

Управление образования Администрации города Пскова

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр  
«Юность»

Принято на заседании  
Педагогического совета  
от « 31 » 08 20 18 г.  
Протокол № 6

Утверждаю:  
Директор  
МБУ ДО ДООСЦ «Юность»  
Камезин А.Ю.  
« 31 » 08 20 18 г.



Рабочая программа  
по виду спорта легкая атлетика  
(составлена на основании дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе по виду спорта спортивная аэробика,  
авторы Апаркина Л.Н., Апаркин Г.А., 2016 год)

Возраст обучающихся: 6-7 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
**Апаркин Александр Петрович,**  
педагог дополнительного образования

г. Псков, 2018 г.

**Цель:** сохранять здоровье в процессе роста и развития детского организма, формировать здоровый дух, осознание ребёнком возможности воспитания здорового тела.

**Задачи:**

**1.Оздоровительные:** укрепление физического здоровья, повышение устойчивости против различных заболеваний, формирование правильной осанки и др..

**2.Развивающие:** развитие основных видов движений (ходьбу, бег, прыжки, ползание, лазание, метание и др.), а также двигательных качеств (силу, быстроту, выносливость, ловкость). Обеспечение эмоционального комфорта в среде своего ближайшего окружения.

**3.Воспитательные:** формирования постоянного интереса к активному образу жизни, устойчивость к неблагоприятным факторам, вера в себя, уважение к людям и самоуважение.

### Календарный учебный график группы «СОГ» на 2018-2019 учебный год.

№ п/п	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятий	Содержание	Место проведения	Методы контроля
1.	Вводное занятие Теоретическая часть	1	Обучение основам физкультуры	1.Теоретическая подготовка 2.Подвижная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
2.	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1.Разминка 2.ОФП 3.ОРУ без предмета 4.Подвижная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
3.	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1.Разминка 2.ОФП 3.ОРУ на степ-платформе 4.Подвижная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
4.	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1.Разминка 2.ОФП 3.ОРУ без предмета 4.Подвижная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
5.	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1.Разминка 2.ОФП 3.ОРУ без предмета 4.Подвижная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
6.	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1.Разминка 2.ОФП 3.ОРУ без предмета 4.Подвижная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
7.	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1.Разминка 2.ОФП 3.ОРУ без предмета 4.Подвижная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
8.	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1.Разминка 2.ОФП 3.ОРУ на степ-платформе 4.Подвижная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
9.	Теоретическая часть	1	Обучение основам физкультуры	1.Теоретическая подготовка 4.Подвижная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
10.	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1.Разминка 2.ОФП 3.ОРУ с малым мячом 4.Подвижная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
11.	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1.Разминка 2.ОФП 3.ОРУ с малым мячом 4.Подвижная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
12.	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1.Разминка 2.ОФП 3.ОРУ на скамейке 4.Подвижная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль

13.	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1.Разминка 2.ОФП 3.ОРУ на скамейке 4.Подвижная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
14.	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1.Разминка 2.ОФП 3.ОРУ со скакалкой 4.Подвижная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
15.	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1.Разминка 2.СФП 3.ОРУ со скакалкой 4.Подвижная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
16.	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1.Разминка 2.ОФП 3.ОРУ со скакалкой 4.Подвижная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
17.	Теоретическая часть	1	Обучение основам физкультуры	1.Теоретическая подготовка 4.Эстафета	Спортивный зал	Визуальный контроль
18.	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1.Разминка 2.ОФП 3.ОРУ на скамейке 4.Подвижная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
19.	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1.Разминка 2.ОФП 3.ОРУ с большим мячом 4.Эстафеты	Спортивный зал	Визуальный контроль
20.	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1.Разминка 2.ОФП 3.ОРУ на степ-платформе	Спортивный зал	Визуальный контроль
21.	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1.Разминка 2.ОФП 3.СФП 4.Подвижная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
22.	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1.Разминка 2.ОФП 3.ОРУ с мячом 4.Подвижная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
23.	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1.Разминка 2.ОФП 3.ОРУ с мячом 4.Подвижная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
24.	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1.Разминка 2.ОФП 3.ОРУ без предмета 4.Подвижная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
25.	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1.Разминка 2.ОФП 3.ОРУ со скакалкой 4.Подвижная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
26.	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1.Разминка 2.ОФП 3.ОРУ на степ-платформе 4.Равновесия	Спортивный зал	Визуальный контроль
27.	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1.Разминка 2.ОФП 3.СФП, базовая аэробика 4.Подвижная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
28.	Теоретическая часть	1	Обучение основам физкультуры	1.Теоретическая подготовка 2.Подвижная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль

29.	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1.Разминка 2.ОФП 3.ОРУ со скакалкой 4.Подвижная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
30.	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1.Разминка 2.ОФП 3.СФП, базовая аэробика 4.Подвижная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
31.	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1.Разминка 2.ОФП 3.СФП, базовая аэробика 4.Растягивания	Спортивный зал	Визуальный контроль
32.	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1.Разминка 2.ОФП 3.ОРУ без предмета 4.Растягивания	Спортивный зал	Визуальный контроль
33.	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1.Разминка 2.ОФП 3.Контрольные тесты 4.Растягивания	Спортивный зал	Визуальный контроль
34.	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1.Разминка 2.ОФП 3.Контрольные тесты 4.Подвижная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
35.	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1.Разминка 2.ОФП 3.ОРУ без предмета 4.Подвижная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
36.	Теоретическая часть	1	Обучение основам физкультуры	1.Теоретическая подготовка 2.Подвижная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
37.	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1.Разминка 2.ОФП 3.СФП, базовая аэробика 4.Подвижная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
38.	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1.Разминка 2.ОФП 3.ОРУ без предмета 4.Подвижная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
39.	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1.Разминка 2.ОФП 3.СФП, базовая аэробика 4.Подвижная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
40.	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1.Разминка 2.ОФП 3.ОРУ на степ-платформе 4.Подвижная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
41.	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1.Разминка 2.ОФП 3.СФП, базовая аэробика 4.Подвижная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
42.	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1.Разминка 2.ОФП 3.СФП, базовая аэробика 4.Подвижная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
43.	Теоретическая часть	1	Обучение основам физкультуры	1.Теоретическая подготовка 2.Подвижная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
44.	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1.Разминка 2.ОФП 3.ОРУ с гимнастической п. 4.Подвижная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
45.	практическое	1	Обучение основам	1.Разминка	Спортивный	Визуальный

	занятие		физкультуры	2.ОФП 3.ОРУ на степ-платформе 4.Подвижная игра	зал	контроль
46.	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1.Разминка 2.ОФП 3.СФП, базовая аэробика 4.Равновесия	Спортивный зал	Визуальный контроль
47.	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1.Разминка 2.ОФП 3.ОРУ с гимнастической палкой 4.Подвижная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
48.	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1.Разминка 2.ОФП 3.ОРУ на скамейке 4.Подвижная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
49.	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1.Разминка 2.ОФП 3.ОРУ с гимнастической палкой 4.Подвижная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
50.	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1.Разминка 2.ОФП 3.СФП, базовая аэробика 4.Подвижная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
51.	Теоретическая часть	1	Обучение основам физкультуры	1.Разминка 2.ОФП 3.СФП, базовая аэробика 4.Равновесия	Спортивный зал	Визуальный контроль
52.	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1.Разминка 2.ОФП 3.ОРУ на степ-платформе 4.Подвижная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
53.	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1.Разминка 2.ОФП 3.СФП, базовая аэробика 4.Подвижная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
54.	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1.Разминка 2.ОФП 3.СФП, базовая аэробика 4.Растягивания	Спортивный зал	Визуальный контроль
55.	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1.Разминка 2.ОФП 3.ОРУ со скакалкой 4.Подвижная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
56.	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1.Разминка 2.ОФП 3.СФП, базовая аэробика 4.Подвижная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
57.	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1.Разминка 2.ОФП 3.СФП, базовая аэробика 4.Подвижная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
58.	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1.Разминка 2.ОФП 3.СФП, базовая аэробика 4.Подвижная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
59.	Теоретическая часть	1	Обучение основам физкультуры	1.Теоретическая подготовка 4.Подвижная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
60.	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1.Разминка 2.ОФП	Спортивный зал	Визуальный контроль

				3. СФП, базовая аэробика 4. Равновесия		
61.	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1. Разминка 2. ОРУ на степ-платформе 3. Подвижная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
62.	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1. Разминка 2. ОФП 3. СФП, базовая аэробика 4. Подвижная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
63.	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1. Разминка 2. ОФП 3. ОРУ на скамейке 4. Эстафеты	Спортивный зал	Визуальный контроль
64.	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1. Разминка 2. ОФП 3. ОРУ без предмета 4. Подвижная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
65.	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1. Разминка 2. ОФП 3. ОРУ на скамейке 4. Подвижная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
66.	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1. Разминка 2. ОФП 3. СФП, базовая аэробика 4. Подвижная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
67.	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1. Разминка 2. ОФП 3. ОРУ на степ-платформе 4. Подвижная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
68.	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1. Разминка 2. ОФП 3. СФП, базовая аэробика 4. Растягивания	Спортивный зал	Визуальный контроль
69.	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1. Разминка 2. ОФП 3. СФП, базовая аэробика 4. Подвижная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
70.	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1. Разминка 2. ОФП 3. СФП, базовая аэробика 4. Подвижная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
71.	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1. Разминка 2. ОФП 3. СФП, базовая аэробика 4. Растягивания	Спортивный зал	Визуальный контроль
72.	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1. Разминка 2. ОФП 3. ОРУ на степ-платформе 4. Подвижная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
73.	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1. Разминка 2. СФП, базовая аэробика 3. Композиция 4. Подвижная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
74.	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1. Разминка 2. ОФП 3. СФП, базовая аэробика 4. Подвижная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
75.	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1. Разминка 2. СФП, базовая аэробика 3. Композиция 4. Равновесия	Спортивный зал	Визуальный контроль

