

муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 9»
(МОБУ «СОШ № 9»)

СОГЛАСОВАНА

Заседанием педагогического совета

Протокол № 1

от « 30 » августа 2024 г.



УТВЕРЖДЕНА

Директором МОБУ «СОШ № 9»

Г.В. Урозаева

от « 1 » сентября 2024 г.

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

Уровень программы – базовый

Возраст обучающихся – 6-8 лет

Срок реализации – 2 года

Автор-составитель

Инструктор по физической культуре

Моисеева Анастасия Владимировна

г. Минусинск, 2024 г.

Раздел 1. "Комплекс основных характеристик образования: объем содержания, планируемые результаты"

1.1. Пояснительная записка

1.2. Цели и задачи программы

1.3. Содержание программы:

1.3.1. Учебный план

1.3.2. Содержание учебного плана

1.4. Планируемые результаты

Раздел 2. Комплекс организационно педагогических условий, включающий формы аттестации и оценочные материалы.

2.1. Формы аттестации и оценочные материалы

2.2. Условия реализации программы:

2.2.1. Методические материалы,

2.2.2. Материально-технические условия,

2.2.3. Информационно-методические условия

2.3. Рабочие программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) программы.

2.3.1. Календарный учебный график

2.4. Список литературы

Содержание

Раздел 1. "Комплекс основных характеристик образования: объем содержания, планируемые результаты"

1.1. Пояснительная записка

У младших школьников формируются основы физического и психического здоровья ребёнка, вырабатываются определенные черты характера, приобретаются жизненно важные умения и навыки, родители определяются с дальнейшим направлением в развитии своих детей. В связи с этим особая роль отводится правильно организованному физическому воспитанию.

Дети очень подвижны. Всегда и во все времена они любят бегать, прыгать, играть независимо от погоды, помещения и от любых других внешних условий. И если им удастся попасть в большой зал, они тут же начинают в нем резвиться. И педагогу важно направить эту «детскую двигательную расточительность» в нужное русло, чтобы они не просто «носились», а могли бегать технически правильно, быстро и ловко, прыгать выше, метать дальше и точнее. И чтобы все эти основные виды движений приносили растущему организму максимальную пользу, сохраняя здоровье, тренируя мышцы ребенка, способствуя общему росту и развитию физических качеств.

Легкая атлетика – это вид спорта, объединяющий упражнения в беге, в прыжках и в метании.

Легкоатлетические упражнения оказывают весьма разностороннее влияние на организм человека. Они развивают быстроту, выносливость, ловкость, силу, улучшают подвижность суставов.

Для развития младших школьников важно своевременно овладеть разнообразными движениями, в первую очередь основными их видами, без которых нельзя успешно участвовать в подвижных играх, а в дальнейшем активно заниматься спортом.

Легкая атлетика положительно влияет на развитие мышечной, дыхательной, нервной систем организма, а также на развитие волевых качеств – воспитание трудолюбия, упорства в достижении целей, укрепление чувства товарищества и взаимовыручки. К тому же легкая атлетика не требует особых материальных затрат на тренировки, что тоже немаловажно.

Упражнения в различных видах бега, прыжков и метания развивают детей, а использование этих видов движений в играх и соревнованиях делает их интереснее. Так, незаметно направляя двигательную активность детей, мы их развиваем, и укрепляем их здоровье.

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы не только привить интерес к занятиям физической культурой, но и выбрать в дальнейшем тот вид спорта, который будет соответствовать физическим качествам и желанию занимающихся. На занятиях легкой атлетики школьники учатся не только быстроте, выносливости, гибкости и

развитию силовых качеств, но и получают навыки, необходимые при занятиях различными видами спорта, а также учатся применять полученные умения и навыки. Программа способствует развитию интереса у детей к здоровому образу жизни.

Направленность программы: программа имеет физкультурно- спортивную направленность. В программе объединены методы физического воспитания, такие как, игровой, соревновательный, наглядный, словесный.

