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
(второго года обучения)

Срок реализации программы: 2 года
Возраст обучающихся: 6-17 лет

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

г. Алексин
2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА…… 3

2. ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН…….. 5

3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ……..... 6

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ……..... 10

5. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ…….…….. 11

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ…… 11

Приложение 1……. 13

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 6 до 17 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	*Год обучения*	*Возраст занимающихся (лет)*	*Кол-во занимающихся в группе (чел)*	*Кол-во часов в неделю*	*Требования по спортивным нормативам*
СО	Весь период	6-17	15	6	Выполнение нормативов по ОФП

Объём и сроки обучения: программа рассчитана на 1 год обучения, всего 234 часа 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 3 раза в неделю по 2 академических часа (1 академический час 45 минут).

Формы подведения итогов: педагогическое наблюдение, участие в соревнованиях, зачёты, контрольные тесты.

Цель программы: создание условий для всестороннего, гармоничного физического развития детей, укрепления их здоровья и формирования устойчивой мотивации к занятиям спортом и здоровому образу жизни через занятия лёгкой атлетикой.

На спортивно-оздоровительном этапе решаются следующие **задачи:**

- сформировать устойчивый интерес к занятиям физкультурой и видом спорта;
- познакомить с основами техники разных видов лёгкой атлетики (ходьба, бег, прыжки, метания), расширить двигательный опыт за счёт освоения разнообразных физических упражнений и элементов тактики;
- развить ключевые физические качества: быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, скоростно-силовые способности;
- воспитать морально-волевые качества (целеустремлённость, выдержку, самообладание, настойчивость, дисциплинированность), чувство коллективизма, трудолюбие;
- приобрести соревновательный опыт.

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	12
2	Мяч баскетбольный	штук	3
3	Рулетка	штук	2
4	Мяч набивной (медицинбол)	штук	20
5	Свисток	штук	4
6	Секундомер	штук	4
7	Резинка эластичная	штук	20
8	Фишки (конусы)	штук	30
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
9	Барьер легкоатлетический	штук	20
10	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
11	Лестница беговая	штук	2
12	Мяч волейбольный	штук	2
13	Мяч набивной (медицинбол)	штук	15
14	Мяч теннисный	штук	10
15	Мяч футбольный	штук	2
16	Насос для накачивания мячей в комплекте иглами	штук	4
17	Скакалка	штук	24
18	Скамейка гимнастическая	штук	4
19	Утяжелитель для ног	комплект	15
20	Утяжелитель для рук	комплект	15
21	Мосты гимнастические	штук	24

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 программой)	3 раза в неделю по 2 академическому часу
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	9	*1*	*1*	*1*	*1*	*1*	*1*	*1*	*1*	*1*
2	Общая физическая подготовка	**160**	18	18	18	18	17	17	18	18	18
	Строевые упражнения ОРУ	*30*	*4*	*4*	*3*	*3*	*3*	*3*	*4*	*3*	*3*
	Гимнастические упражнения	*10*	*1*	*1*	*2*	*1*	*1*	*1*	*1*	*1*	*1*
	Спортивные игры	*70*	*7*	*8*	*8*	*8*	*8*	*8*	*7*	*8*	*8*
	Подвижные игры и эстафеты	*50*	*6*	*5*	*5*	*6*	*5*	*5*	*6*	*6*	*6*
	Легкоатлетические упражнения		*В процессе занятий*								
3	Специальная физическая подготовка	**40**	4	5	5	4	5	4	5	4	4
4	Техническая подготовка	**20**	2	2	2	3	2	3	2	2	2
5	Участие в спортивных мероприятиях	**3**	-	1	-	-	1	-	-	-	1
6	Зачетные и контрольные требования	**2**	-	-	-	1	-	-	-	-	1
Всего часов		**234**	**25**	**27**	**26**	**27**	**26**	**25**	**26**	**25**	**27**

2.2. Годовой учебный план

№п/п	Наименование раздела	Кол-во часов	2-ой год обучения		Формы контроля
			теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	9	9	-	Беседа
	История развития легкой атлетики.				
	Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха, питание.				
	Правила организации учебного процесса, нормы безопасного поведения.				
	Самоконтроль.				
	Врачебный контроль. Оказание первой медицинской помощи.				
	Физические способности и физическая подготовка.				
2.	Общая физическая подготовка	160	1	159	Тестирование

