

Муниципальное образовательное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа»
Лесозаводского муниципального округа

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МОБУ ДО ДЮСШ ЛМО

Возраст обучающихся: 7-10 лет
Срок реализации программы: 9 месяцев

г. Лесозаводск
2025

Раздел №1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Легкая атлетика – это увлекательный и эмоциональный вид спорта, который требует от спортсменов высочайшей физической подготовки, силы и выносливости. Бег, прыжки и метания – основные дисциплины легкой атлетики, которые развивают координацию, скорость и технику. Физкультура играет значительную роль в развитии этого вида спорта, обеспечивая спортсменов необходимыми навыками и физической выносливостью. Участие в соревнованиях по легкой атлетике не только развивает физическую силу, но и способствует формированию характера, самодисциплины и командного духа. **Актуальность** данной программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся. Этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, цель которой – заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны. Данная программа разработана с учётом принципов индивидуализации, доступности и результативности.

Физическое воспитание учащихся в общеобразовательном учреждении и учреждении дополнительного образования представляет собой единую систему, составными частями которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Направленность образовательной программы - физкультурно-спортивная.

Уровень освоения – стартовый (ознакомительный)

Адресат программы: возраст детей, участвующих в реализации данной

дополнительной общеразвивающей программы: 7-10 лет. Минимальное количество обучающихся в группах 15 человек, максимальное -30 человек. В группу стартового уровня по легкой атлетике ДЮСШ зачисляются дети соответствующего возраста, проживающие на территории ЛМО, желающие заниматься легкой атлетикой независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний. При зачислении в группу необходимо предъявить справку о состоянии здоровья с допуском (разрешение) к занятиям легкой атлетикой. Справка оформляется у участкового педиатра в детской поликлинике, с указанием прохождения консультативного обследования у кардиолога.

Набор производится, начиная с сентября текущего учебного года. Возможен добор отдельных обучающихся в объединение в случае отчисления из них детей по каким-либо причинам.

Срок реализации программы: 9 месяцев

Организация образовательного процесса:

Программа реализуется в объёме 144 часа.

Режим занятий: учебная нагрузка составляет 4 часа в неделю. Продолжительность одного занятия- 2 академических часа 2 раза в неделю. По окончании обучения обучающиеся могут быть отчислены из ДЮСШ, зачислены на обучение по этой же программе на более высокий уровень сложности (в соответствии с Положением о правилах приёма обучающихся в ДЮСШ, при наличии свободных мест).

Форма обучения – очная.

Форма организации детского коллектива – секция.

Формы деятельности – групповые занятия.

Во всех периодах образовательного процесса большое внимание уделяется общей физической подготовке, игровому методу разучивания, закрепления и совершенствования изучаемого материала.

Форма проведения занятий: учебно-тренировочное занятие.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Занятия проводятся, согласно утвержденного расписания МОБУ ДО ДЮСШ ЛМО.

1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель дополнительной образовательной программы: развитие физических качеств школьников Лесозаводского муниципального округа 7-10 лет с помощью регулярных занятий легкой атлетикой.

Задачи:

Воспитательные:

- воспитать волевой характер и командный дух обучающихся;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- выработать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;

Развивающие:

- развить у обучающихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость;
- развить координационные способности обучающихся;
- развить у обучающихся привычку самостоятельно заниматься физическими упражнениями для повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Обучающие:

- формировать устойчивый интерес к занятиям лёгкой атлетикой;
- освоить базовую технику легкой атлетики;
- формировать необходимые знания в области физической культуры и

спорта.

