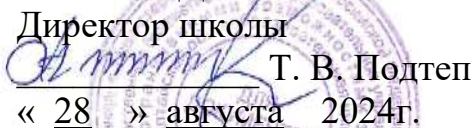


Министерство образования и науки Алтайского края
краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья «Алтайская общеобразовательная школа №1»

СОГЛАСОВАНО

Протоколом педагогического совета
№1
от «29» августа 2024г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы
 Т. В. Подтеп
«28» августа 2024г.
Приказ № 56 – о.д.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

объединения дополнительного образования «Легкая атлетика» для обучающихся 11-17 лет
направленность: физкультурно- спортивная

Рассмотрено на заседании
методического объединения классных руководителей
протокол № 1 от «29» августа 2024г.
руководитель МО Т.И. Куппа

Составил: учитель физкультуры,
педагог дополнительного образования
Владимир Владимирович Белов

г. Барнаул, 2024-2025 учебный год

Содержание

1	Пояснительная записка	Стр. 2
2	Содержание учебного предмета	Стр. 3
3.	Характеристика основных результатов	Стр. 7
4.	Учебно – тематический план занятий	Стр. 11
5.	Содержание программы	Стр. 12
6.	Учебно-тематическое планирование	Стр. 20
7.	Литература	Стр. 35

I. Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки по лёгкой атлетике предполагает спортивную подготовку по виду спорта лёгкая атлетика. Программа разработана как совокупность мер, планов, действий на основе следующих нормативно-правовых актов:

- Закон « О физической культуре и спорте в РФ»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (утверждённые приказом Минспорта России от 24 апреля 2013 г. N 220);

Данная программа составлена в соответствии с Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказом Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края № 535 от 19.03.2015 «Об утверждении методических рекомендаций» по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ». Содержание данной дополнительной общеразвивающей программы определяется образовательной программой КГКОУ «Алтайская общеобразовательная школа №1».

Программа разработана на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности «Легкая атлетика» под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2011год), на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2012. Допущено Министерством образования и науки РФ)

Занятия проводятся в соответствии с составленным педагогом дополнительного образования - руководителем кружка В.В.Белов и утвержденным директором школы расписанием занятий Расписание составлено в соответствии с рекомендуемым режимом занятий по дополнительным общеразвивающим программам в том числе для детей с ограниченными возможностями (СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014), а также с учетом пожеланий родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, возрастных и психофизиологических особенностей обучающихся.

В 2024-2025 учебном году нагрузка распределена следующим образом: программа старшей группы рассчитана на 1 занятие в неделю в общее количество часов в год – 170 в 5 группах, по 1 часу в каждой группе Длительность занятия – 40 минут, наполняемость занятия – не более 15 человек.

Содержание учебного предмета

разделы	Общее количество часов
1.Физкультура и спорт в России.	10
2.Техника безопасности на занятиях легкой атлетики.	10
3.Основы техники видов легкой атлетики.	20
4.Инвентарь, оборудование мест.	5
5.Общая физическая подготовка	55
6.Специальная физическая подготовка.	25
7.Изучение и совершенствование техники.	35
8.Итоговые занятия, участие в спортивных мероприятиях	10
Итого	170

Цель программы: содействие всестороннему развитию личности обучающихся посредством формирования у них физической культуры, слагаемыми которой являются сохранение и укрепление здоровья, пропаганда и приобщение к здоровому образу жизни, оптимальный уровень двигательных способностей.

Задачи программы:

- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, умения контролировать своё поведение;
- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию;

- развитие активности, настойчивости, решительности, творческой инициативы, общей выносливости, силы и гибкости, овладение школой движений;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время игры, стремления к совершенству;
- содействие развитию психических процессов (памяти, внимания, мышления) в ходе двигательной деятельности

Общая характеристика программы кружка

Спортивный кружок входит в систему дополнительного образования школы по направлению: физкультурно-спортивное развитие личности. Программа занятия лёгкой атлетикой (старшая группа.)

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических качеств. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры обучающиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающихся автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму

Легкой атлетикой занимаются широкие слои населения нашей страны.

Занятия легкой атлетикой развивают силу, быстроту, выносливость, позволяют приобрести широкий круг двигательных навыков, воспитывают волевые качества. Они имеют также большое оздоровительное значение и способствуют достижению совершенства.

Разнообразие легкоатлетических упражнений и возможность варьировать нагрузку в ходьбе, беге, прыжках и метаниях позволяют успешно использовать их в занятиях с детьми разного возраста и пола. Многие из этих упражнений не сложны по технике, просты для обучения и могут выполняться на простейших площадках и местности.

Эта программа составлена для одного из видов л/атлетики: бега на средние и длинные дистанции.

Бег - естественный способ передвижения , наиболее распространенный вид физических упражнений , который входит во многие виды спорта.