3.	Специальная физическая подготовка	40	1	39	Тестирование
4.	Техническая подготовка	20	-	20	
5.	Соревнования	3	-	3	Участие в соревнованиях
6.	Контрольные испытания	2	-	2	Протокол сдачи нормативов ОФП
Итого:		234	11	223	
Всего часов за год:			234		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
(Приложение 1)

III. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Теоретическая подготовка – 9 часов

Теоретическая подготовка - элемент практических знаний, тесно связанный с физической, технической и волевой подготовкой. Теоретические занятия могут проводиться как непосредственно в тренировке, так и самостоятельными занятиями в форме лекций, бесед с демонстрацией схем и других наглядных пособий. Необходимо помнить, что подбор сведений по каждой теме должен соответствовать уровню развития, возрасту занимающихся с соблюдением принципа «от простого к сложному».

1. История развития легкой атлетики. Легкая атлетика как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. История развития легкой атлетики. Легкая атлетика - как вид спорта (история). Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания. Легкая атлетика как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Выдающиеся отечественные спортсмены (чемпионы и призеры Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы, рекордсмены мира и Европы, края, города).

2. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха, питание. Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Значение закаливания. Основы и принципы. Средства закаливания - солнце, воздух, вода. Понятие о гигиене и санитарии. Режим и питание. Распорядок спортсмена. Профилактика вредных привычек.

3. Правила организации учебного процесса, нормы безопасного поведения. Санитарные требования к спортивному залу. Требования к инвентарю для проведения учебного процесса.

4. Самоконтроль. Сущность самоконтроля и роль его при занятиях. Значение врачебного исследования оценки физического развития и степени тренированности. Понятие о тренированности, утомлении, перетренированности. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля. Самоконтроль - важное средство, дополняющее врачебный контроль.

5. Врачебный контроль. Оказание первой медицинской помощи. Основы спортивного массажа: понятие массажа и его влияние на кожу, связочно-суставной аппарат, мышцы, кровеносную, лимфатическую, дыхательную и нервную систему, обмен веществ. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для легкоатлета меры их профилактики, (во время занятий могут возникнуть различные травмы, и тогда надо своевременно и быстро оказать первую доврачебную помощь.

6. Физические способности и физическая подготовка. Физические качества. Виды силовых способностей: собственно, силовые, скоростно-силовые Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы се проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной

реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

Общая физическая подготовка – 160 часов

Практика: Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Практика: ОРУ. 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. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

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

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи нагой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Практика: 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°. Различные соскоки.

Упражнения в висах и упорах (гимнастическая стенка, перекладина, брусья). Вис. Смешанные висы: стоя, присев, лежа, завесом. Упор. Упор лежа, продольно. Сгибание и разгибание рук в упоре (упоре лежа). Подтягивание в висе. Подъемы из виса в упор (силой, переворотом, завесом, разгибом, махом вперед и назад). Опускание из упора в вис (переворотом вперед, назад). Угол в висе, упоре.

Акробатика. Кувырки вперед и назад; кувырки назад с переходом в стойку на руках; кувырок через препятствие (мешок, чело, стул, веревочку и т.п.); кувырок одна нога вперед; кувырок в сторону; кувырок скрестив голени; парный кувырок вперед, то же назад. Стой на голове и руках. Переворот в сторону, переворот вперед.

Практика: Спортивные игры: Спортивные игры по упрощенным правилам. Мини-баскетбол; футбол; волейбол; баскетбол; ручной мяч; хоккей; теннис: овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры.

Практика: Подвижные игры и эстафеты: Игры с элементами общеразвивающих упражнений: перетягивание через черту, перетягивание в колоннах, шеренгах, выталкивание из круга, тяни в круг, 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, эстафета с элементами равновесия. 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. Игры с метанием на

дальность и в цель: «Снайперы», «Лапта», «Сильный бросок», «Шагай вперед».