Адресат программы: программа предназначена для детей 6-8 лет, в которой представлено содержание работы по общей физической подготовки с элементами вида спорта - легкая атлетика.

Форма обучения: очная, стартовый уровень, занятия проводятся в спортивном зале, в теплое время на спортивной площадке (на улице)

Объем программы: 2 раза в неделю

- время проведения одного занятий 45 мин (один академический час) - в месяц 8 занятий.

1.2. Цель программы: развитие и формирование всестороннего развития личности ребенка. Увеличение двигательной активности детей дошкольного возраста, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни.

Задачи:

- укрепление здоровья детей, содействие гармоническому развитию;
- приобретение необходимых знаний для самостоятельных занятий спортом;
- развитие физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости);
- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «легкая атлетика» и использование их в качестве средств формирования здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия.

Формы отслеживания и фиксации результатов: аналитический материал тестирования детей на начало проведения занятий и в конце года (после освоения программы).

Формы предъявления и демонстрации результатов: анализ проведенных контрольных тестирований, открытые занятия, организация спортивных праздников.

Материально-техническое обеспечение: гимнастические маты, мячи, скакалки, гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, нижняя и верхняя перекладина для подтягивания, гимнастические палки, мячи для метания.

1.3.1. Учебный план

№	Название раздела, темы	теория	практика	всего	Формы аттестации/ контроля
1	Вводное занятие	2		2	Теоретические занятия (рассказ, показ)
2	История развития легкоатлетического спорта	1	1	2	Теоретические и практические
3	Места занятий, их оборудование и подготовка	1	1	2	Теоретические и практические
4	Ознакомление с правилами соревнований	1		1	Беседа
5	Общая физическая и специальная подготовка	3	50	53	Соревнования, эстафеты, выявление сильнейших
6	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы	1	3	4	Тесты, подведение итогов за год
	ИТОГО:	9	55	64	

1.3.2. Содержание программы

№	Содержание курса	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Формы организации и виды деятельности
Вводное занятие			
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и режим работы.	Изучить правила поведения на занятиях легкой атлетикой и режима работы. Комплекс ОРУ.	Беседа
2	Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.	Изучить значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины. Разминка в движении.	Беседа
История развития легкоатлетического спорта			
3	Возникновение легкоатлетических упражнений.	Изучить возникновение легкоатлетических упражнений. Комплекс ОРУ с мячами.	Беседа
4	Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.	Беседа по теме урока. Разминка со скакалкой.	Беседа
Места занятий, их оборудование и подготовка			
5	Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики.	Познакомиться с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Беговая разминка.	Беседа
6	Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.	Познакомиться с оборудованием и инвентарём, одеждой и обувью для занятий и соревнований. Разминка в движении по кругу.	Беседа
Ознакомление с правилами соревнований			
7	Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании мяча, прыжках в высоту, длину.	Познакомиться с судейством соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, метании мяча, прыжках в высоту, длину. Разминка в движении.	Беседа
Общая физическая и специальная подготовка			
8	Легкоатлетическая разминка.	Изучить легкоатлетическую разминку. Прыжки в скакалку в тройках.	Физические упражнения.