Бег влияет на повышение работоспособности всего организма, так как вовлекаются в работу почти все мышечные группы тела, усиливается деятельность сердечно-сосудистой , дыхательной и других систем организма , значительно повышается обмен веществ.

Длительный бег с небольшой скоростью имеет гигиеническое значение и является одним из лучших средств оздоровления , закаливания организма занимающихся.

Бег с более высокой скоростью предъявляет повышенные требования к занимающимся , особенно к их сердечно-сосудистой и дыхательной системам и служит отличным средством для развития выносливости.

Бег с очень высокой скоростью включается в тренировку для развития быстроты.

В процессе занятий бегом воспитываются волевые качества , приобретает умение рассчитывать свои силы, преодолевать препятствия, ориентироваться на местности.

Бег - одно из основных средств всестороннего физического развития . Этим и объясняется большой удельный вес бега в тренировках не только легкоатлетов ,но и занимающихся другими видами спорта, а также как средство активного отдыха, оздоровление и сохранение работоспособности.

Из всех видов легкой атлетики бег - наиболее доступное физическое упражнение. В соревнованиях по л/атлетике виды бега и эстафеты занимают ведущее место. Они всегда вызывают большой интерес у зрителей и поэтому являются одним из лучших средств агитации и пропаганды занятий физической культурой.

Основой для разработки данной программы послужила типовая программа по легкой атлетике для внешкольных учреждений, рекомендованной Главным управлением школ Министерства просвещения СССР в 1986 году, которая на сегодняшний момент утратила актуальность и требует творческих изменений.

- групповые, теоретические и практические занятия;
- участие в соревнованиях и мероприятиях.

Рекомендованы следующие методы обучения:

- объяснительно-иллюстративный метод;
- репродуктивный метод;
- метод целостного упражнения;

- повторный метод.

ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Планируемые результаты освоения материала по программе «в легкую атлетику», которые должны демонстрировать школьники по завершению обучения по внеурочной деятельности.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на

базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются, прежде всего, в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции);
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической

культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

***Воспитательные результаты внеурочной деятельности школьников
распределяется по трем уровням.***

- **Первый уровень результатов**-приобретение учащимися социального знания (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и не одобряемых формах поведения в обществе и т. д.); понимание социальной

реальности и повседневной жизни.

- **Второй уровень результатов** - получение школьником опыта переживания позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальным реальностям в целом.
- **Третий уровень результатов** - получение школьником опыта самостоятельного общественного действия.

Характеристика основных результатов образовательного процесса с позиций формирования личности, необходимо определиться в объективности результата деятельности, которая ориентирована программа:

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий; содействие разносторонней физической подготовленности учащихся, гармоничному физическому развитию в избранном виде легкой атлетики; понимание значения занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат. Формирование теоретических знаний в области физической культуры и спорта, легкой атлетики, физиологических основ воздействия физических упражнений, на организм занимающихся и навыков здорового образа жизни (положительное влияние занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур);
- приобретение жизненно важных двигательных навыков и умений, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств; развитие самостоятельности при выполнении легкоатлетических упражнений, воспитание двигательных способностей на основе деятельности в избранном виде легкой атлетики с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Учащиеся принимают активное участие в школьной спортивной спартакиаде, демонстрируя свои знания, умение и навыки, а так же в городских спортивных мероприятиях. Школьники награждаются почетными грамотами, вымпелами, кубками.

Все достижения собирается в "портфолио" каждого учащегося.

Содержание программы

I. Теоретические занятия

1. Физическая культура и спорт в России:

- ФКиС - как неотъемлемая часть физического воспитания подрастающего поколения;
- Единая спортивная классификация и ее значение для развития легкой атлетики;
- Место легкой атлетики в общей системе физического развития;
- Легкая атлетика как наиболее доступный для занятий вид спорта.

История развития легкоатлетического спорта:

- Место легкой атлетики в программе Олимпийских игр;
- Развитие легкой атлетики в России - резерва сборной команды страны;
- Рекорды легкой атлетики в России.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека:

- Общие понятия о строении организма человека;
- Система кровообращения и значение крови;
- Ознакомление с расположением основных мышечных групп и их работоспособность, подвижность в суставах;
- Влияние физических упражнений на мышечные ткани;
- Дыхание и газообмен, воздействие физических упражнений на дыхательную систему;
- Задачи и порядок прохождения медицинского контроля.

Гигиена и врачебный контроль:

- Гигиенические требования к местам проведения занятий и соревнований;
- Причины травм и их профилактика;
- Понятие о тренированности;
- Значение массажа и самомассажа; Личная гигиена спортсмена; Питание спортсмена; Врачебный контроль и самоконтроль; Оказание первой медицинской помощи при травмах.

2. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.

1. Общие требования к безопасности.