Практика: Легкоатлетические упражнения. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощением с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание копья, диска, гранаты толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Практика: Упражнения для развития гибкости и ловкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложный вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Специальная физическая подготовка – 40 часов

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

Практика: Ходьба, обычная и широким шагом с различимо положением 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.

Практика: 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 20-25см.), бег по одной линии. Бег с высоким 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 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 пересеченной местности. 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.

Практика: 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 сериями 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 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 20-30 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.

Практика: эстафетный бег. Встречные эстафеты с этапами до 30 м. Передача и прием эстафетной палочки без перекладывания на месте в ходьбе по сигналу 14 руководителя и передающего. Передача в ходьбе и медленном беге. Эстафетный бег на этапах 40,50,60 м. с передачей эстафетной палочки.

Техническая подготовка – 20 часов

Основы техники бега. Цикл движений. Одноопорное, безопорное положение. Отталкивание – основная движущая сила. Движение бегуна в полете. Значение инерции. Вертикальные и поперечные колебания тела. Путь общего центра тяжести. Прямолинейность бега. Положения туловища и головы. Работа рук. Особенность дыхания.

Характеристика основных фаз техники бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширования. Остановка после финиша. Особенности при беге по пересечённой местности и преодолении искусственных и естественных препятствий. Тактика при участии в соревнованиях.

Бег на короткие дистанции. Особенности техники. Анализ основных фаз: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш. Сравнительная характеристика с бегом на средние дистанции. Положение головы, туловища. Работа рук и ног. Постановка споты на грунт. Особенности старта на повороте. Бег по повороту. Длинна и частота шагов при беге на 100,200,400 метров. Изменение скорости бега на дистанции. Дыхание.

Бег на средние и длинные дистанции. Сравнительная характеристика техники бега на различные дистанции. Старт, разгон, бег по дистанции и финиширование. Длинна шагов, темп и скорость. Постановка стопы на грунт. Продолжительность периода опоры у бегунов на короткие, средние и длинные дистанции. Дыхание при беге на средние и длинные дистанции. Тактика на соревнованиях. Особенности техники и тактики бега по пересечённой местности.

Эстафетный бег. Анализ техники. Разновидности эстафет. Способы передачи эстафеты. Зона для передачи эстафетной палочки. Определение контрольной отметки (допуска). Тактика на соревнованиях.

Общие основы техники прыжков. Прыжок как естественный способ преодоления препятствия. Классификация прыжков. Прыжки с места и с разбега. Фазы прыжков в длину с разбега: разбег, толчок, полет, и приземление. Значение (важность) отдельных фаз при прыжках в длину с разбега. Факторы, влияющие на дальность полета. Угол отталкивания и угол вылета. Начальная скорость. Траектория ОЦТ тела прыгуна.

Прыжки в длину с места и с разбега. Анализ техники прыжка в длину с места. Исходное положение. Подготовительные движения, толчок, полет и приземление.

Анализ техники прыжка в длину с разбега: разбег, толчок, полет и приземление. Скорость разбега ритм последних шагов. Траектория движения ОЦТ тела прыгуна. Разновидности способа прыжка: «согнув ноги» и его эффективность. Характеристика движений прыгуна в полете и способ приземления.

Тройной прыжок с места и с разбега. Анализ техники тройного прыжка с места. Исходное положение. Первый, второй и третий толчки. Приземление. Анализ схемы тройного прыжка с разбега. Скорость длина разбега. Постановка ноги на толчок перед «скачком», «шагом» и прыжком в длину. Характеристика движений прыгуна по частям. Угол отталкивания и траектория полета в различных частях прыжка. Соотношение длины различных частей прыжка. Приземление.

Контрольные упражнения и соревнования – 5 часов

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в соревнованиях по

ОФП в годичном цикле; участие в соревнованиях по лёгкой атлетике в учебном году 2-5 раз.