9	Высокий старт. Бег с ускорением.	Изучить выполнение бега с высокого старта. Бег с ускорением.	Физические упражнения.
10	Низкий старт. Бег на короткие дистанции.	Изучить выполнение бега с низкого старта. Бег на короткие дистанции.	Физические упражнения.
11	Развитие гибкости.	Разминка на развитие гибкости. Упражнения на развитие гибкости.	Физические упражнения.
12	Бег «под гору», «на гору».	Изучить бег «под гору», «на гору».	Физические упражнения.
13	Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м	Познакомиться с бегом на короткие дистанции: 30, 60, 100м. Разминка в парах.	Физические упражнения.
14	Техника метания мяча	Разминка с малыми мячами. Изучить технику метания мяча.	Физические упражнения.
15	Техника эстафетного бега 4х40м	Разминка в парах. Изучить технику выполнения эстафетного бега 4*40 м.	Физические упражнения.
16	Метание мяча на дальность	Разминка с малыми мячами. Метание мяча на дальность.	Физические упражнения.
17	Техника спортивной ходьбы	Спортивная ходьба -как вид спорта. Изучить технику спортивной ходьбы.	Физические упражнения, беседа.
18	ОФП – подвижные игры	Разминка на матах. Выполнение ОФП. Подвижные игры.	Физические упражнения, игра.
19	Специальные беговые упражнения	Разминка у гимнастической стенки. Выполнение специальных беговых упражнений.	Физические упражнения.
20	Бег на короткие дистанции 60, 100м	Разминка со скакалками. Бег на короткие дистанции 60, 100м.	Физические упражнения.
21	Бег на средние дистанции 300-500 м.	Разминка с обручами. Бег на средние дистанции 300-500 м. Подвижная игра «Перестрелка»	Физические упражнения, игра.
22	Бег на средние дистанции 400-500 м.	Разминка с обручами в движении. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра «Пионербол»	Физические упражнения, игра.
23	Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м.	Разминка с гимнастическими палками. Челночный бег 3*10 м и 6*10 м.	Физические упражнения.
24	Гигиена спортсмена и закаливание.	Разминка с мячом. Беседа на тему «Гигиена спортсмена и закаливание»	Беседа.
25	Повторный бег 2х60 м.	Изучить технику	Физические

		выполнения бега 2*60 м.	упражнения.
26	Равномерный бег 1000-1200 м.	Равномерный бег 1000-1200 м. Подвижная игра «Перестрелка»	Физические упражнения, игра.
27	Техника эстафетного бега	Изучить технику эстафетного бега. Выполнение эстафетного бега.	Физические упражнения.
28	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	Разминка в движении. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	Физические упражнения.
29	Кроссовая подготовка	Разминка со скакалками. Кроссовая подготовка.	Физические упражнения.
30	Круговая тренировка	Выполнение круговой тренировки.	Физические упражнения.
Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы			
31	Бег на средние дистанции 300-500м	Разминка в парах. Бег на средние дистанции 300-500м	Физические упражнения.
32	Подвижные игры и эстафеты	Разминка с мячами в парах. Подвижные игры и эстафеты.	Физические упражнения, игра.
33	Развитие координации	Разминка на развитие координации. Подвижные игры.	Физические упражнения, игра.
34	Спортивная ходьба	Изучить технику спортивной ходьбы. Подвижные игры.	Физические упражнения, игра.

1.4. Планируемые результаты

Освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе наблюдения за детьми;
- текущий контроль двигательных умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: показатели физического развития, группа здоровья.

Раздел 2. Комплекс организационно педагогических условий, включающий формы аттестации и оценочные материалы.

2.1 Формы аттестации и оценочные материалы:

Формы отслеживания и фиксации результатов: аналитический материал тестирования детей на начало проведения занятий и в конце года (после освоения программы).

2.2. Условия реализации программы:

2.2.1. Методические материалы:

Требования к уровню двигательной подготовленности 7-8 лет

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	14-16	8-13	5-7	13-15	8-12	5-7
Прыжок в длину с места (см)	143-150	128-142	119-127	136-146	118-135	108-117
Наклон вперед не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться колен лбом	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта (с)	6.0-5.8	6.7-6.1	7.0-6.8	6.2-6.0	6.7-6.3	7.0-6.8
Бег 1000 м	Без учета времени					

Требования к уровню двигательной подготовленности 9 лет

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Подтягивание в висе/ подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	5	4	3	12	8	5
Прыжок в длину с места (см)	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125
Бег 30 м с высокого старта (с)	5.8-5.6	6.3-5.9	6.6-6.4	6.3-6.0	6.5-5.9	6.8-6.6
Бег 1000 м (мин. с)	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Прыжок в длину с места (см)	160	140	130	150	130	125
Бег 60 м с высокого старта (с)	10.5	11.6	12.0	11.0	12.3	12.9

Бег 1000 м (мин. с)	4.50	6.10	7.10	6.00	6.30	6.50
---------------------	------	------	------	------	------	------

2.2.2. Материально-технические условия: гимнастические маты, мячи, скакалки, гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, нижняя и верхняя перекладина для подтягивания, гимнастические палки, мячи для метания.