- 1.1. Занятия легкой атлетикой на спортивной площадке (стадионе) проводятся в сухую, теплую погоду.
- 1.2. К занятиям легкой атлетикой допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
- 1.3. Всем обучающимся необходимо уметь оказывать первую доврачебную помощь. Они должны знать, что во время занятий легкой атлетикой чаще всего травмы возникают при:
 - падении на скользком грунте или твердом покрытии;
 - нахождении в зоне броска во время выполнения метаний;
 - выполнении упражнений без разминки.
- 1.4. У учителя (тренера) должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
- 1.5. При переходе через улицу (дорогу) обучающиеся обязаны соблюдать правила дорожного движения.

2. Требования к безопасности перед началом занятий.

- 2.1. Перед началом занятий обучающиеся обязаны:
 - надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой;
 - тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме (место приземления), проверить отсутствие на нем посторонних предметов;
 - протереть сухой тряпкой снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т.д.);
 - провести разминку.
- 2.2. Перед выполнением метания обучающийся обязан убедиться, что в секторе для метания нет людей.

3. Требования к безопасности во время занятий.

3.1. Во время занятий обучающиеся обязаны:

- при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. При этом дорожка должна выходить не менее чем на 15 м за финишную отметку;
- бег по кругу выполнять только в направлении против часовой стрелки; во время бега во избежание столкновений исключить резкие остановки.

3.2. Во время занятий обучающимся запрещается:

- выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте;
- приземляться при прыжках на руки;
- производить метания без разрешения учителя (тренера);
- оставлять без присмотра снаряды для метания;
- стоять справа от метаемого (при метании левой рукой — слева) и находиться в зоне броска;
- подбирать снаряды для метания без разрешения учителя (тренера);
- подавать друг другу снаряд для метания броском;
- снимать спортивную обувь и бегать босиком;
- покидать спортивную площадку (стадион) без разрешения учителя.

4. Требования к безопасности после завершения занятия.

После завершения занятия обучающиеся обязаны:

- убрать спортивный инвентарь в места для его хранения;
- снять спортивную форму и спортивную обувь;
- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5. Требования к безопасности в особых ситуациях.

1. При плохом самочувствии обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом учителю (тренеру).
2. О получении травмы в ходе занятия обучающийся должен немедленно сообщить учителю (тренеру).
3. При резком ухудшении погоды прекратить занятия и по команде учителя (тренера) вернуться в спортивный зал.

3. Основы техники видов легкой атлетики:

- Общая характеристика техники легкоатлетических упражнений;

- Индивидуальные особенности выполнения техники движения;
- Взаимосвязь техники и тактики во время соревнований.

7. Методика обучения и тренировка:

- Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков;
- Роль учебных наглядных пособий и технических средств для правильного обучения;
- Важность соблюдения режима для достижения спортивных результатов;
- Определение и исправление ошибок;
- Перспективное планирование;
- Индивидуальный план;
- Разминка и ее значение в учебно - тренировочных занятиях;
- Участие в соревнованиях.

4. Место занятий, оборудование и инвентарь:

- Беговая дорожка на стадионе и кроссовая дистанция
- Места занятий для прыжков и метания;
- Оборудование мест учебно - тренировочных занятий и соревнований;
- Инвентарь для учебно - тренировочных занятий и соревнований;
- Одежда и обувь.

8. Инструкторская и судейская практика:

- Вид соревнований;
- Ознакомление с правилами соревнований;

- Подготовка мест занятий и соревнований;
- Судейская коллегия, ее состав и обязанности;
- Правила и обязанности судей;
- Принципы составления расписания соревнований;
- Организация проведения соревнований;
- Самостоятельное проведение разминки;
- Самостоятельное проведение учебно - тренировочных занятий;
- Обеспечение безопасности во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

II. Практические занятия

5. Общая физическая подготовка:

- Строевые упражнения (используются в группах начальной подготовки в целях организации занятий, воспитании дисциплинированности и формировании строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий);
- команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д.;
- расчёт, повороты и полуобороты на месте и в движении;
- построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн;

2. Ходьба и бег

- ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагами бегом, изменения скорости движения;
- ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы;
- ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полу-приседе, приставными и крестными шагами;
- ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук;
- бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлёстыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом;

3.Общеразвивающие упражнения без предметов:

- для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.);
- для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения и различныхи.п., с различными положениями рук и ног);
- для мышц ног (махи вперед – назад, в стороны из различных и.п.,выпады вперед и в стороны, приседание на одной и на обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением);
- для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой);
- упражнение с сопротивлением (парные и групповые в различныхи.п., подвижные игры с элементами сопротивления);

4.Общеразвивающие упражнения с предметам:

- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед- назад, в приседе и полу-приседе, на месте и с продвижением);
- с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседание, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом;

