

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №14» Авиастроительного района города Казани

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Легкая атлетика»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 9 – 17 лет.

Срок реализации: 1 год (162 часа)

Составитель: Соловьев В.М.,
учитель физической культуры



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 7E71D60026B091B64F73849A0BFCD7A5

Владелец: Вахитова Миляуша Ахатовна

Действителен с 19.06.2023 до 19.09.2024

2024-2025 учебный год

Пояснительная записка

Новизна программы

Опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса. Общеобразовательная программа «Легкая атлетика» имеет спортивно - оздоровительную направленность, подготовлена с учетом базовых требований и учебных программ для занятий во внеурочное время.

Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества - выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности - в трудовой деятельности. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Все кто занимаются легкой атлетикой, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха. Кроме этого, легкая атлетика имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и тому подобное). Легкоатлетические упражнения требуют от детей развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений.

Актуальность программы

занятий легкой атлетикой со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Постоянно растет число детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи. Характерной особенностью является рост числа социально обусловленных заболеваний. Внеклассное воспитание призвано содействовать развитию способностей и склонностей детей школьного возраста, воспитанию социальной активности, формированию интереса к труду, искусству, военно-патриотической деятельности, спорту, организации разумного досуга и отдыха, укреплению здоровья. Широкий диапазон направленности задач и содержания различных форм организации внеклассной

работы по физическому воспитанию, добровольность участия в ней обеспечивают возможность удовлетворения индивидуальных интересов школьников к занятиям спортом.

Педагогическая целесообразность

создания программы можно считать, что программа по легкой атлетике является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности школьника при занятиях легкой атлетикой.

Практическая значимость

Программа «Легкая атлетика» не только развивает учащихся физически, но и помогает:

воспитанию потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом.

Цель и задачи

дополнительной общеобразовательной программы «Легкая атлетика»

Цель данной программы: создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике.

Целостная система подготовки решает следующие **основные задачи:**

Обучающие:

- формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.

Развивающие:

- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- развития морально-волевых качеств;
- развития внимания, мышления.

Воспитательные:

- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям,
- взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

Принципы отбора содержания

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной,

теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей каждого учащегося. Вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

В связи с этим для этапа начальной подготовки обучающихся ставятся следующие задачи: укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию; укрепление опорно-двигательного аппарата; развитие быстроты, выносливости, гибкости, ловкости; обучение основам техники передвижений.

Основные формы и методы

Формы проведения занятий:

Каждое практическое занятие состоит из трёх частей: подготовительная – ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, упражнения на осанку. Основная - включает в себя развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники избранного вида спорта.

Формы организации обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Возраст детей и их психологические и физиологические особенности

В кружке «Легкая атлетика» могут заниматься дети в возрасте 11-13 лет.

Количество обучающихся: этап совершенствования технической подготовки: 15-20 человек.

Возрастные особенности развития детей от 11 до 13 лет

Средний школьный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела.

Годичный прирост длины тела достигает 4-7 см главным образом за счет удлинения ног. Масса тела прибавляется ежегодно на 3-6 кг. Наиболее интенсивный темп роста мальчиков происходит в 13-14 лет, когда длина тела прибавляется за год на 7-9 см. А у девочек происходит интенсивное увеличение роста в 11-12 лет в среднем на 7 см. Быстрыми темпами развивается и мышечная система. С 13 лет отмечается резкий скачок в увеличении общей массы мышц, главным образом за счет увеличения толщины мышечных волокон. Мышечная

