

**Управление образования администрации Малосердобинского района.  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа с. Старое Славкино**

Принято на педсовете  
Протокол № 1 от 29.08.2024г.

Утверждаю:  
Приказ № 77 от 29.08.2024г.  
Директор МБОУ СОШ с. Старое  
Славкино

МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬН  
ОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬН  
АЯ ШКОЛА С.СТАРОЕ  
СЛАВКИНО

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа с. Старое Славкино, Малосердобинский район, Нижегородская область, 606100. Контактный телефон: 8(8332) 210-00-00. E-mail: info@shs-s.sla.ru. Сайт: shs-s.sla.ru. ОГРН: 502500000000000000. ИНН: 5005000000. КПП: 5005000000. ОКВЭД: 85.21.20. Руководитель: Иванова И.П. Подпись: Иванова И.П. М.П. Иванова И.П.

Иванова И.П.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
« Лёгкая атлетика»»»**

возраст обучающихся -13-17 лет  
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 1 ГОД  
СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ

Автор составитель:  
учитель физической культуры:  
Кирасиров Р.Д.

2024 г.

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» по направленности является физкультурно-спортивной, по уровню освоения – стартовой, по форме организации - очной.

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 № 678-р;
- приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (с приложением «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- письмом Минобрнауки России от 29.03.2016 №ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (с приложением «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
- СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- СанПиН1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- уставом и локальными актами МБОУ СОШ с.Старое Славкино.

#### *Актуальность программы.*

Лёгкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию её видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Различные виды бега, прыжков и метания входят составной частью в каждое занятие по лёгкой атлетике и тренировочный процесс многих других видов спорта. Занятия лёгкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса детей. Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры. В системе физического воспитания лёгкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также её прикладному значению. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям лёгкой атлетикой ученик приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость. Занятия лёгкой атлетикой являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

#### *Формы занятий:*

- групповые и индивидуальные;
- теоретические и учебно–тренировочные занятия;
- игровые, проверочные и другие.

#### *Объём и срок освоения программы.*

Программа «Легкая атлетика» рассчитана на учащихся 13 - 17 лет, сроком на один год.

Количество часов в год- 108 часов всего: 3 часа в неделю.

#### *Условия реализации программы:*

наличие беговой дорожки, секторов для прыжков и метаний, спортивного зала, инвентаря для силовых тренировок, тренажеров, перекладины, мячей для спортивных и подвижных игр, видеоматериалов соревнований, обучающих роликов.

**Цель программы:** развитие основных физических качеств и способностей учащихся, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма через занятия легкой атлетикой, вовлечение обучающихся в физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую деятельность.

**Задачи:**

*1. Образовательные:*

- освоение знаний о лёгкой атлетике, её истории и современном развитии;
- освоение техники бега на короткие дистанции;
- освоение техники выполнения высокого и низкого старта;
- освоение техники выполнения прыжка в длину с разбега;
- освоение техники передачи эстафетной палочки;
- освоение техники метания;
- освоение техники эстафетного бега.

*2. Развивающие:*

- усовершенствование функциональных возможностей организма, развитие основных жизнеобеспечивающих систем;
- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- формирование знаний относительно функциональной направленности физических упражнений, их эффективного использования для укрепления здоровья, проведение активного отдыха и здорового образа жизни;
- овладение основами оздоровительной деятельности, развитие основных физических качеств и двигательных способностей, повышение уровня физической подготовленности учеников.

*3. Воспитательные:*

- воспитание любви к спорту;
- прививание интереса к соревнованиям;
- воспитание бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих как наивысшей социальной ценности личности;
- воспитание интереса, потребности и привычки в систематическом выполнении физических упражнений;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- формирование адекватной самооценки личности, морального сознания, целеустремлённости, уверенности в своих силах, выдержки;
- воспитание культуры поведения, чувства такта и вежливости, чувства собственного достоинства.

*4. Развивающие:*

- развитие физических качеств (скорости, гибкости, ловкости, выносливости, скорости реакции, способности к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной стойкости, и т.п.);
- содействие правильному физическому развитию, повышение общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых для усовершенствования беговых, прыжковых, метательных навыков.

**Планируемые результаты**

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся будут знать:

1. правила техники безопасности, оказание помощи при травмах и ушибах.
2. названия разучиваемых легко атлетических упражнений.
3. технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой.
4. типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений.

5. упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).
6. контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.
7. основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность.
8. игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой.
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты).
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой.
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

Демонстрировать:

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.
- с максимальной скоростью бегать 30, 60, 100 м, равномерном темпе 10-25 мин.
- стартовать из различных исходных положений.
- отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега.
- преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий.
- прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов.
- метать небольшие предметы, мячи массой до 150г, гранаты на дальность с места и разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой.

**Универсальными компетенциями** учащихся являются:

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- организовывать и проводить легкоатлетические упр. во время самостоятельных занятий.

**Личностными результатами** освоения учащимися являются следующие умения:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** учащихся являются следующие умения:

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** учащихся являются следующие умения:

- организовывать и проводить со сверстниками легко атлетические упр. и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **2.Содержание изучаемого курса**

На первом году обучения в группах начальной подготовки основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений. В зависимости от задачи занятия, которую ставит учитель, учащиеся выполняют ту или иную работу. Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые задания, спортивные игры.

В процессе тренировки обучающиеся близко знакомятся с технической стороной видов лёгкой атлетики. С началом соревновательного периода проводятся соревнования на дистанции 30, 60, 200м, 400 м, 600м прыжки в длину, сдаются контрольные и переводные нормативы по программе общей физической подготовки.

Следующим этапом в подготовке юных спортсменов является этап начальной спортивной специализации. Годичный цикл подготовки юных бегунов на короткие и средние дистанции делится на осенне-зимний подготовительный сезон, осенне-зимний соревновательный сезон, переходный период и весенний подготовительный период, весенне-летний соревновательный сезон и восстановительный период. Для достижения наивысшей специальной работоспособности к основным соревнованиям года целесообразна следующая периодизация годичного цикла тренировки. Первый подготовительный период разбивается на 2 этапа – общеподготовительный (базовый) и специально-подготовительный. В первый соревновательный период юные бегуны принимают участие в 4-6 соревнованиях.

Второй подготовительный период также делится на 2 этапа – общеподготовительный и специально-подготовительный. Второй, более продолжительный соревновательный период следует разбить на 3 этапа: ранний соревновательный, специализированной подготовки, основной соревновательный.

Для юных бегунов на короткие дистанции и длинные дистанции в группах начальной подготовки такая периодизация годичного цикла носит несколько условный характер.

В первый год обучения тренировочные нагрузки у девушек будут такими же, как и у юношей, в последующие годы – на 5-8% меньше.

### ***1.1 Общая физическая подготовка***

Строевые и порядковые упражнения: общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении, построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, приставным шагом, скрестным шагом.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий, по песку, воде, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения и т.д.

Прыжки: в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

Метания: теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений и т.д.

Гимнастические упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на канате, на гимнастической стенке.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты, лапта.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол - ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры.

### ***1.2. Специальная физическая подготовка***

Беговые упражнения: бег с низкого старта, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом вперед прямых ног и т.д.; медленный бег и его разновидности, ускорения на отрезках 20-50 м, задания скоростной направленности, задания скоростно-силовой направленности, задания на выносливость, барьерный бег.

Прыжковые упражнения: ходьба и бег с подскоками, силовые и специальные упражнения на маховую ногу, на толчковую; прыжки в длину с разбега, с места, прыжки в высоту с разбега, с места, прыжки в глубину (соскок), многоскоки, прыжки на одной ноге.

Силовые упражнения: упражнения для развития силы мышц рук, ног, живота; с отягощениями, с партнерами, с многократным повторением, на тренажерах, с гимнастическими снарядами, с легкоатлетическим снарядами и др.

Имитационные упражнения: имитация элементов техники прыжков, бега, метаний, приземлений, отталкиваний, низкого старта.

### **1.3. Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей спортивной тренировки. Она во многом определяет качество реализации на практике методического принципа физического воспитания – сознательности и активности, позволяет тренеру в ходе многолетних занятий приобрести в лице занимающихся не исполнителей, а единомышленников в достижении намеченных целей, рациональном использовании тренировочных методов и средств.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической и морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочного занятия.

Учебный материал распределяется на весь учебный год. При проведении теоретических занятий в группах начальной подготовки следует учитывать возраст занимающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В содержании учебного материала для групп НП выделено 6 основных тем:

Основные сведения о функциональном состоянии организма в период вработывания, основной и заключительной частей занятия, подборе общеразвивающих, специально-подготовительных и специальных упражнений и их дозировке в соответствии с задачами занятия. Самоконтроль степени утомления во время тренировки.