5.Общеразвивающие упражнения с отягощениями

- гантели, гири.
- наклоны вперед, назад, повороты в сторону, подъемы, вращение из различных и.п.;
- ходьба выпадами, бег с различными отягощениями;

6.Упражнения из других видов спорта

- спортивные и подвижные игры (футбол, баскетбол, волейбол);
- эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов, комбинированный;

6. Специальная физическая подготовка:

1. Упражнения для развития силы

- ходьба в полу-приседе, выпадами, с отягощениями;
- приседания на двух и на одной ноге с отягощением, с сопротивлением партнёра, подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, передвижение на руках в упоре лежа с помощью и без помощи партнёра, упражнения на сопротивление;
- Упражнения для развития быстроты
- бег на месте и в движении с энергичной работой руками;
- бег с ускорением на месте и в движении, челночный бег;
- быстрое приседание и вставание;
- бег с тах скоростью до 100м;
- бег с переменной скоростью и повторный бег на отрезках до 50-60м;
- бег с хода на 10,20,30 и 60м;

2. Упражнение для развития общей и скоростной выносливости

- медленный бег от 400 до 2000м;
- кроссовый бег по пересеченной местности до 5 км;
- смешанное передвижение чередование ходьбы и бега (марш - бросок);
- многократное пробегание отрезков с изменением темпа, скорости и продолжительности бега;
- бег и игровые упражнения в усложненных условиях (песок и вода);

3. Упражнения для развития гибкости, растягивания и расслабления мышц

- пружинистые приседания в положении выпада;
- движения в различных плоскостях;
- встряхивание рук и ног на месте и в движении;

- парные движения на разгибание и подвижность суставов;
- бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук;

4. Беговые упражнения

- бег с горы, свободно, длина шага оптимальна; бег в гору;
- «семенящий» бег;
- имитация беговых движений ногами в и.п. лёжа на спине, ноги вверху;
- бег по кругу диаметром 10-15 метров, акцентированное разгибание стопы.

Техническая- тактическая подготовка

7. Изучение и совершенствование техники.

1. Основы техники бега

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

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

1.1 Бег на короткие дистанции.

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

1.2 Бег на средние и длинные дистанции.

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

1.3 Эстафетный бег.

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

2. Общие основы техники прыжков.

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

3.1 Прыжки в длину с места и с разбега.

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

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

3.2 Тройной прыжок с места и с разбега.

Анализ техники тройного прыжка с места. Исходное положение. Первый, второй и третий толчки. Приземление.

Анализ схемы тройного прыжка с разбега. Скорость длина разбега. Постановка ноги на толчок перед «скачком», «шагом» и прыжком в длину. Характеристика движений прыгуна по частям. Угол отталкивания и траектория полета в различных частях прыжка. Соотношение длины различных частей прыжка. Приземление.

8. Участие в соревнованиях

Для реализации данной программы входят спортивные соревнования: внутриучрежденческие, районные, областные. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные.

Учебно-тематическое планирование 5 класс

№	Тема занятий	Кол-во часов	Описание примерного содержания занятий
<i>Теоретическая подготовка учащихся</i>			
1	Физкультура и спорт в России.	1	Знать понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Значение физической культуры для подготовки к трудовой деятельности. Влияние спорта на укрепление здоровья.
2	Техника безопасности на занятиях легкой атлетики.	1	Знать правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятия. Дисциплина - основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.
3	Обзор развития легкой атлетики в РФ.	1	Знать возникновение легкоатлетических упражнений. Характеристика легкоатлетического спорта в целом и отдельных видов ходьбы и бега как естественных способов передвижения человека. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.
4	Основы техники видов легкой атлетики.	1	Знать общее понятие о технике и её роль в различных видах легкой атлетики. Значение и роль систематического совершенствования технического мастерства для достижения успеха в занятиях легкой атлетикой. Краткий разбор техники отдельных видов легкой атлетики, основных методов и средств овладения техникой данного вида и ее совершенствования.
5	Инвентарь, оборудование мест.	1	Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований, правила пользования спортивным инвентарем. Практические занятия. Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест к занятиям отдельными видами легкой атлетики.
<i>Физическая подготовленность и двигательная способность учащихся</i>			
6-7	Общая физическая подготовка.	3	Знать понятие о строе и командах; строевые упражнения на месте и в движении; переход на бег и с бега на шаг; ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук; бег с изменением направления; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лежа и сидя, без предметов и с предметами. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование правильной

			осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.
8-9	Акробатика.	2	Различные кувырки вперед и назад; перекатывание; стойка на лопатках; "мостик", стойка на голове и руках; из стойки на голове и руках переход на "мостик", "полушпагат", "шпагат", напрыгивание на подкидной мостик; прыжка с трамплина вверх без поворота и с поворотом на 180 град., с движениями рук и ног ;полет "в шаге" с выпрямлением толчковой ноги и подъемом бедра маховой ноги активным движением, с приземлением " в шаге" и на обе ноги.
10-13	Подвижные игры.	4	Эстафеты встречные и по кругу, в том числе с преодолением препятствий: "Перестрелка", "Удочка", "Мяч капитану", "Пионербол", "Третий лишний", "Не давай мяч водящему".
14-15	Баскетбол.	2	Ведение мяча, ведение с изменением направления; ловля двумя руками мяча.летящего навстречу и сбоку на уровне груди;
16-17	Баскетбол.	2	передача мяча двумя руками от груди после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте.
18-19	Баскетбол.	2	Броски мяча с места пол углом к корзине, с отражением от щита
20-21	Баскетбол.	2	Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.
22-26	Футбол.	4	Удары по мячу ногой (левой и правой) на месте и в движении, удары после остановки; остановка мяча; простейшие навыки командной борьбы.
27-28	Лыжи.	2	Подъемы и спуски с гор; одновременный и попеременный двухшажных ход; ходьба на лыжах без учета времени и на время 1-2 км.
29	Специальная физическая подготовка	2	Уметь применять специальные упражнения для развития физических качеств применительно к выполнению избранного вида легкой атлетики, а также для обучения технике и тактике и совершенствовании в них. Имитационные упражнения; имитационные упражнения с помощью тренажеров. Развитие выносливости посредством кроссов.
30-31	Упражнения на развитие силы	2	Упражнения на развитие силы отдельных групп мышц, подвижности тех или иных суставов, быстроту движений, скорость двигательной реакции, прыгучесть в зависимости от особенности избранного вида легкой атлетики
32	Изучение и совершенствование техники	2	Ознакомление с отдельными элементами техники ходьбы, бега, прыжков и метаний.
33-35	Бег	3	Бег.Свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением

			<p>вперед по инерции. Отталкивание как основная фаза бега, техника высокого старта, финиширования, выполнения команд "НА СТАРТ!", "ВНИМАНИЕ!", "Марш!"; осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (ознакомление), техника передачи и приема эстафетной палочки во время бега по кругу и навстречу друг другу, техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения "На старт!" и "Внимание!") Бег в гору и под гору (угол 20-30 град). Повторный бег с предельной и околопредельной интенсивностью по прямой и повороту на отрезках от 20 до 60 метров с хода с переходом в бег по инерции. Бег по пересеченной местности; эстафетный бег на отрезках 40-60 метров; кроссовый бег до 1000 метров; различные беговые упражнения и многоскоки.</p>
	ИТОГО	34	

Учебно-тематическое планирование 6класс

№	Тема занятий	Кол-во часов	Описание примерного содержания занятий
<i>Теоретическая подготовка учащихся</i>			
1	Физкультура и спорт в России.	1	Знать понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Значение физической культуры для подготовки к трудовой деятельности. Влияние спорта на укрепление здоровья.
2	Техника безопасности на занятиях легкой атлетики.	1	Знать правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятия. Дисциплина - основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.
3	Обзор развития легкой атлетики в РФ.	1	Знать возникновение легкоатлетических упражнений. Характеристика легкоатлетического спорта в целом и отдельных видов ходьбы и бега как естественных способов передвижения человека. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.
4	. Гигиена, врачебный контроль	1	Знать режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятия.
5	Основы техники видов легкой атлетики.	1	Знать общее понятие о технике и её роль в различных видах легкой атлетики. Значение и роль систематического совершенствования технического мастерства для достижения успеха в занятиях легкой атлетикой. Краткий разбор техники отдельных видов легкой атлетики, основных методов и средств овладения техникой данного вида и ее совершенствования.
6	Инвентарь, оборудование мест.	1	Знать места занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований, правила пользования спортивным инвентарем. Практические занятия. Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест к занятиям отдельными видами легкой атлетики.
<i>Физическая подготовленность и двигательная способность учащихся</i>			
7	Общая физическая подготовка.	1	Знать и уметь применять понятие: о строе и командах;

