

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение –
средняя общеобразовательная школа № 93

Принята на заседании
методического совета
от «31» августа 2020 г.
протокол № 1

Утверждаю:
Директор МАОУ СОШ № 93
Усова О.Н.
«31» августа 2020 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно- спортивной направленности
«Легкая атлетика»**

Возраст обучающихся: 9-10 лет
Срок реализации: 1 год

Автор- составитель:
Седова Милена Алексеевна,
учитель физической культуры

г. Екатеринбург

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» реализует физкультурно-спортивную направленность дополнительного образования и составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р);
3. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Постановление № 41 об утв. СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014 г;
4. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
6. Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий».

Программа предназначена для обучающихся 3 - 4 классов в рамках дополнительного образования и удовлетворения индивидуальных образовательных потребностей в области занятий физической культурой.

Секция «Легкая атлетика» состоит из 3 групп. На каждую группу выделено по 3 часа в неделю. Курс рассчитан на 1 учебный год, что составляет 108 часов занятий на одну группу.

В группе занимаются и мальчики, и девочки. Программа позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений в учебно-тренировочном процессе и участие в школьных и районных спортивных соревнованиях.

Курс обучения направлен на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности, на развитие природных качеств личности ребенка, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Актуальность программы: Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Цель программы: Формирование личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Основными задачами программы являются:

- ознакомление с видами легкой атлетики;
- укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся;
- воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой;
- создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умения расслаблять мышцы;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- воспитание общей выносливости, ловкости;
- изучение элементов техники ходьбы, бега, прыжков и метаний;
- ознакомление с отдельными разделами правил соревнований и некоторыми вопросами теории;
- подготовка к выполнению нормативов.

Ожидаемые результаты: Занятия, предусмотренные в программе, позволяют вызвать интерес к данному виду спорта с учетом возраста, гендерного признака и личностных особенностей учащихся. Они в дальнейшем будут способствовать повышению уровня результатов в беге, прыжках, метании, уровня знаний во время выступления на школьных, районных соревнованиях, умение достигать поставленных целей и задач, воспитании морально-волевых качеств, физической выносливости.

По итогам обучения учащиеся должны знать и уметь:

- историю развития легкой атлетики;
- демонстрировать технику бега на короткие и средние дистанции;
- иметь представление о технике бега на длинные дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- демонстрировать технику метания мяча на дальность с разбега и с места.

Умения и навыки проверяются во время участия во внешкольных и школьных соревнованиях. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май). Учащиеся выполняют контрольные нормативы. Система диагностики – тестирование физических качеств.

Оценочные и методические материалы программы ДООП

На занятиях, реализуемых в рамках ДООП используются следующие приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса:

- словесный - объяснение, рассказ, разбор ошибок, беседы;
- наглядный - демонстрация видеороликов, показ (исполнение) упражнения;
- практический – выполнение техники упражнений.

Формы организации занятий

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- Групповые, теоретические и практические занятия,
- Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные),
- Подвижные игры,
- Эстафеты,
- квалификационные испытания.

Учебно-тематический план

	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие.	-	В процессе занятий	-
2.	История развития легкоатлетического спорта.	2		2
3.	Гигиена спортсмена и закаливание.	-		-
4.	Места занятий, их оборудование и подготовка.	1		1

5.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	-		-
6.	Ознакомление с правилами соревнований.	3		3
7.	Общая физическая и специальная подготовка.	32		32
8.	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.	36		36
9.	Бег на короткие дистанции	14		14
10.	Эстафетный бег	6		6
11.	Кроссовая подготовка	14		14
12.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования	Согласно плану спортивных мероприятий		
13.	Подвижные игры, баскетбол, волейбол		В процессе занятий	
	Итого	108		108

Содержание программы

Теоретический программный материал.

Физическая культура и спорт в РФ. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности, к защите Родины, влияние спорта на укрепление здоровья.

История развития легкоатлетического спорта. 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.

Гигиена спортсмена и закаливание. 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 занятий (в процессе занятий).

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований, правила пользования спортивным инвентарем (в процессе занятий)

Практические занятия.

Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест к занятиям отдельными видами легкой атлетики.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

Знакомство с правилами соревнований.