## **Тематическое планирование**

№ п/п	Тема раздел	Основное содержание	Основные понятия	Кол-во часов	Универсальные учебные действия (УУД)
1	<b>Знания о физической культуре о-оздоровительной деятельности</b>	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения и ТБ в кружке. Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья.  Общие представления об оздоровительном беге. Требования к безопасности и профилактике	Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.  Активный отдых и формы его организации средствами физической	2	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности.  <b>Знать</b> Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.  Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

		травматизма. Спортивные игры.	культуры.		
2	<b>История развития легкой атлетики Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта</b>	История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России. Виды спортивного бега (спринт, бег на выносливость). Спортивные игры.	Виды спортивного бега, техника, фазы. Анализ техники ходьбы и бега.	2	<b>Знать</b> историю лёгкой атлетики <b>Знать</b> виды лёгкой атлетик <b>Осваивать</b> основные кинематические и динамические параметры. Отталкивание, полет. Амортизация, момент вертикали. Понятие о темпе и ритме. Изменение основных параметров в зависимости от длины дистанции. Особенности техники бега по повороту, старт, стартовый разгон, их разновидности. Стартовые колодки и их расстановка. Кривая изменения скорости в спринтерском беге, средних и длинных дистанциях.
3	<b>Практические занятия Спортивная ходьба</b>	Инструктаж по ТБ. ОФП Изучение техники спортивной ходьбы - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Спортивные игры. ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Мини-соревнования по спортивной ходьбе. Спортивные игры.	Техника спортивной ходьбы	4	<b>Осваивать</b> технику спортивной ходьбы <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения.
	<b>Изучение техники бега</b>	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега. - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Спортивные игры. ОФП. Низкий старт,	Бег с низкого старта. Бег с высокого старта. Выбегание с низкого старта.	4	<b>Осваивать</b> технику высокого и низкого старта; стартового разгона и бега по дистанции. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения. <b>Проявлять</b> качества

		<p>стартовый разбег. Спортивные игры.</p> <p>ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.</p>			<p>силы, быстроты и координации</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности.</p>
<b>Бег на короткие дистанции</b>	<p>Инструктаж по ТБ. ОФП.</p> <p>Изучение техники бега на короткие дистанции:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомление с техникой</li> <li>- изучение техники бега по прямой. Спортивные игры.</li> </ul> <p>Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. Спортивные игры.</p> <p>Обучение технике спринтерского бега:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение техники высокого старта;</li> <li>- выполнение стартовых положений Спортивные игры.</li> </ul> <p>Обучение технике спринтерского бега:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование техники высокого старта</li> <li>- поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу. Спортивные игры.</li> </ul> <p>ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. Спортивные игры.</p> <p>ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры</p>	<p>Бег с низкого старта.</p> <p>Бег с высокого старта.</p> <p>Выбегание с низкого старта</p>	16	<p><b>Осваивать</b> технику высокого и низкого старта; стартового разгона и бега по дистанции.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности.</p>	
<b>Прыжки в длину</b>	<p>Инструктаж по ТБ. ОРУ.</p> <p>Обучение технике прыжка в длину с разбега. Спортивные игры.</p> <p>ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомление с техникой</li> <li>- изучение отталкивания</li> <li>- изучение сочетания разбега с отталкиванием.</li> </ul>	<p>Техника прыжка в длину</p>	10	<p><b>Осваивать</b> технику прыжка в длину.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации, прыгучести.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила</p>	

		<p>Спортивные игры. ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение техники полетной фазы</li> <li>- изучение группировки и приземления. Спортивные игры.</li> </ul> <p>ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение прыжка в целом</li> <li>- совершенствование техники. Спортивные игры.</li> </ul> <p>ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Спортивные игры.</p> <p>ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе. Спортивные игры.</p>			техники безопасности.
	<b>Эстафетный бег</b>	<p>Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.</p> <p>ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.</p> <p>ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.</p> <p>Контрольное занятие: эстафета 4 по 100. Спортивные игры.</p>	Техника эстафетного бега	14	<p><b>Осваивать</b> технику эстафетного бега</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности.</p>
	<b>Прыжки в высоту</b>	<p>Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание».</p> <p>Спринтерский бег. Спортивные игры.</p> <p>Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение техники отталкивания</li> <li>- изучение ритма последних</li> </ul>	Техника прыжка в высоту	6	<p><b>Осваивать</b> технику прыжка в высоту.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации, прыгучести.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности.</p>