2.3. Рабочие программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) программы.

2.3.1. Календарный учебный график

количество учебных недель	количество учебных дней	дата начала реализации программы	дата окончания реализации программы
72	288	01.09.2023	31.05.2025

№ п/п	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма занятия	Форма контроля
1	12:00-13:00	Первичный инструктаж по Т. Б. на занятиях	1	121 каб	очное	текущее
2	12:00-13:00	Вводное занятие	1	121 каб	очное	текущее
3	12:00-13:00	Бег на короткие дистанции	1	121 каб	очное	текущее
4	12:00-13:00	Прыжковые упражнения	1	121 каб	очное	текущее
5	12:00-13:00	Общая физическая подготовка.	1	121 каб	очное	текущее
6	12:00-13:00	Контрольный бег на 30 и 60м	1	121 каб.	очное	текущее
7	12:00-13:00	Ходьба - естественный способ передвижения	1	121 каб.	очное	текущее
8	12:00-13:00	Подвижные игры с ходьбой	1	121 каб.	очное	текущее
9	12:00-13:00	Разновидности ходьбы	1	121 каб.	очное	текущее
10	12:00-13:00	Бег – основной вид легкой атлетики	1	121 каб.	очное	текущее
11	12:00-13:00	Бег на короткие дистанции	1	121 каб.	очное	текущее
12	12:00-13:00	Беговые упражнения	1	121 каб.	очное	
13	12:00-13:00	контроль двигательных качеств	1	121 каб.	очное	зачет

14	12:00-13:00	Общая физическая подготовка. Эстафеты	1	121 каб.	очное	текущее
15	12:00-13:00	Общая физическая подготовка. Развитие гибкости	1	121 каб.	очное	текущее
16	12:00-13:00	Общая физическая подготовка. Развитие гибкости	1	121 каб.	очное	текущее
17	12:00-13:00	Прыжковые упражнения	1	121 каб.	очное	текущее
18	12:00-13:00	Прыжок в длину с места	1	121 каб.	очное	текущее
19	12:00-13:00	Полоса препятствий с прыжками	1	121 каб.	очное	текущее
20	12:00-13:00	Контрольное упражнение по прыжкам в длину с места	1	121 каб.	очное	зачет
21	12:00-13:00	ОФП. Полоса препятствий	1	121 каб.	очное	текущее
22	12:00-13:00	Общая физическая подготовка Эстафеты	1	121 каб.	очное	текущее
23	12:00-13:00	Общая физическая подготовка.	1	121 каб.	очное	текущее
24	12:00-13:00	Общая физическая подготовка. ОРУ с гим. палками	1	121 каб.	очное	текущее
25	12:00-13:00	ОФП. Полоса препятствий.	1	121 каб.	очное	текущее
26	12:00-13:00	ОФП. Эстафеты	1	121 каб.	очное	текущее
27	12:00-13:00	Общая физическая подготовка	1	121 каб.	очное	текущее
28	12:00-13:00	Развитие силовых способностей	1	121 каб.	очное	зачет
29	12:00-13:00	Бег на короткие дистанции	1	121 каб.	очное	текущее
30	12:00-13:00	Челночный бег	1	121 каб.	очное	текущее
31	12:00-13:00	Бросание набивного мяча	1	121 каб.	очное	текущее
32	12:00-13:00	ОФП. Соревновательные действия	1	121 каб.	очное	зачет
33	12:00-13:00	Челночный бег	1	121 каб.	очное	текущее
34	12:00-13:00	Бег с ускорением до 30м	1	121 каб.	очное	текущее
35	12:00-13:00	Бег с ускорением до 60м	1	121 каб.	очное	текущее
36	12:00-13:00	ОФП. Круговая тренировка	1	121 каб.	очное	текущее