Практические занятия. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании мяча, прыжках в высоту, длину (в процессе занятий).

Практический программный материал.

Общая физическая подготовка. Понятие о строе и командах; строевые упражнения на месте и в движении; строевой и походный шаг; переход на бег и с бега на шаг; ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук; бег с изменениями 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.

Упражнения из других видов спорта.

Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами (перекладина, скамейка, стенка, палка, скакалка и др.) в висах и упорах, подтягивания, перелезание, лазанье, сгибание и разгибание рук, поднятие согнутых ног, размахивания, соскоки, перевороты, подъемы; простейшие комбинации. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой и скамейкой.

Подвижные игры. Эстафеты встречные и по кругу, в том числе с преодолением препятствий: «Перестрелка», «Удочка», «Мяч капитану», «Лапта», «Пионербол», «Третий лишний», «Не давай мяч водящему», «Четыре мяча».

Баскетбол. Ведение мяча, ведение с изменением направления; ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди; передача мяча двумя руками от груди после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны и назад; умение держать игрока с мячом и без мяча. Тактика нападения выбор места и умение открыться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Волейбол. Передачи в парах, через сетку, подачи мяча, двусторонняя игра.

Ознакомление с отдельными элементами техники ходьбы, бега, прыжков и метаний.

Ходьба. Обычная в равномерном темпе со свободным взмахом рук, глубоким и ритмичным дыханием; ходьба с палкой за спиной по доске и бревну, с выполнением упражнений, укрепляющих мышцы ног;

ходьба в равномерном, быстром и переменном темпе на дистанции до 800 м (отрезки 60, 100, 200, 300, 400, 500, 600 м).

Бег. Свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции. Отталкивание как основная фаза бега, техника высокого старта, финиширование, выполнение 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!», «Внимание!»). Повторный бег с предельной и около предельной интенсивностью по прямой и повороту на отрезках от 20 до 60 м с хода с переходом в бег по инерции, эстафетный бег на отрезках 40—60 м; кроссовый бег до 1000 м; различные беговые упражнения и многоскоки.

Прыжки. С места в длину, прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; скачки на левой и правой ноге; маховые движения ног в прыжках в длину и в высоту, определение толчковой ноги, постановка толчковой ноги, ритм последних трех шагов, маховые движения рук в прыжках в длину, отталкивание, приземление; прыжки в длину способом «согнув ноги». Различные прыжки с доставанием предметов головой, ногой и рукой.

Метание. Общее ознакомление с техникой метания, держание снаряда теннисного мяча, исходное положение для метания, отведение снаряда, скрестный шаг, метание мяча с 1—3—5—7 шагов. Толкание ядра (ознакомление), толкание одной рукой вверх, вперед — вверх при держании его на весу. Упражнения с набивными 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 набивного мяча с места вверх, вперед, стоя лицом и боком в сторону толчка.

Контрольно-нормативные требования

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом — правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу, метание набивного мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств.

Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель за 1-1,5 недели до соревнований.

ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
для групп учебно-тренировочных и начальной подготовки
Мальчики