IV.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Возраст лет	Уровень подготовленности					
	Мальчики			Девочки		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Бег 30 метров (секунды)						
6	7.0	7.5	8.1	7.1	7.6	9.0
7	6.5	7.0	7.5	7.0	7.5	8.1
8	6.5	7.0	7.5	7.0	7.5	8.1
9	6.2	6.7	7.2	6.0	6.5	7.0
10	5.9	6.4	6.8	5.8	6.3	6.8
11	5.6	6.1	6.6	5.6	6.1	6.6
12	5.3	5.8	6.3	5.4	5.9	6.4
13	5.0	5.5	6.0	5.2	5.7	6.2
14	4.7	5.2	5.8	5.0	5.5	6.0
15	4.4	4.9	5.4	4.8	5.3	5.8
16	4.2	4.7	5.2	4.6	5.1	5.6
17	4.0	4.5	5.0	4.5	5.0	5.5
18	3.8	4.3	4.8	4.4	4.9	5.4
Прыжок в длину с места (сантиметры)						
6	130	120	110	120	115	110
7	140	130	120	130	120	110
8	140	130	120	130	120	110
9	150	140	130	140	130	120
10	160	150	140	150	140	130
11	170	160	150	160	150	140
12	180	170	160	170	160	150
13	190	180	170	180	170	160
14	200	190	180	190	170	165
15	210	200	190	200	180	170
16	220	210	200	205	180	175
17	230	220	210	210	185	175
18	240	230	220	215	190	180
Челночный бег 3 раза по 10 метров (секунды)						
6	8.6	8.9	9.9	9.0	9.4	10.4
7	8.1	8.4	8.8	8.6	9.0	9.4
8	8.1	8.4	8.8	8.6	9.0	9.4
9	7.9	8.3	8.7	8.4	8.8	9.2
10	7.7	8.1	8.5	8.0	8.4	8.8
11	7.5	7.9	8.3	7.7	8.1	8.5
12	7.3	7.7	8.1	7.5	7.9	8.3
13	7.1	7.5	7.9	7.3	7.7	8.1
14	7.0	7.4	7.8	7.2	7.6	8.0
15	6.8	7.2	7.6	7.0	7.4	7.8
16	6.6	7.0	7.4	6.8	7.2	7.6
17	6.5	6.9	7.3	6.6	7.0	7.4
18	6.3	6.7	7.1	6.4	6.8	7.2
Подъем туловища из положения, лежа (кол-во раз за 30 сек.)						
6	12	8	6	10	7	5
7	12	8	6	10	7	5
8	12	8	6	10	7	5
9	14	10	8	12	9	7
10	15	12	10	14	11	9
11	16	14	12	15	12	11

12	18	16	14	17	14	12
13	22	18	16	21	17	15
14	24	20	18	23	19	18
15	26	22	20	25	22	20
16	28	24	22	26	24	22
17	30	26	24	28	26	24
18	32	28	26	30	28	26

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»	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 – 34с.
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

Группы СОГ 2-го года обучения Карамова П.С.

№п/п	Дата	Тема	Кол-во часов
1.		Теоретическая подготовка. Правила поведения на занятиях. Техника безопасности. ОФП. Упражнения для развития быстроты. Игры.	2
2.		ОФП. Подвижные игры. Акробатические упражнения. Скоростно-силовая подготовка. Строевые упражнения.	2
3.		ОРУ. Разучивание техники прыжковых и беговых упражнений. Игры, эстафеты	2
4.		ОРУ. Специальная физподготовка. Беговые прыжковые упражнения. Контрольные испытания. Игры	2
5.		Изучение техники бега. Ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног.	
6.		ОФП. Специальная физподготовка. Разучивание техники прыжковых и беговых упражнений. Повторный бег до 50м. Разучивание метания мяча. Игры	2
7.		ОФП. Разучивание техники метания мяча. Игры.	
8.		ОФП. Скоростно-силовая подготовка. Упражнения с н/мячом.	2
9.		ОФП. Развитие скоростных качеств. Челночный бег. Прыжки в длину с места	2
10.		ОФП. Скоростно-силовая подготовка. Разучивание техники метания мяча с места с 3 –х шагов. Бег на отрезках 30-40м. Игры.	2
11.		Изучение техники бега на короткие дистанции: - ознакомление с техникой - изучение техники бега по прямой	
12.		ОФП. Совершенствование техники специальных беговых и прыжковых упражнений. Повторный бег до 50м. Разучивание техники прыжков в длину. Контрольные испытания, бег 50м, метания мяча	2
13.		Теоретическая подготовка. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Медленный бег. Специальные беговые упражнения. Эстафета, подвижные игры	2
14.		ОРУ без предметов, с элементами акробатики. Медленный бег 3 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Игры с элементами метания «Перестрелка».	2
15.		ОФП. Развитие выносливости. Прыжковые упражнения. Подвижные игры элементами метания. «Перестрелка».	2
16.		ОРУ. Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.	2
17.		ОРУ без предметов. Развитие гибкости. Специальные беговые упражнения. Повторный бег (5х30м). Игры:	2