масса особенно интенсивно нарастает у мальчиков в 13-14 лет, а у девочек - в 11-12 лет. У подростков на фоне морфологической и функциональной незрелости сердечно-сосудистой системы, а также продолжающегося развития центральной нервной системы особенно заметно выступает незавершенность формирования механизмов, регулирующих и координирующих различные функции сердца и сосудов. Поэтому адаптационные возможности системы кровообращения у детей 12-15 лет при мышечной деятельности значительно меньше, чем в юношеском возрасте. Их система кровообращения реагирует на нагрузки менее экономично. В период полового созревания у подростков отмечается наиболее высокий темп развития дыхательной системы. Объем легких в возрасте с 11 до 14 лет увеличивается почти в два раза, значительно повышается минутный объем дыхания и растет показатель жизненной емкости легких (ЖЕЛ): у мальчиков - с 1970 мл (12 лет) до 2600 мл (15 лет); у девочек - с 1900 мл (12 лет) до 2500 мл (15 лет). Режим дыхания у детей среднего школьного возраста менее эффективный, чем у взрослых. За один дыхательный цикл подросток потребляет 14 мл кислорода, в то время как взрослый - 20 мл. Подростки меньше, чем взрослые, способны задерживать дыхание и работать в условиях недостатка кислорода. У них быстрее, чем у взрослых, снижается насыщение крови кислородом.

Подростковый возраст - это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств.

У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на меткость и на дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях), силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости. Рост спортивных достижений все больше зависит от рационального построения эффективной системы подготовки юных спортсменов, которую можно определить как рационально организованный процесс обучения, воспитания и тренировки на основе учета закономерностей формирования двигательных и психических возможностей детей и подростков и особенностей их адаптации к физическим и психическим нагрузкам. Тренировка юных спортсменов представляет собой многолетний процесс, результатом которого становится совершенствование системы эффективного отбора и управления подготовкой спортивного резерва и сборных команд. По существу система подготовки юных спортсменов является основой «пирамиды» системы спортивного совершенствования.

Особенности набора детей в кружок «Легкая атлетика»

Набор детей – свободный, по желанию детей и согласию родителей. Основной задачей этапа начальной подготовки — помочь ребенку правильно выбрать вид спорта для спортивного совершенствования. Успешные занятия спортом позволяют несовершеннолетнему раскрыть свои природные задатки, ярко ощутить результаты вложенного труда и уверенность в собственных силах,

являются путем самоутверждения. Все это создает хороший фундамент для последующей жизни и активной позиции в любых сферах деятельности.

Требования к набору

В спортивную секцию «Легкая атлетика» принимаются дети в возрасте 11-13 лет, проявляющие интерес к занятиям, допущенные врачом к занятиям физической культурой. В дальнейшем они проходят медицинский контроль 1 раза в год.

Планируемые результаты

1. Формирование у детей положительной мотивации к занятиям легкой атлетикой.
2. Формирование представления о физической подготовке и физических качествах.
3. Развитие физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях.
4. Повышение уровня качества знаний по вопросам здоровья и его сохранения.
5. Формирование волевых качеств, как основы получения образования.
6. Формирование умения самостоятельного выполнения тренировочных занятий на время дистанционного обучения.

Механизм оценивания образовательных результатов

(см. Приложение)

Контрольные испытания (см. Приложение)

Формы проведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы «Легкая атлетика»

Контроль знаний по пройденным темам производится в соответствии с таблицей нормативов в соответствии с возрастом обучающихся, учитывая их индивидуальные особенности.

Организационно-педагогические условия реализации программы «Легкая атлетика» (описание организационных, нормативно-правовых, научно-методических и социально-психологических условий, обеспечивающих эффективность образовательной деятельности)

Нормативно-правовые условия, обеспечивающие эффективность реализации программы «Легкая атлетика»

- Конституция Российской Федерации,
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № -273 ФЗ,
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».....
- 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)

При разработке программы были учтены особенности социокультурной ситуации города, микрорайона школы, контингента обучающихся, уровень квалификации педагога дополнительного образования, материально-техническая база МБОУ «Гимназия №14» Авиастроительного района г.Казани

Материально-техническое обеспечение

Спортивный инвентарь, наличие спортивного зала, спортивной площадки для игр.

Режим занятий, в том числе периодичность занятий, количество часов и занятий

Этап спортивного совершенствования – 4,5 часа в неделю (два раза в неделю по 2 и 2,5 часа, итого 162 часа в год). Учебный год – 36 недель, включая каникулярное время.

Количество лет обучения по Программе, количество учебных часов по годам обучения и на весь период освоения программы

Режим занятий, в том числе периодичность занятий, количество часов и занятий

Занятия проводятся – 4,5 часа в неделю (два раза в неделю по 2 и 2,5 часа, итого 162 часа в год).