УТГ - учебно - тренировочная группа

ГНП - группа начальной подготовки

	Нормативы	Оценка	ГНП			УТГ				
			1	2	3	1	2	3	4	5
О Ф П	Бег 30 м со старта, с	5	5.4	5.2	5.1	5.0	4.8	4.6	4.4	4.2
		4	5.5	5.3	5.2	5.1	4.9	4.7	4.5	4.3
		3	5.6	5.4	5.3	5.2	5.0	4.8	4.6	4.4
	Прыжок в длину с места, м	5	140	150	160	175	190	205	215	225
		4	125	135	145	160	175	190	200	210
		3	110	120	130	145	160	175	185	195
	Тройной прыжок с места, м	5	5.00	5.20	5.30	5.40	5.60	6.10	6.50	7.00
		4	4.90	5.10	5.20	5.30	5.45	5.80	6.30	6.80
		3	4.80	5.00	5.10	5.20	5.30	5.60	6.10	6.50
	Бросок набивного мяча (снизу вперед), м	5	8.00	9.00	10.0 0	10.00	10.0 0	10.00	10.00	10.00
		4	7.50	8.50	9.50	9.50	9.50	9.50	9.50	9.50
		3	7.00	8.00	8.50	9.00	9.00	9.00	9.00	9.00
Вес снаряда	кг.	1	1	1	2	2	3	4.5	5	
С Ф П	Бег 60 со старта, с	5	10.4	10.2	10.0	9.6	9.0	8.4	8.1	7.8
		4	10.6	10.4	10.2	9.8	9.1	8.5	8.2	7.9
		3	10.8	10.6	10.4	10.0	9.2	8.6	8.3	7.8
	Прыжок в длину, м	5	2.70	2.80	3.20	3.50	4.00	4.50	5.30	5.60
		4	2.60	2.70	3.10	3.40	3.60	4.00	5.00	5.20
		3	2.50	2.60	3.00	3.30	3.40	3.50	4.50	4.80
	Метание мяча 150 гр, м	5	20.00	30.0 0	35.0 0	40.00	45.0 0	52.00	60.00	65.00
		4	18.00	25.0 0	30.0 0	35.00	40.0 0	49.00	57.00	62.00
		3	15.00	20.0 0	25.0 0	30.00	35.0 0	46.00	54.00	59.00
	Бег 1000 м, мин.	5	-	-	4.10	3.50	3.30	3.20	3.10	3.00

ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
для групп учебно-тренировочных и начальной подготовки
Девочки

	Нормативы	Оценка	ГНП			УТГ				
			1	2	3	1	2	3	4	5
О Ф П	Бег 30 м со старта, с	5	5.8	5.7	5.6	5.5	5.2	5.0	4.8	4.6
		4	5.9	5.8	5.7	5.6	5.3	5.1	4.9	4.7
		3	6.0	5.9	5.8	5.7	5.4	5.2	5.0	4.8
	Прыжок в длину с места, м	5	135	145	155	165	175	190	205	215
		4	120	130	140	150	160	175	190	200
		3	105	115	125	140	145	160	175	185
	Тройной прыжок с места, м	5	4.90	5.10	5.20	5.30	5.50	6.00	6.50	7.00
		4	4.80	5.00	5.10	5.20	5.30	5.80	6.20	6.70
		3	4.70	4.90	5.00	5.10	5.20	5.60	6.00	6.40
	Бросок набивного мяча (снизу вперед), м	5	7.00	7.30	7.60	8.00	9.00	10.00	10.00	10.00
		4	6.50	6.80	7.10	7.50	8.50	9.50	9.50	9.50
		3	6.00	6.30	6.40	7.00	8.00	9.00	9.00	9.00
	Вес снаряда	кг.	1	1	1	1	1	2	3	3.5
С Ф П	Бег 60 со старта, с	5	10.4	10.2	10.0	9.7	9.3	9.0	8.8	8.6
		4	10.6	10.4	10.2	9.9	9.5	9.1	8.9	8.7
		3	10.8	10.6	10.4	10.2	9.7	9.3	9.0	8.8
	Прыжок в длину, м	5	2.70	2.80	3.00	3.20	3.50	4.00	4.50	4.80
		4	2.60	2.70	2.90	3.10	3.40	3.60	4.00	4.20
		3	2.50	2.60	2.80	3.00	3.30	3.40	3.50	3.70
	Метание мяча 150 гр, м	5	16.00	18.00	20.00	22.00	26.00	30.00	34.00	40.00
		4	14.00	16.00	18.00	20.00	24.00	28.00	32.00	37.00
		3	12.00	14.00	16.00	18.00	22.00	25.00	29.00	33.00
	Бег 600 м, мин.	5	-	-	2.30	2.20	2.10	2.00	1.50	1.40
		4	-	-	2.40	2.30	2.20	2.10	2.00	1.50
		3	-	-	2.50	2.40	2.30	2.20	2.10	2.00