		«Перестрелка».	
18.		ОФП. Акробатические упражнения. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Эстафета с предметами	2
19.		ОФП. Медленный бег до 4 мин. ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Игры с элементами метания	2
20.		Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники высокого старта	2
21.		Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - ознакомление с техникой - изучение отталкивания - изучение сочетания разбега с отталкиванием	2
22.		ОФП. Развитие ловкости. Разучивание игры в мини баскетбол. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Челночный бег. «Перестрелка»	2
23.		ОФП. Развитие выносливости. Темповый бег 5 мин. Игры с элементами прыжков «Рыбачек», «Перестрелка».	2
24.		ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение техники полетной фазы - изучение группировки и приземления- изучение прыжка в целом - совершенствование техники.	2
25.		ОФП. Развитие гибкости. Скоростно- силовая подготовка. Повторный бег (6х30м). Беседа: «Гимнастические упражнения, как средство укрепления здоровья».	2
26.		ОРУ. Разучивание специальных прыжковых упражнений. Развитие гибкости (Акробатические упражнения). Эстафеты	2
27.		ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.	2
28.		ОФП. Развитие ловкости, игра «Белые медведи». Специальные беговые и прыжковые упражнения. Упражнения на гибкость на снарядах. Игры «Перестрелка».	2
29.		ОРУ в движении. Развитие выносливости, специальные беговые и прыжковые упражнения. Подвижные игры с элементами метания	2
30.		Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	2
31.		ОФП. Развитие выносливости. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Эстафеты. Игры с элементами метания.	2
32.		ОРУ. Строевые упражнения из 1-й в 2-е шеренги, построение в колонны. Развитие гибкости (акробатические упражнения). Специальные беговые упражнения. Силовая подготовка	2
33.		ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину прогнувшись.	
34.		ОФП. Развитие силы (гимнастические упражнения на снарядах, акробатика). Челночный бег. Беседа: «Влияние физкультуры на организм учащегося».	2

35.		ОФП. Развитие гибкости, силовая подготовка на снарядах. «Полоса препятствий». Специальные беговые и прыжковые упражнения. Разучивание техники прыжков в длину	2
36.		ОФП. Развитие силы (гимнастические упражнения, акробатика). Повторный бег (6х30м). Подвижные игры: «Бой петухов».	2
37.		ОФП. Развитие ловкости. Разучивание игры в мини баскетбол. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Челночный бег. «Перестрелка»	
38.		ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	
39.		ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Ускорения. Совершенствование техники прыжков в длину. Игры	2
40.		ОРУ в движении. Развитие выносливости, темповый бег (4-5мин). Специальные беговые упражнения. Разучивание прыжков в высоту. Игры	2
41.		ОРУ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.	
42.		ОФП. Развитие гибкости (акробатические упражнения). Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег (8х20м). Подвижные игры.	2
43.		ОФП. Развитие выносливости (темповый бег 5-6мин). Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжков в высоту. Игры	2
44.		ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Подвижная игра.	2
45.		ОРУ. Развитие ловкости и быстроты. Игры. Эстафеты. Акробатические упражнения («колесо», стойка на руках). Челночный бег	2
46.		ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на снарядах. «Полоса препятствий». Челночный бег. Игры с элементами прыжков на 1 или на 2 ногах	2
47.		ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.	
48.		ОРУ. Развитие выносливости. Специальные упражнения. Челночный бег. Совершенствование прыжков в высоту. Подвижные игры	2
49.		ОФП. Скоростно-силовая подготовка. Упражнения на снарядах. Упражнения с мячом, упражнения в парах. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Игры	2
50.		ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на снарядах. Акробатика. Челночный бег. Игры. Специальные прыжковые упражнения	2
51.		ОФП. Бег 30 м. Метание набивных мячей 1 кг.	2
52.		ОРУ. Развитие ловкости и быстроты. Подвижные игры. Эстафеты. Акробатические упражнения. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину	2
53.		ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Ускорения. Совершенствование техники прыжков в длину. Игры	
54.		Развитие выносливости. Беседа по ТБ, ППБ. Темповый	2