1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план стартового года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	6	6	0	
1.1	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1	1	0	Собеседование
1.2	История развития мировой и отечественной лёгкой атлетики	1	1	0	Собеседование
1.3	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1	0	Собеседование
1.4	Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха	1	1	0	Собеседование
1.5	Места занятий, их оборудование и подготовка	1	1	0	Собеседование

1.6	Правила соревнований по легкой атлетике	1	1	0	Собеседование
2	Общая физическая подготовка	41	0	41	
2.1	Строевые упражнения	3	0	3	Собеседование
2.2	Ходьба и бег	10	0	10	Зачёт
2.3	Упражнения на гимнастических снарядах	10	0	10	Зачёт
2.4	Акробатические упражнения	10	0	10	Зачёт
2.5	Баскетбол	4	0	4	Наблюдение
2.6	Подвижные игры и эстафеты	4	0	4	Наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	56	0	56	
3.1	Специальные беговые упражнения	9	0	9	Зачёт
3.2	Кроссовый бег	17	0	17	Зачёт
3.3	Прыжковые упражнения	15	0	15	Зачёт
3.4	Специальные упражнения	15	0	15	Зачёт

	барьериста				
4	Техническая подготовка	37	0	37	Зачёт
4.1	Тема: Техника легкоатлетических упражнений: бег, прыжки, метание	37	0	37	Зачёт
5	Контрольные нормативы, соревнования	4	0	4	Зачёт
	Итого:	144	6	138	

Содержание учебного плана

1 Раздел: Теоретическая подготовка

1.1 Тема: Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.

Теория: Поведение на улице и в транспорте во время движения к месту занятий, соревнований. Особенности организации занятий и правила поведения на них. Правила поведения на стадионе и в спортивном зале.

1.2 Тема: История развития мировой и отечественной лёгкой атлетики

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

1.3 Тема: Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Теория. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной

гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием.

1.4 Тема: Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха

Теория. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви, спортивной форме. Гигиенические требования во время занятий. Значение правильного питания, правильный режим для спортсмена, значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена, как фактора сохранения и укрепления здоровья. Способы и значения закаливания.

1.5 Тема: Места занятий, их оборудование и подготовка

Теория. Инвентарь, оборудование, правила пользования инвентарем и безопасность.

1.6 Тема: Правила соревнований по легкой атлетике

Теория. Положения о соревнованиях. Обязанности и права участников соревнований. Система зачета в соревнованиях.

2 Раздел: Общая физическая подготовка

2.1 Тема: Строевые упражнения

Практика. Команды для управления группой. Понятия о строе и командах. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении. Основные движения головой, руками, ногами, туловища.

2.2 Тема: Ходьба и бег

Практика. Медленный бег, бег с изменением направления и скорости движения, переход с шага на бег и с бега на шаг.

2.3 Тема: Упражнения на гимнастических снарядах

Практика. Различные упражнения на гимнастической стенке и гимнастической скамейке, индивидуальные и парные. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, в лазании по канату, в перелезании и подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на перекладине, коне, бревне, брусьях. Прыжки через козла, коня с использованием подкидного мостика.

2.4 Тема: Акробатические упражнения

Практика. Кувырки вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, «мост», «полушпагат», «шпагат», перевороты боком.

2.5 Тема: Баскетбол

Практика. Ведение мяча, ловля мяча, передача двумя руками от груди после ловли на месте и в движении, после поворота на месте. Перемещения в стойке защитника вперед, в стороны и назад, умение «держат» игрока с мячом и без мяча. Тактика нападения, выбор места и умения отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча по корзине с места и в движении. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

2.6 Тема: Подвижные игры и эстафеты

Практика. Различные подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с предметами, с лазанием и перелезанием. Игры с прыжками в высоту и длину: «Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком». Игры с бегом на скорость: «Пятнашки маршем», «Бег за флажками», эстафета с прыжками, эстафета с преодолением полосы препятствий.

3 Раздел: Специальная физическая подготовка

3.1 Тема: Специальные беговые упражнения.

Практика. Выполнение бег с захлестыванием голени, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с выхлестом голени, выпрыгивания, бег в шаг, бег на прямых ногах, скрестный шаг, бег на отрезках от 30 до 1000 метров с различной интенсивностью.

3.2 Тема: Кроссовый бег

Практика. Бег в облегченных и затрудненных условиях (под уклон, в гору, тяги с отягощением), темповый бег, кроссовый бег.

3.3 Тема: Прыжковые упражнения

Практика. Прыжки в длину, в высоту, через барьеры, упражнения типа «спрыгивание-выпрыгивание».