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	Теория	2	История развития легкоатлетического спорта	Спортивный зал	Опрос
2	Сентябрь	Практика	1	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега на короткие дистанции.	Спорт.площадка (улица)	Наблюдение
3	Сентябрь	Практика	1	Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.	Спорт.площадка (улица)	Наблюдение
4	Сентябрь	Практика	1	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники высокого старта - выполнение стартовых положений.	Спорт.площадка (улица)	Наблюдение
5	Октябрь	Практика	1	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники высокого старта - поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.	Спорт.площадка (улица)	Наблюдение
6	Октябрь	Практика	1	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники низкого старта (варианты низкого старта).	Спортивный зал	Наблюдение
7	Октябрь	Практика	1	Обучение технике спринтерского бега: - выполнение стартовых команд - повторные старты без сигнала и по сигналу - изучение техники стартового разгона - изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по	Спорт.площадка (улица)	Наблюдение

				дистанции.		
8	Октябрь	Практика	1	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники бега по повороту - изучение техники низкого старта на повороте - изучение техники финиширования - совершенствование в технике бега	Спорт.площадка (улица)	Наблюдение
9	Октябрь	Практика	1	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	Спорт.площадка (улица)	Наблюдение
10	Октябрь	Практика	1	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры	Спорт.площадка (улица)	Контрольные упражнения
11	Октябрь	Практика	1	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги» - ознакомление с техникой - изучение отталкивания - изучение сочетания разбега с отталкиванием	Спортивный зал	Наблюдение
12	Октябрь	Практика	1	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги»	Спортивный зал	Наблюдение
13	Октябрь	Практика	1	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с разбега.	Спортивный зал	Наблюдение
14	Ноябрь	Практика	1	ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.	Спортивный зал	Наблюдение
15	Ноябрь	Практика	1	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.	Спортивный зал	Наблюдение
16	Ноябрь	Практика	1	ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение
17	Ноябрь	Практика	1	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега.	Спортивный зал	Наблюдение

18	Ноябрь	Практика	1	Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.	Спортивный зал	Контрольные упражнения
19	Ноябрь	Практика	1	ОФП. Совершенствование техники метания мяча на дальность.	Спорт.площадка (улица)	Наблюдение
20	Ноябрь	Практика	1	ОФП. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Метание набивных мячей 1 кг.	Спорт.площадка (улица)	Наблюдение
21	Декабрь	Практика	1	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе.	Спорт.площадка (улица)	Наблюдение
22	Декабрь	Практика	1	Соревнования по метанию мяча на дальность.	Спорт.площадка (улица)	Участие в соревнованиях
23	Декабрь	Практика	1	Инструктаж по ТБ. ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	Спортивный зал	Наблюдение
24	Декабрь	Практика	1	ОФП. Кроссовая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение
25	Декабрь	Практика	1	Бег на средние учебные дистанции.	Спортивный зал	Наблюдение
26	Декабрь	Практика	1	СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.	Спортивный зал	Наблюдение
27	Декабрь	Практика	1	СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки, бег в медленном темпе(2-2,5мин)	Спортивный зал	Наблюдение
28	Январь	Практика	2	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	Спортивный зал	Наблюдение
29	Январь	Практика	2	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.	Спортивный зал	Контрольные упражнения
30	Январь	Практика	2	СПОФП. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.	Спортивный зал	Наблюдение
31	Январь	Практика	2	ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.	Спортивный зал	Наблюдение