		бег. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Ускорения	
55.		Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.	2
56.		ОФП. Развитие скоростных качеств. Гимнастические упражнения на снарядах. Челночный бег. Разучивание техники прыжков в высоту	2
57.		ОФП. Развитие ловкости и быстроты. Акробатические упражнения. Специальные беговые упражнения. Совершенствование прыжков в длину. Теоретическая подготовка. ПДД. ППБ. ТБ. Самоконтроль.	2
58.		ОРУ. Развитие общей выносливости. Упражнения на снарядах. Акробатика. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование прыжков в высоту. Игры	2
59.		Повторный бег 2*30 м. Метание мяча в цель с расстояния 8 м..	2
60.		ОФП. Развитие гибкости. Силовые упражнения с предметами, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег с препятствиями. Игры.	2
61.		ОФП. Развитие гибкости. Силовые упражнения с предметами. «Полоса препятствий». Акробатические упражнения. Прыжковые упражнения. Игры	2
62.		ОФП. Развитие гибкости (акробатические упражнения). Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег (8х20м). Подвижные игры	2
63.		ОФП. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по прямой. Подвижная игра.	2
64.		ОФП. Развитие выносливости (темповый бег 5-6мин). Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжков в высоту. Игры	2
65.		ОРУ. Развитие ловкости и быстроты. Игры. Эстафеты. Акробатические упражнения («колесо», стойка на руках). Челночный бег	2
66.		ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на снарядах. «Полоса препятствий». Челночный бег. Игры с элементами прыжков на 1 или на 2 ногах	2
67.		ОФП. Совершенствование прыжка в высоту.	2
68.		ОРУ. Развитие выносливости. Акробатические упражнения. Специальные упражнения. Челночный бег. Совершенствование прыжков в высоту. Подвижные игры	2
69.		ОФП. Скоростно-силовая подготовка. Упражнения на снарядах. Упражнения с мячом, упражнения в парах. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Игры	2
70.		ОФВ. Совершенствование бега на короткие дистанции.	
71.		ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на снарядах. Акробатика. Челночный бег. Игры. Специальные прыжковые упражнения	2
72.		ОРУ. Развитие ловкости и быстроты. Подвижные игры. Эстафеты. Акробатические упражнения. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину	2
73.		Развитие выносливости. Беседа по ТБ, ППБ. Темповый бег. Специальные прыжковые и беговые упражнения.	2

		Ускорения	
74.		ОРУ. Развитие ловкости и быстроты. Игры. Эстафеты. Акробатические упражнения («колесо», стойка на руках). Челночный бег	2
75.		ОФП. Развитие скоростных качеств. Гимнастические упражнения на снарядах. Челночный бег. Разучивание техники прыжков в высоту	2
76.		Совершенствование техники спринтерского бега: Бег с низкого старта. (варианты низкого старта). Установление стартовых колодок. Выполнение стартовых команд	2
77.		ОФП. Развитие ловкости и быстроты. Акробатические упражнения. Специальные беговые упражнения. Совершенствование прыжков в длину. Теоретическая подготовка. ПДД. ППБ. ТБ. Самоконтроль.	2
78.		ОРУ. Развитие общей выносливости. Упражнения на снарядах. Акробатика. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование прыжков в высоту. Игры.	2
79.		ОРУ в движении. Развитие силовых качеств, ловкости и быстроты. Игры	2
80.		ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	2
81.		ОРУ. Строевые упражнения из 1-й в 2-е шеренги, построение в колонны. Развитие гибкости (акробатические упражнения). Специальные беговые упражнения. Силовая подготовка. -1ч.	2
82.		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).	2
83.		Теоретическая подготовка. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Медленный бег. Специальные беговые упражнения. Эстафета, подвижные игры	2
84.		Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - отталкивание, - сочетание разбега с отталкиванием	2
85.		ОРУ без предметов, с элементами акробатики. Медленный бег 3 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Игры с элементами метания «Перестрелка».	2
86.		ОРУ. Развитие ловкости и быстроты. Подвижные игры. Эстафеты. Акробатические упражнения. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину	
87.		Развитие выносливости. Совершенствование техники специальных беговых упражнений. Беседа: «Физкультура, как средство укрепления здоровья». Разучивание техники игры в баскетбол.	2
88.		ОФП. Скоростно-силовая подготовка. Упражнения на снарядах. Упражнения с мячом, упражнения в парах. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Игры	
89.		ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.	2