37	12:00-13:00	ОФП. Бросание и ловля мяча	1	121 каб.	очное	текущее
38	12:00-13:00	Передача и ловля мяча	1	121 каб.	очное	текущее
39	12:00-13:00	Игра в мини-баскетбол	1	121 каб.	очное	текущее
40	12:00-13:00	Прыжок с места	1	121 каб.	очное	текущее
41	12:00-13:00	Прыжок в длину с разбега	1	121 каб.	очное	текущее
42	12:00-13:00	Прыжки на скакалке	1	121 каб.	очное	зачет
43	12:00-13:00	Полоса препятствий	1	121 каб.	очное	текущее
44	12:00-13:00	Метание мяча в горизонтальную цель	1	121 каб.	очное	текущее
45	12:00-13:00	Контроль двигательных качеств по метанию	1	121 каб.	очное	текущее
46	12:00-13:00	Развитие силовых способностей	1	121 каб.	очное	текущее
47	12:00-13:00	Развитие выносливости	1	121 каб.	очное	текущее
48	12:00-13:00	Длительный бег	1	121 каб.	очное	текущее
49	12:00-13:00	Элементы спортивных игр	1	121 каб.	очное	текущее
50	12:00-13:00	Элементы спортивных игр	1	121 каб.	очное	текущее
51	12:00-13:00	Элементы спортивных игр	1	121 каб.	очное	текущее
52	12:00-13:00	Эстафетный бег	1	121 каб.	очное	текущее
53	12:00-13:00	Бег на короткие дистанции	1	121 каб.	очное	текущее
54	12:00-13:00	Контрольный бег на 30 и 60м	1	121 каб.	очное	зачет
55	12:00-13:00	Повторный бег 2х60 м	1	121 каб.	очное	текущее
56	12:00-13:00	Специальные беговые упражнения	1	121 каб.	очное	текущее
57	12:00-13:00	Бег на средние дистанции 300-500 м	1	121 каб.	очное	текущее
58	12:00-13:00	Кроссовая подготовка	1	121 каб.	очное	текущее
59	12:00-13:00	Кроссовая подготовка	1	121 каб.	очное	текущее
60	12:00-13:00	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	1	121 каб.	очное	текущее
61	12:00-13:00	Подвижные игры и эстафеты	1	121 каб.	очное	текущее
62	12:00-13:00	Развитие координации	1	121 каб.	очное	текущее
63	12:00-13:00	Круговая тренировка	1	121 каб.	очное	текущее