3.4 Тема: Специальные упражнения барьериста

Практика. Специальные упражнения барьериста, ходьба через барьеры, бег через барьеры на отрезках 30, 60 м.

4. Раздел: Техническая подготовка

4.1 Тема: Техника легкоатлетических упражнений: бег, прыжки, метание

Практика. Бег: свободный по прямой, по виражу, с наращиванием скорости и последующим движением вперед по инерции. Отталкивание как основная фаза бега, вынос бедра, постановка стопы; техника высокого старта; техника низкого старта; техника приема и передачи эстафетной палочки; техника финиширования. Прыжки: с места в длину, тройной, в высоту. Определение толчковой ноги; ритм последних шагов разбега; отталкивание, приземление; прыжки в длину способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание». Метания: общее ознакомление с техникой метания; держание снаряда; исходное положение для метания; скрестный шаг; метание с 2-4-8 шагов разбега; метание с полного разбега.

5. Контрольные нормативы, соревнования

Практика: сдача контрольных нормативов. Участие во внутри школьных, муниципальных соревнованиях по лёгкой атлетике.

1.4 Планируемые результаты

Личностные результаты:

У обучающегося будут развиты личностные качества: воля, ответственность, инициативность, ответственность;

Обучающийся будет уметь:

- работать в команде;
- проявлять свои лидерские качества;
- активно участвовать в мероприятиях и применять приобретенные навыки в жизни и спорте.

Метапредметные результаты:

Обучающиеся будут знать:

- основные принципы развития и совершенствования двигательных качеств - силы, ловкости, быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств;
- методы развития координационных способностей;

Обучающиеся приобретут умение:

- самостоятельно планировать и выполнять физические упражнения, поддерживать и укреплять свое здоровье;
- формировать здоровый образ жизни и повышать свою работоспособность.

Предметные результаты:

Обучающийся будет знать о лёгкой атлетике и её роли в укреплении здоровья;

Обучающийся будет уметь точно и своевременно выполнять задания по технике;

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений, владеть техникой базовых упражнений легкой атлетики.

Раздел №2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение программы

Необходимый инвентарь для проведения тренировочного процесса

Волейбольные мячи – 5 штук;

Баскетбольные мячи – 5 штук;

Футбольные мячи – 2 штуки;

Обручи- 6 штук;

Канат – 1 штука;

Конусы – 10 штук;

Скакалки- 10 штук.

Спортивные снаряды:

Гимнастические скамейки – 2 штуки;

Гимнастическая стенка – 15 пролетов.

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение.

Плакат «Правила поведения в спортивном зале»

Иллюстрации с изображением спортивных игр.

Картинки с изображением специальных упражнений.

Картотека видеоматериалов для теоретических занятий.

Картотека игр и упражнений возрастной группы.

Комплексы упражнений развитие прыгучести, силы, быстроты, гибкости и выносливости.

Нормативно-правовыми и экономическими основаниями проектирования и реализации дополнительно и образовательной общеразвивающей программы являются:

-Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ;

-Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11. 2015 № 09-3242;

-СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказа Минспорта РФ от 27.12.2013 г. № 1125 «Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

Лёгкая атлетика России <http://www.iaaf.org/>

Официальный сайт ИААФ <http://www.sportlib.ru/>

Спортивная библиотека. <http://www.fieldathletics.ru/map.html>

Сайт по легкой атлетике <http://www.olympic.ru/>, посвященный олимпийским играм

2.2. Оценочные материалы и формы аттестации

Выполнение нормативов является требованием к результатам реализации настоящей программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося, проходящего подготовку на следующий уровень подготовки.

Для успешного освоения программы обучающимся необходимо выполнение всех нормативов. Основные показатели оценки: освоение теоретического материала программы, объёмов общей, специальной и технической подготовки, регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов. Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы применяются разные виды контроля.

Вид контроля	Форма и содержание	Дата проведения
Входной (вводный) контроль	Собеседование, тренировочные занятия	сентябрь
Текущий контроль	Теоретические занятия (тематический опрос), тренировочные занятия (зачёт), соревнования	В течение года
Промежуточный контроль	соревнования	Апрель, декабрь
Итоговое испытание	Контрольные испытания, соревнования	май

Входной контроль проводится при формировании коллектива для изучения отношения ребенка к выбранной деятельности, выявления физических способностей обучающихся и достижения в этой области, личностные качества ребенка (сентябрь).