90.		ОФП. Развитие выносливости. Прыжковые упражнения. Подвижные игры элементами метания. «Перестрелка».	2
91.		ОРУ без предметов. Развитие гибкости. Специальные беговые упражнения. Повторный бег (5х30м). Игры: «Перестрелка».	2
92.		ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг.	2
93.		ОФП. Медленный бег до 4 мин. ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Игры с элементами метания.	2
94.		ОФП. Развитие ловкости. Разучивание игры в мини баскетбол. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Челночный бег. «Перестрелка»	2
95.		ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе	2
96.		ОФП. Развитие выносливости. Темповый бег 5 мин. Игры с элементами прыжков «Рыбачек», «Перестрелка».	2
97.		ОФП. Развитие скоростных качеств. Гимнастические упражнения на снарядах. Челночный бег. Совершенствование техники прыжков в высоту	2
98.		ОФП. Развитие гибкости. Скоростно-силовая подготовка. Повторный бег (6х30м). Беседа: «Гимнастические упражнения, как средство укрепления здоровья».	2
99.		ОРУ. Разучивание специальных прыжковых упражнений. Развитие гибкости (Акробатические упражнения). Эстафеты.	2
100.		ОФП. Развитие ловкости, игра «Белые медведи». Специальные беговые и прыжковые упражнения. Упражнения на гибкость на снарядах. Игры «Перестрелка».	2
101.		ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижная игра	2
102.		ОРУ в движении. Развитие выносливости, специальные беговые и прыжковые упражнения. Подвижные игры с элементами метания	2
103.		ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на снарядах. «Полоса препятствий». Челночный бег. Игры с элементами прыжков на 1 или на 2 ногах	2
104.		ОФП. Развитие ловкости. Разучивание игры в мини баскетбол. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Челночный бег. «Перестрелка»	2
105.		Теоретическая подготовка. Правила поведения на занятиях. Техника безопасности. ОФП. Упражнения для развития быстроты. Игры.	2
106.		ОРУ. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.	2
107.		ОФП. Подвижные игры. Акробатические упражнения. Скоростно-силовая подготовка. Строевые упражнения.	2
108.		ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижная игра	
109.		ОРУ. Специальная физподготовка. Беговые прыжковые упражнения. Контрольные испытания. Игры	2

110.		ОФП. Медленный бег до 4 мин. ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Игры с элементами метания.	
111.		ОФП. Развитие выносливости. Темповый бег 5 мин. Игры с элементами прыжков.	2
112.		Теория: правила поведения на воде. Развитие силы и выносливости.	2
113.		Строевые и ОРУ. Специальная физподготовка. Контрольные испытания. Игры	2
114.		ОФП. Скоростно-силовая подготовка. Упражнения на снарядах. Упражнения с мячом, упражнения в парах. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Игры	2
115.		ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на снарядах. «Полоса препятствий». Челночный бег. Игры с элементами прыжков на 1 или на 2 ногах	2
116.		ОФП. Подвижные игры. Акробатические упражнения. Скоростно-силовая подготовка. Строевые упражнения.	
117.		ОФП. Развитие ловкости, игра «Белые медведи». Специальные беговые и прыжковые упражнения. Упражнения на гибкость на снарядах. Игры «Перестрелка».	2