76.	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1.Разминка 2.ОФП 3. СФП, базовая аэробика 4.Подвижная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
77.	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1.Разминка 2.ОФП 3. СФП, базовая аэробика 4.Подвижная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
78.	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1.Разминка 2.ОФП 3. СФП, базовая аэробика 4.Растягивания	Спортивный зал	Визуальный контроль
79.	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1.ОРУ на степ-платформе 2.Композиция 3.Эстафеты	Спортивный зал	Визуальный контроль
80.	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1.Разминка 2.ОФП 3. СФП, базовая аэробика 4.Подвижная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
81.	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1.Разминка 2. СФП, базовая аэробика 3.Композиция 4.Подвижная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
82.	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1.Разминка 2.ОФП 3. СФП, базовая аэробика 4.Подвижная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
83.	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1.Разминка 2.ОФП 3. СФП, базовая аэробика 4.Подвижная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
84.	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1.Разминка 2.ОФП 3. СФП, базовая аэробика 4.Растягивания	Спортивный зал	Визуальный контроль
85.	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1.Разминка 2.ОФП 3.ОРУ на степ-платформе 4.Подвижная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
86.	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1.Разминка 2.ОФП 3. СФП, базовая аэробика 4.Подвижная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
87.	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1.Разминка 2. СФП, базовая аэробика 3.Равновесия	Спортивный зал	Визуальный контроль
88.	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1.Разминка 2.ОФП 3. СФП, базовая аэробика 4.Подвижная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
89.	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1.Разминка 2.ОФП 3. СФП, базовая аэробика 4.Подвижная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
90.	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1.Разминка 2. СФП, базовая аэробика 3.Равновесия	Спортивный зал	Визуальный контроль
91.	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1.Разминка 2.ОФП 3.ОРУ на степ-платформе 4.Подвижная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль























				3.Композиция		
238	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1.Разминка 2. СФП, разучивание элемента сложности 3.Композиция	Спортивный зал	Визуальный контроль
239	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1.Разминка 2. СФП, разучивание элемента сложности 3.Композиция	Спортивный зал	Визуальный контроль
240	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1.Разминка 2. СФП, базовая аэробика 3.Композиция	Спортивный зал	Визуальный контроль
241	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1.Разминка 2.ОФП 3.ОРУ на степ-платформе 4.Подвижная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
242	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1.Разминка 2. СФП, разучивание элемента сложности 3.Композиция	Спортивный зал	Визуальный контроль
243	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1.Разминка 2. СФП, разучивание элемента сложности 3.Композиция	Спортивный зал	Визуальный контроль
244	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1.Разминка 2. СФП, разучивание элемента сложности 3.Композиция	Спортивный зал	Визуальный контроль
245	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1.Разминка 2.ОФП 3.ОРУ на скамейке 4.Подвижная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
246	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1.Разминка 2.ОФП 3.ОРУ на степ-платформе 4.Подвижная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
247	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1.Разминка 2.ОФП 3.ОРУ на скамейке 4.Подвижная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
248	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1.Разминка 2.ОФП 3.ОРУ на степ-платформе 4.Подвижная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
249	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1.Разминка 2.ОФП 3.ОРУ со скакалкой 4.Подвижная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
250	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1.Разминка 2.ОФП 3.ОРУ на степ-платформе 4.Подвижная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
251	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1.Разминка 2.ОФП 3.ОРУ со скакалкой 4.Подвижная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
252	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1.Разминка 2.ОФП 3.ОРУ на степ-платформе 4.Подвижная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
253	практическое	1	Обучение основам	1.Разминка	Спортивный	Визуальный

.	занятие		физкультуры	2.ОФП 3.ОРУ без предмета 4.Подвижная игра	зал	контроль
254	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1.Разминка 2.ОФП 3.ОРУ на степ-платформе 4.Подвижная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
255	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1.Разминка 2.ОФП 3.ОРУ с малым мячом 4.Подвижная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
256	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1.Разминка 2.ОФП 3.ОРУ на степ-платформе 4.Подвижная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
257	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1.Разминка 2.ОФП 3.ОРУ без предмета 4.Подвижная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
258	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1.Разминка 2.ОФП 3.ОРУ на степ-платформе 4.Подвижная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
259	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1.Разминка 2.ОФП 3.ОРУ в кругу 4.Подвижная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
260	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1.Разминка 2.ОФП 3.ОРУ на степ-платформе 4.Подвижная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
261	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1.Разминка 2.ОФП 3.ОРУ на скамейке 4.Подвижная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
262	практическое занятие	1	Обучение основам физкультуры	1.Разминка 2.ОФП 3.ОРУ на скамейке 4.Подвижная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль

### КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ

1. Прыжок в длину с места (см).
2. Челночный бег 6\*8 м на время (сек).
3. Удержание равновесия на одной ноге (сек).
4. Наклон вперёд (складка) (см).

В конце учебного года, по окончании прохождения программы дополнительные тесты:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз).
2. Держать «упор углом» (сек.).
3. Прыжки двумя ногами через скакалку за 20 секунд (раз).
4. Шпагат (см до пола)

Выполнение музыкально-ритмического комплекса движений или соревновательной программы.