	<p>шагов разбега и техники подготовки к отталкиванию. Спортивные игры.</p> <p>Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»</p> <p>- изучение техники перехода через планку. Спортивные игры.</p> <p>Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»</p> <p>- изучение техники приземления. Спортивные игры.</p> <p>Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»</p> <p>- изучение техники прыжка в целом. Спортивные игры.</p> <p>Контрольное занятие: прыжки в высоту способом «перешагивание».</p> <p>Подвижная игра.</p>			
<b>Кроссовая подготовка</b>	<p>ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. Спортивные игры.</p> <p>ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.</p> <p>Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг. Спортивные игры.</p> <p>СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Подвижная игра.</p> <p>СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий.</p>	Бег на выносливость	18	<p><b>Осваивать</b> технику бега на выносливость.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности.</p>

		<p>Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета. Спортивные игры.</p> <p>СП. Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м. Спортивные игры.</p> <p>ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Спортивные игры.</p> <p>ОФП. Кроссовый бег 1000 м. Спортивные игры.</p> <p>ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м. Спортивные игры.</p> <p>ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок. Спортивные игры.</p> <p>Соревнования по бегу на длинные дистанции.</p>			
	<b><i>Бег на короткие дистанции</i></b>	<p>Инструктаж по ТБ. ОФП.</p> <p>Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по прямой. Подвижная игра</p> <p>Совершенствование техники спринтерского бега. Бег с высокого старта.</p> <p>Выполнение стартовых положений. Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу. Спортивные игры.</p> <p>Совершенствование техники спринтерского бега: Бег с низкого старта. (варианты низкого старта). Установление стартовых колодок. Выполнение стартовых команд. Спортивные игры.</p> <p>Совершенствование техники спринтерского бега:</p>	<p>Бег с низкого старта.</p> <p>Бег с высокого старта.</p> <p>Выбегание с низкого старта</p>	7	<p><b>Осваивать</b> технику высокого и низкого старта; стартового разгона и бега по дистанции.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности.</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение стартовых команд</li> <li>- повторные старты без сигнала и по сигналу</li> <li>- изучение техники стартового разгона</li> <li>- изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции Спортивные игры.</li> </ul> <p>ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. Спортивные игры.</p>			
	<b>Метание мяча</b>	<p>ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Спортивные игры.</p> <p>ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг. Спортивные игры.</p> <p>ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе. Спортивные игры.</p> <p>Соревнования по метанию мяча на дальность. Спортивные игры.</p>	Техника метание мяча	3	<p><b>Осваивать</b> технику метания мяча.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности.</p>
	<b>Прыжки в высоту</b>	<p>Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание».</p> <p>Спринтерский бег. Спортивные игры.</p> <p>Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техника отталкивания</li> <li>- ритм последних шагов разбега и техника подготовки к отталкиванию.</li> </ul> <p>Спортивные игры.</p> <p>Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Переход через планку. Бег в</p>	Техника прыжка в высоту	4	<p><b>Осваивать</b> технику прыжка в высоту.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации, прыгучести.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности.</p>

		медленном темпе. Спортивные игры. Соревнования по прыжкам в высоту. Подвижная игра.		
	<b>Кроссовая подготовка</b>	Инструктаж по ТБ. ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. Спортивные игры. ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра. ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м. Спортивные игры. ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Спортивные игры. ОФП. Кроссовый бег 1000 м. Спортивные игры. ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м. Спортивные игры. ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра. ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра. ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок. Спортивные игры.		8
		Соревнования по легкой атлетике.		10
			Всего:	108

**Список рекомендуемой литературы для педагогов:**

1. Алабин В.Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: - Челябинск, 1977
2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: ФиС, 1983

3. Губа В., Вольф М., Никитушкин В. Современные проблемы ранней спортивной ориентации. – М., 1998
4. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. – М.: Terra-спорт, 2000
5. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащегося. Легкая атлетика. Пособие для учителей и методистов. – М.: Просвещение, 2011.
6. Малков Е.А. Подружись с «королевой спорта»: Книга для учащихся. – 2-е издание, доп. – М.: Просвещение, 2012
7. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. – М., 1995
8. Озолин Э.С. Спринтерский бег. – М.: ФиС, 1986
9. Федотов М., Данилова Л. Энциклопедия физической подготовки к школе. – СПб.: Издательский дом «Нева»; М.: «ОЛМА-ПРЕСС Гранд», 2012
10. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. – М.: ФиС, 1987

***Список рекомендуемой литературы для обучающихся:***

1. Дикуль В.И. Как стать сильным. – М.: Знание, 1990
2. Коростылев Н.Б. Слагаемые здоровья. – М.: Знание, 1990
3. Кулешов А.П. Эстафета. – М.: Физкультура и спорт, 1981
4. Ольшанский Д.В. «Я – сам!» (очерки становления и развития детского «Я»). – М.: Знание, 1986
5. Роднина И.К., Зайцев А.Г. Олимпийская орбита. – М.: Физкультура и спорт, 1986