

**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  
Иванова И.П.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ  
« Лёгкая атлетика »**

возраст обучающихся -7-12 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 атлетики 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.

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

Программа «Легкая атлетика» рассчитана на учащихся 8 - 12 лет, сроком на один год.

Количество часов в год - 72 часа всего: 2 часа в неделю.

### ***Формы занятий:***

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

### ***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. Оздоровительные:*

- 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.

#### *2. 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.

#### *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 легкоатлетическими 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	Колич. часов	Универсальные учебные действия (УУД)
1	<b>Знания о физкультурно-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 травматизма. Спортивные игры.	Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.	1	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности. <b>Знать</b> Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.
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.	1	<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</b> <b>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, стартовый разбег. Спортивные игры. ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	Бег с низкого старта. Бег с высокого старта. Выбегание с низкого старта.	2	<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 силы, быстроты и координации <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности.
	<b>Бег на короткие дистанции</b>	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега на короткие дистанции: - ознакомление с техникой - изучение техники бега по прямой. Спортивные игры. Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. Спортивные игры. Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники высокого старта - выполнение стартовых	Бег с низкого старта. Бег с высокого старта. Выбегание с низкого старта	6	<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 силы, быстроты и координации <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности.

		<p>положений Спортивные игры.</p> <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>			
	<b>Прыжки в длину</b>	<p>Инструктаж по ТБ. ОРУ. 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>Спортивные игры.</p> <p>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.</p>	Техника прыжка в длину	2	<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 техники безопасности.</p>

		Спортивные игры.			
<i><b>Эстафетный бег</b></i>		<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	6	<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>
<i><b>Прыжки в высоту</b></i>	6	<p>Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег. Спортивные игры.</p> <p>Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»</p> <p>- изучение техники отталкивания</p> <p>- изучение ритма последних 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:</p>	Техника прыжка в высоту	5	<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>

		прыжки в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра.			
	<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. 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.</p>	Бег на выносливость	10	<p><b>Осваивать</b> технику бега на выносливость.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности.</p>

		<p>Спортивные игры.</p> <p>Соревнования по бегу на длинные дистанции.</p>			
	<b>Бег на короткие дистанции</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.</p> <p>Бег с высокого старта.</p> <p>Выполнение стартовых положений. Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Совершенствование техники спринтерского бега:</p> <p>Бег с низкого старта. (варианты низкого старта). Установление стартовых колодок. Выполнение стартовых команд.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Совершенствование техники спринтерского бега:</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</li> </ul> <p>Спортивные игры.</p> <p>ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.</p> <p>Спортивные игры.</p>	<p>Бег с низкого старта.</p> <p>Бег с высокого старта.</p> <p>Выбегание с низкого старта</p>	10	<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>Метание мяча</b>	<p>ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Спортивные игры.</p> <p>ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1</p>	Техника метание мяча	2	<p><b>Осваивать</b> технику метания мяча.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения.</p> <p><b>Проявлять</b> качества</p>

		<p>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>			<p>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».</p> <p>Переход через планку. Бег в медленном темпе. Спортивные игры.</p> <p>Соревнования по прыжкам в высоту. Подвижная игра.</p>	Техника прыжка в высоту	3	<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>
	<b>Кроссовая подготовка</b>	<p>Инструктаж по ТБ.</p> <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>ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м. Спортивные игры.</p> <p>ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Спортивные игры.</p> <p>ОФП. Кроссовый бег 1000</p>		10	

		<p>м. Спортивные игры.</p> <p>ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м. Спортивные игры.</p> <p>ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.</p> <p>ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.</p> <p>ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок. Спортивные игры.</p>			
		Соревнования по легкой атлетике.		10	

***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.: Терра-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. Дикунь 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