64	12:00-13:00	Развитие выносливости	1	121 каб.	очное	текущее
65	12:00-13:00	Круговая тренировка	1	121 каб.	очное	текущее
66	12:00-13:00	Развитие скоростно-силовых качеств	1	121 каб.	очное	текущее
67	12:00-13:00	Контроль 500м	1	121 каб.	очное	зачет
68	12:00-13:00	Контроль метания	1	121 каб.	очное	зачет
69	12:00-13:00	Контроль 60 м	1	121 каб.	очное	зачет
70	12:00-13:00	Вторичный инструктаж по Т. Б. на занятиях	1	121 каб	очное	текущее
71	12:00-13:00	Вводное занятие	1	121 каб	очное	текущее
72	12:00-13:00	Бег на короткие дистанции	1	121 каб	очное	текущее
73	12:00-13:00	Прыжковые упражнения	1	121 каб	очное	текущее
74	12:00-13:00	Общая физическая подготовка.	1	121 каб	очное	текущее
75	12:00-13:00	Контрольный бег на 30 и 60м	1	121 каб.	очное	текущее
76	12:00-13:00	Ходьба - естественный способ передвижения	1	121 каб.	очное	текущее
77	12:00-13:00	Подвижные игры с ходьбой	1	121 каб.	очное	текущее
78	12:00-13:00	Разновидности ходьбы	1	121 каб.	очное	текущее
79	12:00-13:00	Бег – основной вид легкой атлетики	1	121 каб.	очное	текущее
80	12:00-13:00	Бег на короткие дистанции	1	121 каб.	очное	текущее
81	12:00-13:00	Беговые упражнения	1	121 каб.	очное	
82	12:00-13:00	контроль двигательных качеств	1	121 каб.	очное	зачет
83	12:00-13:00	Общая физическая подготовка. Эстафеты	1	121 каб.	очное	текущее
84	12:00-13:00	Кросс. ОРУ. Круговая ОФП. Игры	1	121 каб.	очное	текущее
85	12:00-13:00	Кросс. ОРУ. СБУ. Ускорения с низкого старта. Игры.	1	121 каб.	очное	текущее
86	12:00-13:00	Кросс. ОРУ. СПУ. Прыжки в длину. Метание мяча. Игры.	1	121 каб.	очное	текущее
87	12:00-13:00	Кросс. ОРУ. СПУ. Прыжки в длину. Метание мяча. Игры	1	121 каб.	очное	текущее

88	12:00-13:00	Кросс. ОРУ. Растяжка. Круговая ОФП. Игры	1	121 каб.	очное	текущее
89	12:00-13:00	ОРУ. Упражнения на растяжку. ОФП. Игры	1	121 каб.	очное	зачет
90	12:00-13:00	ОРУ. СПУ. Ускорения. ОФП	1	121 каб.	очное	текущее
91	12:00-13:00	ОРУ. СПУ. Ускорения. ОФП	1	121 каб.	очное	текущее
92	12:00-13:00	. ОРУ. Круговая силовая подготовка. Игры.	1	121 каб.	очное	текущее
93	12:00-13:00	ОРУ. СБУ. Ускорения. ОФП. Игры	1	121 каб.	очное	текущее
94	12:00-13:00	ОРУ. Упражнения в парах. Игры.	1	121 каб.	очное	текущее
95	12:00-13:00	ОРУ. СПУ. Прыжки в длину. Растяжка. Игры.	1	121 каб.	очное	текущее
96	12:00-13:00	ОРУ. Метание мяча. Игры.	1	121 каб.	очное	текущее
97	12:00-13:00	ОРУ. Метание мяча. Игры.	1	121 каб.	очное	зачет
98	12:00-13:00	ОРУ. СБУ. Ускорения в эстафетах. ОФП. Игры.	1	121 каб.	очное	текущее
99	12:00-13:00	ОРУ. СПУ. Круговая силовая подготовка. Игры.	1	121 каб.	очное	текущее
10 1	12:00-13:00	ОРУ. Круговая ОФП. Игры	1	121 каб.	очное	текущее
10 2	12:00-13:00	ОРУ. Упражнения метателя. ОФП. Игры.	1	121 каб.	очное	зачет
10 3	12:00-13:00	ОРУ. Темповый бег. Растяжка. Игры.	1	121 каб.	очное	текущее
10 4	12:00-13:00	ОРУ. СБУ. Низкий старт. Ускорения. Игры.	1	121 каб.	очное	текущее
10 5	12:00-13:00	ОРУ. Ускорения на средних отрезках. Игры.	1	121 каб.	очное	текущее
10 6	12:00-13:00	ОРУ. СБУ. Ускорения с низкого старта. ОФП.	1	121 каб.	очное	текущее
10 7	12:00-13:00	ОРУ. Попеременная работа. ОФП. Игры.	1	121 каб.	очное	текущее
10 8	12:00-13:00	ОРУ. Прыжки в высоту. ОФП. Игры.	1	121 каб.	очное	текущее