Этап спортивного совершенствования (1 год, 162 часа за год)

- минимальная наполняемость группы – 15 человек, максимальный количественный состав группы – 15 человек. Максимальный объем нагрузки – 4,5 часа в неделю.

- Расписание занятий может быть изменено в связи с погодными условиями

Количество учебных часов (в том числе недельной, месячной, годовой)

Этап спортивного совершенствования – 4,5 часа в неделю; 18 часов в месяц; 162 часа в год

Содержание программы

1 раздел: Беговые упражнения

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике

Физическая культура человека

- режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Практическая часть: высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением, высокий старт. Стартовый разгон и бег по дистанции с максимальной скоростью 60м, 100м. Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки

2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега.

- история развития легкой атлетики

Практическая часть: Прыжки в длину с места.

Отталкивание в прыжках в длину с разбега. Ритм последних шагов перед отталкиванием. Техника движения в полете в прыжке в длину с разбега способом «согнув ноги». Приземления. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.

Физическая культура (основные понятия).

- физическое развитие человека

Практическая часть: Отталкивание с небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании. Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Постановка толчковой ноги на место отталкивания. Техника перехода через планку. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

4 раздел: Метание малого мяча

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

Физическая культура человека

- значение правильного питания при занятиях спортом

Практическая часть: Техника выполнения скрестного шага. Техника метания малого мяча на дальность с трех бросковых шагов. Отведение руки с малым мячом на два шага и метанию с четырех бросковых шагов. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 10-12м

5 раздел: Бег на средние дистанции

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- Требования безопасности перед началом занятий

Практическая часть: Старт. Техника бега по дистанции. Техника бега на финише, финишный рывок.

6 раздел: Кроссовая подготовка

Теоретическая часть: *Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по кроссовой подготовке.

Практическая часть: Длительный бег на выносливость; бег длительностью от 5 до 10 минут. Кроссовый бег.

7 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой

Теоретическая часть: *Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

Способы двигательной деятельности

- подготовка к занятиям легкой атлетикой

Практическая часть:

Игры с бегом: «Знамя», « Жмурки», « Ловушки», « Выручай!», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.

Игры с прыжками: «Кузнечики», « Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов»

Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему».

8 раздел: Развитие физических способностей

Практическая часть: развитие ловкости; гибкости: координации: силы; выносливости посредством специальных упражнений и игр.

**2.Рабочая программа этапа спортивного совершенствования
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Легкая атлетика»**

Форма обучения: очная

Срок реализации программы: 2 год

Количество учебных недель: 36

Всего академических часов: 162

Количество часов в неделю: 4,5

Продолжительность занятия: 1 час = 45 минут

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1.	Бег на короткие дистанции	47	В процессе обучения	45
1.1	Техника выполнения высокого старта		-	
1.2	Техника выполнения низкого старта; разновидности старта		-	
1.3	Стартовый разгон и бег по дистанции с максимальной скоростью 60м, 100м.		-	
1.4	Техника эстафетного бега		-	
1.5	Техника старта и бега по дистанции			
1.6	Техника передачи эстафетной палочки			
1.7	Правила соревнований в эстафетном беге		2	
2	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»	20	В процессе обучения	18
2.1	Техника движения в полете в прыжке в длину с разбега способом «согнув ноги»		-	
2.2	Ритм последних шагов перед отталкиванием		-	
2.3	Правила соревнований в прыжках в длину с разбега		2	
3.	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	13	В процессе обучения	13
3.1	Техника разбега в сочетании с отталкиванием		-	
3.2	Техника перехода через планку		-	
4.	Метание малого мяча	20	В процессе обучения	20

4.1	Техника выполнения скрестного шага		-	
4.2	Техника метания малого мяча на дальность с трех бросковых шагов		-	
4.3	Отведение руки с малым мячом на два шага и метанию с четырех бросковых шагов.		-	
4.4	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 10-12м.		-	
5.	Бег на средние дистанции	11	В процессе обучения	11
5.1	Техника бега по дистанции		-	
5.2	Техника бега на финише, финишный рывок			
6	Кроссовая подготовка	16	В процессе обучения	16
6.1	Техника бега по пересеченной местности		-	
6.2	Техника бега в горку; с горки		-	
6.3	Техника кроссового бега		-	
7	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	15		15
7.1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики			
8	Развитие физических способностей	20		20
8.1	Развитие гибкости и координации		-	
8.2	Развитие силы		-	