			строевые упражнения на месте и в движении; переход на бег и с бега на шаг; ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук; бег с изменением направления; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лежа и сидя, без предметов и с предметами.
8	Акробатика.	1	Различные кувырки вперед и назад; перекатывание; стойка на лопатках; "мостик", стойка на голове и руках; из стойки на голове и руках переход на "мостик", "полушпагат", "шпагат", напрыгивание на подкидной мостик; прыжка с трамплина вверх без поворота и с поворотом на 180 град., с движениями рук и ног ;полет "в шаге" с выпрямлением толчковой ноги и подъемом бедра маховой ноги активным движением, с приземлением " в шаге" и на обе ноги. Батут.
10	Подвижные игры.	1	Эстафеты встречные и по кругу, в том числе с преодолением препятствий: "Перестрелка", "Удочка", "Мяч капитану", "Пионербол", "Третий лишний", "Не давай мяч водящему".
11-12	Баскетбол.	2	передача мяча двумя руками от груди после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте.
13-14	Баскетбол.	2	Ведение мяча, ведение с изменением направления; ловля двумя руками мяча.летящего навстречу и сбоку на уровне груд.
15-16	Баскетбол.	2	. Броски мяча с места пол углом к корзине, с отражением от щита
17-18	Баскетбол.	2	Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.
19-20	Футбол.	2	Удары по мячу ногой (левой и правой) на месте и в движении, удары после остановки; ведение мяча, остановка мяча; простейшие навыки командной борьбы.
21-22	Льжи.	2	Подъемы и спуски с гор; одновременный и попеременный двухшажных ход; ходьба на лыжах без учета времени и на время 1-2 км.
23	Специальная физическая подготовка	1	Уметь применять специальные упражнения для развития физических качеств применительно к выполнению избранного вида легкой атлетики, а также для обучения технике и тактике и совершенствовании в них. Имитационные упражнения; имитационные упражнения с помощью тренажеров. Развитие выносливости посредством кроссов.
24-26	Упражнения на развитие силы	3	Упражнения на развитие силы отдельных групп мышц, подвижности тех или иных суставов, быстроту движений, скорость двигательной реакции, прыгучесть в зависимости от особенности избранного вида легкой атлетики

27-29	Имитационные упражнения.	3	Имитационные упражнения с помощью тренажеров.
30	Изучение и совершенствование техники	2	Ознакомление с отдельными элементами техники ходьбы, бега, прыжков и метаний.
31-35	Бег	5	Свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции. Отталкивание как основная фаза бега, техника высокого старта, финиширования, выполнения команд "НА СТАРТ!", "ВНИМАНИЕ!", "Марш!"; осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (ознакомление), техника передачи и приема эстафетной палочки во время бега по кругу и навстречу друг другу, техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения "На старт!" и "Внимание!") Бег в гору и под гору (угол 20-30 град). Повторный бег с предельной и околопредельной интенсивностью по прямой и повороту на отрезках от 20 до 60 метров с хода с переходом в бег по инерции. Бег по пересеченной местности; эстафетный бег на отрезках 40-60 метров; кроссовый бег до 1000 метров; различные беговые упражнения и многоскоки.
	ИТОГО	34	

Учебно-тематическое планирование 7-8 классы

№	Тема занятий	Кол- во часов	Описание примерного содержания занятий
<i>Теоретическая подготовка учащихся</i>			
1	Физкультура и спорт в России.	2	Знать понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Значение физической культуры для подготовки к трудовой деятельности. Влияние спорта на укрепление здоровья.
2	Техника безопасности на занятиях легкой атлетики.	2	Знать правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятия. Дисциплина - основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.
3	Обзор развития легкой атлетики в РФ.	2	Знать возникновение легкоатлетических упражнений. Характеристика легкоатлетического спорта в целом и отдельных видов ходьбы и бега как естественных способов передвижения человека. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.
4	Гигиена, врачебный контроль	2	Знать режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятия.
5	Основы техники видов легкой атлетики.	2	Знать общее понятие о технике и её роль в различных видах легкой атлетики. Значение и роль систематического совершенствования технического мастерства для достижения успеха в занятиях легкой атлетикой. Краткий разбор техники отдельных видов легкой атлетики, основных методов и средств овладения техникой данного вида и ее совершенствования.
6	Морально-волевая подготовка спортсмена	2	Знать что Российские спортсмены в борьбе за мир и дружбу между народами всех стран. Российский спортсмен – защитник Родины. Знания, умения, навыки и их проявления в волевых усилиях легкоатлета. Сильные и слабые стороны спортсмена, когда и в чем они проявляются.

