прыжковые упражнения. Подвижные игры с элементами метания	1
22.		ОФП. Развитие выносливости. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Эстафеты. Игры с элементами метания.	1
23.		ОРУ. Строевые упражнения из 1-й в 2-е шеренги, построение в колонны. Развитие гибкости (акробатические упражнения). Специальные беговые упражнения. Силовая подготовка	1
24.		ОФП. Развитие силы (гимнастические упражнения на снарядах, акробатика). Челночный бег. Беседа: «Влияние физкультуры на организм учащегося».	1
25.		ОФП. Развитие гибкости, силовая подготовка на снарядах. «Полоса препятствий». Специальные беговые и прыжковые упражнения. Разучивание техники прыжков в длину	1
26.		ОФП. Развитие силы (гимнастические упражнения, акробатика). Повторный бег (6х30м). Подвижные игры: «Бой петухов».	1
27.		ОФП. Развитие скоростно- силовых качеств. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Ускорения. Совершенствование техники прыжков в длину. Игры	1
28.		ОРУ в движении. Развитие выносливости, темповый бег (4-5мин). Специальные беговые упражнения. Разучивание прыжков в высоту. Игры	1
29.		ОФП. Развитие гибкости (акробатические упражнения). Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег (8х20м). Подвижные игры.	1
30.		ОФП. Развитие выносливости (темповый бег 5-6мин). Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжков в высоту. Игры	1
31.		ОРУ. Развитие ловкости и быстроты. Игры. Эстафеты. Акробатические упражнения («колесо», стойка на руках). Челночный бег	1
32.		ОРУ. Развитие скоростно- силовых качеств. Упражнения на снарядах. «Полоса препятствий». Челночный бег. Игры с элементами прыжков на 1 или на 2 ногах	1
33.		ОРУ. Развитие выносливости. Акробатические упражнения. Специальные упражнения. Челночный бег. Совершенствование прыжков в высоту. Подвижные игры	1
34.		ОФП. Скоростно-силовая подготовка. Упражнения на снарядах. Упражнения с мячом, упражнения в парах. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Игры	1
35.		ОФП. Развитие скоростно- силовых качеств. Упражнения на снарядах. Акробатика. Челночный бег. Игры.	1

		Специальные прыжковые упражнения	
36.		ОРУ. Развитие ловкости и быстроты. Подвижные игры. Эстафеты. Акробатические упражнения. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину	1
37.		Развитие выносливости. Беседа по ТБ, ППБ. Темповый бег. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Ускорения	1
38.		ОФП. Развитие скоростных качеств. Гимнастические упражнения на снарядах. Челночный бег. Разучивание техники прыжков в высоту	1
39.		ОФП. Развитие ловкости и быстроты. Акробатические упражнения. Специальные беговые упражнения. Совершенствование прыжков в длину. Теоретическая подготовка. ПДД. ППБ. ТБ. Самоконтроль.	1
40.		ОРУ. Развитие общей выносливости. Упражнения на снарядах. Акробатика. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование прыжков в высоту. Игры	1
41.		ОФП. Развитие гибкости. Силовые упражнения с предметами, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег с препятствиями. Игры.	1
42.		ОФП. Развитие гибкости. Силовые упражнения с предметами. «Полоса препятствий». Акробатические упражнения. Прыжковые упражнения. Игры	1
43.		ОФП. Развитие гибкости (акробатические упражнения). Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег (8х20м). Подвижные игры	1
44.		ОФП. Развитие выносливости (темповый бег 5-6мин). Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжков в высоту. Игры	1
45.		ОРУ. Развитие ловкости и быстроты. Игры. Эстафеты. Акробатические упражнения («колесо», стойка на руках). Челночный бег	1
46.		ОРУ. Развитие скоростно- силовых качеств. Упражнения на снарядах. «Полоса препятствий». Челночный бег. Игры с элементами прыжков на 1 или на 2 ногах	1
47.		ОРУ. Развитие выносливости. Акробатические упражнения. Специальные упражнения. Челночный бег. Совершенствование прыжков в высоту. Подвижные игры	1
48.		ОФП. Скоростно-силовая подготовка. Упражнения на снарядах. Упражнения с мячом, упражнения в парах. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Игры	1
49.		ОФП. Развитие скоростно- силовых качеств. Упражнения на снарядах. Акробатика. Челночный бег. Игры. Специальные прыжковые упражнения	1
50.		ОРУ. Развитие ловкости и быстроты. Подвижные игры. Эстафеты. Акробатические упражнения. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину	1
51.		Развитие выносливости. Беседа по ТБ, ППБ. Темповый бег. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Ускорения	1
52.		ОФП. Развитие скоростных качеств. Гимнастические упражнения на снарядах. Челночный бег. Разучивание техники прыжков в высоту	1
53.		ОФП. Развитие ловкости и быстроты. Акробатические упражнения. Специальные беговые упражнения.	1