Тематическое планирование кружка «Легкая атлетика»

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов
1	Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой. Разминка. Бег на короткие дистанции. Старт	2
2	Разминка. Техника высокого старта. Разновидности старта. Бег 60м. Д/О https://www.youtube.com/watch?v=tCPiGc38H_g	2.5
3	Разминка. Техника низкого старта. Отработка отдельных элементов Д/О https://www.youtube.com/watch?v=L6bi7k_3gz0	2
4	Разминка. Техника низкого старта. Постановка стопы, рук. Бег 60м. Д/О https://www.youtube.com/watch?v=2UF1HKhmXyg	2.5
5	Разминка. Стартовый разгон, бег по дистанции с максимальной скоростью	2

	Д/О https://www.youtube.com/watch?v=L6bi7k_3gz0	
6	Разминка. Бег с ускорением. Бег 60м., 100м. с низкого старта Д/О https://www.youtube.com/watch?v=O4Mmh_hv-Bc	2.5
7	Разминка. Техника эстафетного бега Д/О https://www.youtube.com/watch?v=0YqMWet09uE	2
8	Разминка. Техника старта и бега по дистанции в эстафетном беге Д/О https://www.youtube.com/watch?v=0YqMWet09uE	2.5
9	Разминка. Техника передачи эстафетной палочки Д/О https://www.youtube.com/watch?v=O7gZzwg18m0	2
10	Разминка. Эстафетный бег 4x60м. Правила соревнований Д/О https://www.youtube.com/watch?v=9Vk1wpXIKOM	2.5
11	Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега. Разминка. Д/О https://www.youtube.com/watch?v=DDlx1mcB_kw	2
12	Разминка. Техника приземления. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков. Д/О https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/main/262829/ https://www.youtube.com/watch?v=2uNStx1uAwA	2.5
13	Разминка. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков. Техника движения в полете в прыжке в длину с разбега способом «согнув ноги» Д/О https://www.youtube.com/watch?v=k7MVO3Xai2k	2
14	Разминка. Прыжки в длину с разбега. Ритм последних шагов перед отталкиванием. https://www.youtube.com/watch?v=qT435OWqXy4	2.5
15	Разминка. Прыжки в длину с разбега. Правила соревнований.	2
16	Разминка. Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по кроссовой подготовке. Бег длительностью от 5 до 10 минут. https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/main/263364/ https://www.youtube.com/watch?v=wWHdeh8mg8I	2.5
17	Разминка. Техника бега по пересеченной местности	2
18	Разминка. Техника бега в горку; с горки. Отработка технических действий.	2.5
19	Разминка. Техника кроссового бега. Отработка тактически действий	2
20	Разминка. Развитие физических способностей. Челночный бег 3x10м.	2.5
21	Разминка. Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту	2
22	Разминка. Техника отталкивания с места и небольшого разбега в прыжках в высоту способом «перешагивание»	2.5
23	Разминка. Техника разбега в сочетании с отталкиванием	2
24	Разминка. Техника правильного выполнения маховых движений ногой и руками при отталкивании	2.5
25	Разминка. Техника перехода через планку	2
26	Разминка. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Отработка технических действий.	2.5
27	Разминка. Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми. Игры	2
28	Разминка. Игры с бегом.	2.5
29	Разминка. Игры с бегом	2
30	Разминка. Игры с прыжками	2.5
31	Разминка. Игры с прыжками	2
32	Разминка. Игры с метанием	2.5
33	Разминка. Игры, эстафеты	2
34	Разминка. Развитие физических способностей: гибкости	2.5
35	Разминка. Развитие физических способностей: координации. Челночный бег	2
36	Разминка. Развитие физических способностей: силы	2.5
37	Разминка. Развитие физических способностей: выносливости	2