7	Психологическая подготовка спортсмена.	2	Знать что психологическая подготовка в тренировочном процессе и соревновательной деятельности это основные направления спортивной психологии.
8	Инвентарь, оборудование мест.	2	Знать места занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований, правила пользования спортивным инвентарем. Практические занятия. Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест к занятиям отдельными видами легкой атлетики.
9	Сведения о строении человека. Влияние физических упражнений на организм.	2	Знать физические упражнения на развитие гибкости которые влияют на подвижность в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.
Физическая подготовленность и двигательная способность учащихся			
7	Общая физическая подготовка.	2	Знать и уметь применять понятие: о строе и командах; строевые упражнения на месте и в движении; переход на бег и с бега на шаг; ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук; бег с изменением направления; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лежа и сидя, без предметов и с предметами.
8	Акробатика.	2	Различные кувырки вперед и назад; перекатывание; стойка на лопатках; "мостик", стойка на голове и руках; из стойки на голове и руках переход на "мостик", "полушпагат", "шпагат", напрыгивание на подкидной мостик; прыжка с трамплина вверх без поворота и с поворотом на 180 град., с движениями рук и ног ;полет "в шаге" с выпрямлением толчковой ноги и подъемом бедра маховой ноги активным движением, с приземлением " в шаге" и на обе ноги. Батут.
10	Подвижные игры.	2	Эстафеты встречные и по кругу, в том числе с преодолением препятствий: "Перестрелка", "Удочка", "Мяч капитану", "Пионербол", "Третий лишний", "Не давай мяч водящему".
11-12	Баскетбол.	4	передача мяча двумя руками от груди после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте.
13-14	Баскетбол.	4	Ведение мяча, ведение с изменением направления; ловля двумя руками мяча.летящего навстречу и сбоку на уровне

			груд.
15-16	Баскетбол.	4	. Броски мяча с места пол углом к корзине, с отражением от щита
17-18	Баскетбол.	4	Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.
19-20	Футбол.	4	Удары по мячу ногой (левой и правой) на месте и в движении, удары после остановки; ведение мяча, остановка мяча; простейшие навыки командной борьбы.
21-22	Лыжи.	4	Подъемы и спуски с гор; одновременный и попеременный двухшажных ход; ходьба на лыжах без учета времени и на время 1-2 км.
23	Специальная физическая подготовка	2	Уметь применять специальные упражнения для развития физических качеств применительно к выполнению избранного вида легкой атлетики, а также для обучения технике и тактике и совершенствовании в них. Имитационные упражнения; имитационные упражнения с помощью тренажеров. Развитие выносливости посредством кроссов.
24-26	Упражнения на развитие силы	6	Упражнения на развитие силы отдельных групп мышц, подвижности тех или иных суставов, быстроту движений, скорость двигательной реакции, прыгучесть в зависимости от особенности избранного вида легкой атлетики
27-29	Имитационные упражнения.	6	Имитационные упражнения с помощью тренажеров.
30	Изучение и совершенствование техники	2	Ознакомление с отдельными элементами техники ходьбы, бега, прыжков и метаний.
31-35	Бег	6	Свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции. Отталкивание как основная фаза бега, техника высокого старта, финиширования, выполнения команд "НА СТАРТ!", "ВНИМАНИЕ!", "Марш!"; осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (ознакомление), техника передачи и приема эстафетной палочки во время бега по кругу и навстречу друг другу, техника бега на короткие дистанции(подготовка стартовых колодок, принятие положения "На старт!" и "Внимание!")Бег в гору и под гору(угол 20-30 град).Повторный бег с предельной и околопредельной интенсивностью по прямой и повороту на отрезках от 20 до 60 метров с хода с переходом в бег по инерции. Бег по пересеченной местности; эстафетный бег на отрезках 40-60 метров; кроссовый бег до 1000

			метров; различные беговые упражнения и многоскоки.
	ИТОГО	34	

**Учебно-тематическое планирование
9-10 классы**

№	Тема занятий	Кол-во часов	Описание примерного содержания занятий
<i>Теоретическая подготовка учащихся</i>			
1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетики.	2	Знать правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятия. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.
2	Гигиена, врачебный контроль.	2	Знать режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятия.
3	Основы техники видов легкой атлетики.	2	Знать общее понятие о технике и её роль в различных видах легкой атлетики. Значение и роль систематического совершенствования технического мастерства для достижения успеха в занятиях легкой атлетикой. Краткий разбор техники отдельных видов легкой атлетики, основных методов и средств овладения техникой данного вида и ее совершенствования.
4	Морально-волевая подготовка спортсмена.	2	Знать что Российские спортсмены в борьбе за мир и дружбу между народами всех стран. Российский спортсмен – защитник Родины. Знания, умения, навыки и их проявления в волевых усилиях легкоатлета. Сильные и слабые стороны спортсмена, когда и в чем они проявляются.
5	Психологическая подготовка спортсмена.	2	Знать что психологическая подготовка в тренировочном процессе и соревновательной деятельности это основные направления спортивной психологии.
6	Сведения о строении человека. Влияние физических упражнений на организм.	2	Знать физические упражнения на развитие гибкости которые влияют на подвижность в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.
<i>Физическая подготовленность и двигательная способность учащихся</i>			
8	Общая физическая подготовка.	2	Уметь применять технику прыжков. С места в длину и с разбега.
9-	Метания	6	Общее ознакомление с техникой метания,