		Совершенствование прыжков в длину. Теоретическая подготовка. ПДД. ППБ. ТБ. Самоконтроль.	
54.		ОРУ. Развитие общей выносливости. Упражнения на снарядах. Акробатика. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование прыжков в высоту. Игры.	1
55.		ОРУ в движении. Развитие силовых качеств, ловкости и быстроты. Игры	1
56.		ОРУ. Строевые упражнения из 1-й в 2-е шеренги, построение в колонны. Развитие гибкости (акробатические упражнения). Специальные беговые упражнения. Силовая подготовка. -1ч.	1
57.		ОФП. Развитие ловкости и быстроты. Подвижные игры: «Охотники и утки». Совершенствование техники специальных беговых и прыжковых упражнений. Повторный бег 6х30м, тройной с места. Прыжки в высоту (разучивание техники с 3-х шагов).	1
58.		Теоретическая подготовка. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Медленный бег. 59Специальные беговые упражнения. Эстафета, подвижные игры	1
59.		ОРУ без предметов, с элементами акробатики. Медленный бег 3 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Игры с элементами метания «Перестрелка».	1
60.		Развитие выносливости. Совершенствование техники специальных беговых упражнений. Беседа: «Физкультура, как средство укрепления здоровья». Разучивание техники игры в баскетбол.	1
61.		ОФП. Развитие выносливости. Прыжковые упражнения. Подвижные игры элементами метания. «Перестрелка».	1
62.		ОРУ без предметов. Развитие гибкости. Специальные беговые упражнения. Повторный бег (5х30м). Игры: «Перестрелка».	1
63.		ОФП. Медленный бег до 4 мин. ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Игры с элементами метания.	1
64.		ОФП. Развитие ловкости. Разучивание игры в мини баскетбол. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Челночный бег. «Перестрелка»	1
65.		ОФП. Развитие выносливости. Темповый бег 5 мин. Игры с элементами прыжков «Рыбачек», «Перестрелка».	1
66.		ОФП. Развитие гибкости. Скоростно- силовая подготовка. Повторный бег (6х30м). Беседа: «Гимнастические упражнения, как средство укрепления здоровья».	1
67.		ОРУ. Разучивание специальных прыжковых упражнений. Развитие гибкости (Акробатические упражнения). Эстафеты.	1
68.		ОФП. Развитие ловкости, игра «Белые медведи». Специальные беговые и прыжковые упражнения. Упражнения на гибкость на снарядах. Игры «Перестрелка».	1
69.		ОРУ в движении. Развитие выносливости, специальные беговые и прыжковые упражнения. Подвижные игры с элементами метания	1
70.		Теоретическая подготовка. Правила поведения на	1

		занятиях. Техника безопасности. ОФП. Упражнения для развития быстроты. Игры.	
71.		ОФП. Подвижные игры. Акробатические упражнения. Скоростно-силовая подготовка. Строевые упражнения.	1
72.		ОРУ. Специальная физподготовка. Беговые прыжковые упражнения. Контрольные испытания. Игры	1
73.		Теория: правила поведения на воде. Развитие силы и выносливости.	1
74.		Строевые и ОРУ. Специальная физподготовка. Контрольные испытания. Игры	1
75.		ОФП. Скоростно-силовая подготовка. Упражнения на снарядах. Упражнения с мячом, упражнения в парах. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Игры	1
76.		ОРУ. Развитие скоростно - силовых качеств. Упражнения на снарядах. «Полоса препятствий». Челночный бег. Игры с элементами прыжков на 1 или на 2 ногах	1
77.		ОФП. Развитие ловкости, игра «Белые медведи». Специальные беговые и прыжковые упражнения. Упражнения на гибкость на снарядах. Игры «Перестрелка».	1
78.		ОРУ. Подвижные игры	1