38	Разминка. Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча. Техника метания мяча в цель.	2.5
39	Разминка. Техника выполнения хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии.	2
40	Разминка. Техника выполнения скрестного шага	2.5
41	Разминка. Техника метания малого мяча на дальность с трех бросковых шагов	2
42	Разминка. Отведение руки с малым мячом на два шага и метанию с четырех бросковых шагов.	2.5
43	Разминка. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 10-12м.	2
44	Разминка. Техника метания малого мяча на дальность с разбега	2.5
45	Разминка. Техника метания малого мяча на дальность с разбега	2
46	Разминка. Развитие физических способностей: гибкости	2.5
47	Разминка. Развитие физических способностей: гибкости	2
48	Разминка. Развитие физических способностей: силы	2.5
49	Разминка. Развитие физических способностей: силы	2
50	Разминка. Бег на средние дистанции 400-800м.	2.5
51	Разминка. Техника бега по дистанции. Отработка технических приемов.	2
52	Разминка. Техника бега по дистанции. Отработка тактических приемов.	2.5
53	Разминка. Техника бега на финише, финишный рывок.	2
54	Разминка. Техника бега на дистанции 400-500м.	2.5
55	Разминка. Техника кроссового бега	2
56	Разминка. Техника кроссового бега	2.5
57	Разминка. Кроссовый бег	2
58	Разминка. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.	2.5
59	Разминка. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	2
60	Разминка. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Отработка технических приемов.	2.5
61	Разминка. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	2
62	Разминка. Техника эстафетного бега.	2.5
63	Разминка. Техника эстафетного бега. Отработка тактических действий.	2
64	Разминка. Техника передачи эстафетной палочки. Отработка технических приемов.	2.5
65	Разминка. Эстафетный бег 4х60м.	2
66	Разминка. Техника выполнения низкого старта	2.5
67	Разминка. Стартовый разгон, бег по дистанции 60м.	2
68	Разминка. Бег на короткие дистанции 60м., 100м. Отработка технических приемов.	2.5
69	Разминка. Бег по дистанции 100м. Финиширование.	2
70	Разминка. Бег на короткие дистанции. Отработка технических действий.	2.5
71	Разминка. Сдача контрольных нормативов	2
72	Разминка. Бег на 60м.	2.5

Итого – 162 часа в год

3. Список литературы:

Для педагога:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012 Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)
2. Пособия Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011г.
3. «Внеурочная деятельность учащихся Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.
4. «300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию» И.А. Гуревич, Минск 2004 год.

Для обучающегося:

1. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2007.
2. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М.: Дрофа, 2008. С. – 3312003.
3. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М.2011г
4. И.А. Пирогова, Л.Я. Иващенко, Н.Л. Странко. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека.1986.
5. В.Т. Назаров. Движение спортсмена. 1984.
6. В.Б. Попов. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. 2001.
7. Электронные ресурсы : <https://resh.edu.ru/subject/9/5/>
https://www.youtube.com/watch?v=DDlx1mcB_kw

Приложение 1

Демонстрировать:

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.
- с максимальной скоростью бегать 60, 100 м, равномерном темпе 10-25 мин.
- стартовать из различных исходных положений.
- прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов.
- метать мячи массой до 150г, на дальность с места и разбега из разных исходных положений, правой и левой рукой.

Контрольные нормативы

Норматив	Класс	Юноши			Девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Челночный бег 3x10м(сек.)	6	8.4	9.1	9.4	8.9	9.6	9.9
	7	8.2	8.9	9.2	8.7	9.4	9.7

Бег 1500 м, мин, с							
	6	7.30	7.50	8.10	8.00	8.20	8.40
Метание (м)							
	6	24	17	15	17	12	10
Прыжок в длину с разбега, см	6	360	330	270	330	280	230
Бег 60 м, сек.	6	9,8	10,4	11,1	10,3	10,6	11,2

Лист согласования к документу № 105 от 10.09.2024
Инициатор согласования: Вахитова М.А.
Согласование инициировано: 10.09.2024 15:11

Лист согласования		Тип согласования: последовательное		
№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Вахитова М.А.		 Подписано 10.09.2024 - 15:11	-