Текущий контроль осуществляется тренером – преподавателем физкультурно-спортивной организации в процессе наблюдения за действиями обучающихся во время тренировочного и соревновательного процесса и проводится постоянно с целью установления фактического уровня теоретических знаний и практических умений и навыков по ранее изученным темам дополнительной общеобразовательной программы. *Промежуточный контроль* проводится в декабре и апреле в форме участия во внутри школьных соревнованиях ДЮСШ и участия в городских соревнованиях и проводится с целью оценки применения учебного плана, заданий, тренировочных процессов. *Контрольные* и переводные испытания проводятся в декабре и мае в форме сдачи контрольных нормативов по теоретической, общей, специальной физической подготовке, технической подготовке и посещение соревнований по легкой атлетике и другим видам спорта.

Контрольные и переводные испытания проводятся с целью:

- контроля над динамикой тренированности обучающихся;
- своевременной корректировки тренировочного процесса при реализации обучающей программы;
- перевода обучающихся на следующий этап обучения по программе лёгкая атлетика.

Оценка уровня знаний по теоретической подготовке.

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме собеседования одновременно со всей группой. Учащимся задаются вопросы, на которые они должны дать краткий однозначный ответ.

Вопросы по теоретической подготовке:

- 1) Типы соревнований.
- 2)Какие физические качества помогает развить лёгкая атлетика?
- 3)Терминология в легкой атлетике
- 4) Легкая атлетика -это олимпийский вид спорта?
- 5)Какие есть разряды и спортивные звания по легкой атлетике?
- 6)Техника безопасности на занятиях легкой атлетики

7)Каких известных российских легкоатлетов вы знаете?

8)Режим дня учащегося занимающегося спортом.

9) Способы закаливания организма

10)Вредные привычки и их профилактика.

Общая физическая подготовка:

Контрольные нормативы по общей физической подготовке:

1)Строевые упражнения. Собеседование. Что такое строй? Шеренга. Фронт.

Ширина шеренги. Дистанция. Управление в строю. Действие в строю.

2)Ходьба и бег. Зачёт

Бег с изменением направления и скорости движения. Обучающийся должен уметь в пределах площадки выполнять ускорения из различных стартовых положений, в любом направлении, лицом или спиной вперед, быстро изменять направление и скорость бега.

3) Упражнения на гимнастических снарядах. Зачёт.

Лазание по канату в три приема. а) Исходная позиция: атлет плотно держится за канат руками и ногами (носком одной и пяткой другой ноги).

б) Оттолкнуться от каната ногами, согнуть их и захватить канат чуть выше тем же способом. в) Не отпуская канат ногами, поочередно переставить руки выше и повторить движение.

4) Акробатические упражнения. Зачёт

Стойка на лопатках. Раз – в «упор присев», два - перекат на спину в группировке, три - ноги поднять вверх, выпрямить, четыре - развести, пять - свести, шесть - согнуть в коленях, семь - перекат, в исходное положение упор присев, восемь - красиво встать. Выполняем под счёт.

5) Баскетбол. Наблюдение. Наблюдение за игроками в процессе игры, взаимодействием в команде, тактикой, ловкостью и быстротой каждого участника игры.

6) Подвижные игры и эстафеты. Наблюдение во время занятий за обучающимися во время различных подвижных игр и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с предметами, с лазанием и перелезанием. Игры с

прыжками в высоту и длину: «Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком». Игры с бегом на скорость: «Пятнашки маршем», «Бег за флажками», эстафета с прыжками, эстафета с преодолением полосы препятствий. Умение обучающихся работать в команде.

Специальная физическая подготовка

1) Специальные беговые упражнения. Зачёт.

Бег 30 метров. По команде «Марш» участник должен пробежать тридцать метров на результат.