11			<p>держание снаряда (теннисного, хоккейного мяча, гранаты), исходное положение для метания, отведение снаряда, скрестный шаг, метание мяча, гранаты с 1-3-5-7 шагов. Толкание ядра (ознакомление), толкание одной рукой вверх, вперед-вверх при держании его на весу. Упражнения с баскетбольными мячами: перебрасывание и толкание в парах из различных положений (стоя, лежа, сидя); метание различными способами - снизу вперед, снизу через себя назад, вперед из-за головы двумя руками; толкание баскетбольного мяча с места вверх, вперед, стоя лицом и боком в сторону толчка.</p>
12	Акробатика	2	<p>Различные кувырки вперед и назад; перекатывание; стойка на лопатках; "мостик", стойка на голове и руках; из стойки на голове и руках переход на "мостик".</p>
13-14	Баскетбол.	4	<p>передача мяча двумя руками от груди после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте.</p>
15-16	Баскетбол.	4	<p>Ведение мяча, ведение с изменением направления; ловля двумя руками мяча.летящего навстречу и сбоку на уровне груд.</p>
17-18	Баскетбол.	4	<p>. Броски мяча с места пол углом к корзине, с отражением от щита</p>
19-20	Баскетбол.	4	<p>Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.</p>
21-22	Футбол.	4	<p>Удары по мячу ногой (левой и правой) на месте и в движении, удары после остановки; ведение мяча, остановка мяча; простейшие навыки командной борьбы.</p>
23-24	Лыжи.	4	<p>Подъемы и спуски с гор; одновременный и попеременный двухшажных ход; ходьба на лыжах без учета времени и на время 1-2 км.</p>
25	Специальная физическая подготовка	2	<p>Уметь применять специальные упражнения для развития физических качеств применительно к выполнению избранного вида легкой атлетики, а также для обучения технике и тактике и совершенствовании в них. Имитационные упражнения; имитационные упражнения с помощью тренажеров. Развитие выносливости посредством кроссов.</p>
26-28	Упражнения на развитие силы	6	<p>Упражнения на развитие силы отдельных групп мышц, подвижности тех или иных суставов, быстроту движений, скорость двигательной реакции, прыгучесть в зависимости от особенности избранного вида легкой атлетики</p>
29-30	Имитационные упражнения.	4	<p>Имитационные упражнения с помощью тренажеров.</p>
31	Изучение и совершенствование техники	2	<p>Ознакомление с отдельными элементами техники ходьбы, бега, прыжков и метаний.</p>

32-35	Бег	8	<p>Свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции. Отталкивание как основная фаза бега, техника высокого старта, финиширования, выполнения команд "НА СТАРТ!", "ВНИМАНИЕ!", "Марш!"; осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (ознакомление), техника передачи и приема эстафетной палочки во время бега по кругу и навстречу друг другу, техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения "На старт!" и "Внимание!") Бег в гору и под гору (угол 20-30 град). Повторный бег с предельной и околопредельной интенсивностью по прямой и повороту на отрезках от 20 до 60 метров с хода с переходом в бег по инерции. Бег по пересеченной местности; эстафетный бег на отрезках 40-60 метров; кроссовый бег до 1000 метров; различные беговые упражнения и многоскоки.</p>
	ИТОГО	68	

Список литература

Для тренера – преподавателя:

1. В.Г.Никитушкин, Н.Н.Чесноков, В.Г.Брауэр, В.Б.Зеличенко.
Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2003 год.
2. В.А.Муравьев, Н.Н.Назарова. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков. 2009г.
3. В.Г.Алабин. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: Учебное пособие. - Челябинск, 1977.
4. И.В. Лазарев, В.С. Кузнецов, Г.А. Орлов. Практикум по легкой атлетике. 1999г.
5. В.М. Волков. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
6. М.А. Годик. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
7. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции): Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (нормативная часть). - М.: Советский спорт, 1989.
8. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (100, 200, 400 м): Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М., 1985.
9. Л.П. Матвеев. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
10. В.Г. Никитушкин, В.П. Губа. Методы отбора и игровые виды спорта. - М., 1998.
11. Озолин Э. С. Спринтерский бег. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
12. М.Я. Набатниковой. Основы управления подготовкой юных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1982.

13. В.П. Филин. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1974.
14. В.П.Филин, Н.А. Фомин. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
15. В.П.Филин, Н.А. Фомин. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
16. А.А Бирюков. Учись делать массаж. – М.: Советский спорт, 1989

Для учащихся:

1. И.В. Вацула и др. Азбука тренировки легкоатлета. - Минск: Полымя, 1986, с. 55-57.
2. М.Н.Жуков. Подвижные игры: Учебник. – М., 2000.

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Гантели
Мат гимнастический
Скамейка гимнастическая
Стенка гимнастическая
Конус высотой 15 см
Конус высотой 30 см
Рулетка 10 м
скакалки
степпер
Аптечка медицинская
Баскетбольные мячи
Скамейки гимнастические