32	Февраль	Практика	2	Соревнования по бегу на длинные дистанции.	Спортивный зал	Участие в соревнованиях
33	Февраль	Практика	2	Бег 700м.	Спортивный зал	Наблюдение
34	Февраль	Практика	2	Метание гранаты. Встречная эстафета.	Спортивный зал	Наблюдение
35	Февраль	Практика	2	Кросс 900м. Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение
36	Февраль	Практика	2	Челночный бег 3 * 10м и 4 * 9 м.	Спортивный зал	Наблюдение
37	Февраль	Практика	2	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	Спортивный зал	Наблюдение
38	Февраль	Практика	2	Бег 60, 100м.	Спортивный зал	Наблюдение
39	Февраль	Практика	2	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	Спортивный зал	Наблюдение
40	Февраль	Практика	2	Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение
41	Февраль	Практика	2	Кросс 1500м.	Спортивный зал	Наблюдение
42	Март	Практика	2	Совершенствование техники метания мяча на дальность. Метание набивных мячей 1 кг.	Спортивный зал	Наблюдение
43	Март	Практика	2	Кросс 2000м.	Спортивный зал	Наблюдение
44	Март	Практика	2	Встречная эстафета. Стартовый разгон.	Спортивный зал	Наблюдение
45	Март	Практика	2	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	Спортивный зал	Наблюдение
46	Март	Практика	2	Развитие силы. ОФП с набивными мячами. Подвижные игры.	Спортивный зал	Наблюдение
47	Март	Практика	2	Специальные беговые упражнения. ОФП.	Спортивный зал	Наблюдение
48	Март	Практика	2	Эстафетный бег по повороту, 4х50 м, 4х100м.	Спортивный зал	Наблюдение
49	Март	Теория	1	Правила соревнований. Бег 60, 100м.	Спортивный зал	Судейство игр
50	Март	Практика	2	Бег 500-800м в равномерном темпе.	Спортивный зал	Наблюдение
51	Март	Практика	2	ОФП – прыжковые упражнения,	Спортивный зал	Наблюдение

				техника тройного прыжка.		
52	Март	Практика	2	Круговая эстафета. Передача эстафетной палочки, Подвижные игры.	Спортивный зал	Наблюдение
53	Апрель	Теория	2	Места занятий, их оборудование и подготовка. ОРУ.	Спортивный зал	Наблюдение
54	Апрель	Практика	2	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги».	Спортивный зал	Наблюдение
55	Апрель	Практика	2	Челночный бег 3х10м и 6х10 м.	Спортивный зал	Наблюдение
56	Апрель	Практика	2	Бег по пересечённой местности в чередовании с ходьбой. ОФП.	Спортивный зал	Наблюдение
57	Апрель	Практика	2	Подвижные игры на развития быстроты.	Спортивный зал	Наблюдение
58	Апрель	Практика	2	Прыжок в высоту «перешагивание».	Спортивный зал	Наблюдение
59	Апрель	Практика	2	Развитие гибкости. ОРУ на гибкость. Подвижные игры.	Спортивный зал	Наблюдение
60	Апрель	Практика	2	Судейство соревнований. Правила.	Спортивный зал	Судейство игр
61	Апрель	Практика	2	Прыжок в длину с разбега.	Спортивный зал	Наблюдение
62	Май	Практика	2	Прыжок в высоту «перекидной».	Спортивный зал	Наблюдение
63	Май	Практика	2	Метание мяча, гранаты: с места и с разбега. На дальность и в цель.	Спорт.площадка (улица)	Наблюдение
64	Май	Практика	2	Кросс 1000м Спортивная игра баскетбол.	Спорт.площадка (улица)	Наблюдение
65	Май	Практика	2	ОФП. Составление ОРУ на гибкость.	Спорт.площадка (улица)	Наблюдение
66	Май	Практика	2	Специальные беговые упражнения. ОФП.	Спорт.площадка (улица)	Наблюдение
67	Май	Практика	2	Соревнования в кружке итоги года. Короткие дистанции и прыжок в длину.	Спорт.площадка (улица)	Участие в соревнованиях
68	Май	Практика	2	Соревнования в кружке итоги года. Средние дистанции. Спортивная игра футбол.	Спорт.площадка (улица)	Участие в соревнованиях

Материально–техническое обеспечение занятий секции «Легкая атлетика»

1. Эстафетные палочки-8шт.
2. Гимнастические маты-10шт
4. Гимнастическая стенка-12шт.
5. Гимнастические палки-10шт.
6. Скамейка гимнастическая-2шт.
7. Скакалки - 12 шт.
8. Малые мячи для метания по 150 гр-6 шт.
9. Перекладина-1шт.
10. Мячи набивные - 4 шт.
11. Мячи баскетбольные-10шт.
12. Щиты с кольцами и с сетками-2 комплекта
13. Волейбольные мячи-5шт.
14. Волейбольная сетка-1шт.

Список литературы

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 2018г.
2. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2001г.
3. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2003г.
4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 2006г.
5. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 2017г.
6. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.
7. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 2014г.
8. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 2004г.
9. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.2001г.
10. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 2002г.
11. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.