Нормативы	возраст	7-10 лет
Бег – 30 м	7	6,2
	8	6,1
	9	6,0
	10	5,9
Прыжок в длину с места	7	140
	8	152
	9	163
	10	174
Бег 500 м	зачёт	зачёт

2) Кроссовый бег. Зачёт.

Кросс 500 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей). Тестирование проводится в спортивном зале. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. Бег 500 м испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий, забег общей группой на стадионе. Зачет выносливости прохождения дистанции 500 м.

3) Прыжковые упражнения. Зачёт.

Прыжки в длину. Прыжок в длину с разбега выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника, до линии отталкивания. Участнику предоставляются три попытки. В зачёт идет

лучший результат. Тренер-преподаватель определяет правильность выполнения прыжка.

4) Специальные упражнения барьериста. Зачёт.

Бег с высоким подниманием бедра. Работа ног: **бедро** поднимается параллельно земле, пятка стремится под таз. Смена ног происходит в воздухе, толчковая нога ставится на опору упруго. Движение направлено на снятие ноги с опоры. Осанка слегка сутулая. Работа рук как в беге.

Выполнение: бег с небольшим продвижением вперёд (0,2м-0,4м на каждом шаге). В зачёт идет правильная техника выполнения бега с высоким подниманием бедра.

Техническая подготовка. Зачёт.

Метание мяча. Обучающийся выходит на исходную позицию. Левую ногу он ставит перед собой на полную стопу, а правую оставляет позади и слегка сгибает ее в колене. Вес при этом приходится на левую ногу. Рука, удерживающая мяч, сгибается в локте и занимает положение на уровне головы.

Другая рука прямая и прилегает к корпусу. Атлет выполняет перенос массы тела с левой ноги на правую ногу. Корпус при этом поворачивается вправо и слегка наклоняется, рука с мячом оказывается сзади. Метаящая рука поднимается ладонью вверх, левая поднимается до плеча и отводится немного в сторону. Спортсмен смотрит в направлении движения снаряда.

Правая нога резко разгибается, вес тела переносится на левую ногу, при этом обе ноги становятся прямыми, а тело метателя словно натягивается в струну. Локоть метаящей руки находится возле головы и направлен по направлению полета мяча. Атлет выполняет бросок перед собой под углом. Чтобы не заступить за контрольную линию, он сгибает левую ногу, корпус поворачивает влево, левую руку направляет назад и перескакивает с одной ноги на другую. Оценивается техника правильного выполнения метания мяча.

Контрольные нормативы. Соревнования.

Участие во внутри школьных, муниципальных соревнованиях по лёгкой

атлетике согласно календарному плану. Оценка умений и навыков, полученных во время обучения на программе во время соревнований и учебных занятий. Сдача контрольных нормативов. Проводится в форме зачёта.

2.3 Методические материалы

№	Тема программ	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Теоретические основы лёгкой атлетики	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты.	Вводный
2	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная,	Словесный, наглядный показ, упражнения в	Таблицы, схемы, карточки, мячи на	Тестирование, карточки судьи,

	легкоатлетика	фронтальная	парах, тренировки	каждого обучающегося	протоколы
3	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
4	Техническая подготовка легкоатлетов	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, Соревнование
5	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая,	практические занятия,	Дидактические	Учебная игра,

	ка	коллективно- групповая	упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	карточки, плакаты, мячи на каждого обучающе- го, видеозапи- си	промежут очный отбор, соревно- вание
--	----	---------------------------	--	---	--

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		9 месяцев
Продолжительность учебного года, неделя		36
Количество учебных дней		72
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	01.09.2025- 31.12.2025
	2 полугодие	09.01.2026- 31.05.2026
Возраст детей, лет		7- 10
Продолжительность занятия, час		2
Режим занятия		2 раза/неделю
Годовая учебная нагрузка, час		144

Список использованной литературы

1. Детская легкая атлетика. Программа международной ассоциации легкоатлетических федераций. М: Терра - Спорт, 2020
2. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. М: Терра - спорт, 2021

3. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. М: Физическая культура, 2020
4. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.Н. Легкая атлетика для юношества. М: 2021
5. Фёдорова Н. А. Физическая культура. Подвижные игры. Справочник. М: Экзамен, 2021