10 9	12:00-13:00	ОРУ. СПУ. Круговая силовая подготовка. Игры.	1	121 каб.	очное	текущее
11 0	12:00-13:00	ОРУ. СБУ. Ускорения. Прыжки в длину. Игры.	1	121 каб.	очное	текущее
11 1	12:00-13:00	ОРУ. СБУ. Ускорения с сопротивлением. ОФП.	1	121 каб.	очное	текущее
11 2	12:00-13:00	ОРУ. СБУ. Попеременная работа. Растяжка. Игры.	1	121 каб.	очное	зачет
11 3	12:00-13:00	ОРУ. СПУ. Прыжки в шаге. Опорные прыжки.	1	121 каб.	очное	текущее
11 4	12:00-13:00	ОРУ. СБУ. Ускорения на средних отрезках. ОФП.	1	121 каб.	очное	текущее
11 5	12:00-13:00	ОРУ. СБУ. Ускорения. Прыжки в длину. Игры.	1	121 каб.	очное	текущее
11 6	12:00-13:00	ОРУ. СБУ. Ускорения. Прыжки в длину. Игры.	1	121 каб.	очное	текущее
11 7	12:00-13:00	ОРУ. СБУ. Ускорения. Прыжки в длину. Игры.	1	121 каб.	очное	текущее
11 8	12:00-13:00	ОРУ. Темповый бег. Растяжка. ОФП. Игры.	1	121 каб.	очное	текущее
11 9	12:00-13:00	ОРУ. СБУ. Ускорения. ОФП. Игры.	1	121 каб.	очное	текущее
12 0	12:00-13:00	ОРУ. Метание мяча. ОФП. Игры.	1	121 каб.	очное	текущее
12 1	12:00-13:00	Общая физическая подготовка. Эстафеты	1	121 каб.	очное	текущее
12 2	12:00-13:00	Общая физическая подготовка. Развитие гибкости	1	121 каб.	очное	текущее
12 3	12:00-13:00	Общая физическая подготовка. Развитие гибкости	1	121 каб.	очное	текущее
12 4	12:00-13:00	Игра в мини-баскетбол	1	121 каб.	очное	зачет
12 5	12:00-13:00	Игра в мини-баскетбол	1	121 каб.	очное	текущее

12 6	12:00-13:00	ОФП. Бросание и ловля мяча	1	121 каб.	очное	текущее
12 7	12:00-13:00	ОФП. Бросание и ловля мяча	1	121 каб.	очное	текущее
12 8	12:00-13:00	Развитие выносливости	1	121 каб.	очное	текущее
12 9	12:00-13:00	Длительный бег	1	121 каб.	очное	текущее
13 0	12:00-13:00	Развитие координации	1	121 каб.	очное	текущее
13 1	12:00-13:00	Развитие координации	1	121 каб.	очное	текущее
13 2	12:00-13:00	Круговая тренировка	1	121 каб.	очное	текущее
13 3	12:00-13:00	Круговая тренировка	1	121 каб.	очное	текущее
13 4	12:00-13:00	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	1	121 каб.	очное	текущее
13 5	12:00-13:00	Развитие скоростно-силовых качеств	1	121 каб.	очное	текущее
13 6	12:00-13:00	Контроль 60 м	1	121 каб.	очное	зачет
13 7	12:00-13:00	Контроль 500м	1	121 каб.	очное	зачет
13 8	12:00-13:00	Контроль метания	1	121 каб.	очное	зачет
13 9	12:00-13:00	Контроль прыжков	1	121 каб.	очное	зачет

2.4. Список литературы:

1. Кузнецов. В. С., Колодницкий, Г. А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. – М., 2007;
2. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»);
3. Кузнецов. В. С., Колодницкий, Г. А. Планирование и организация занятий. – М.: Дрофа, 2008;
4. Вамк Б.В. Тренерам юных легкоатлетов. М., 2009;
5. Лях В.И. Судейство соревнований по легкой атлетике. М., 2008;
6. Подготовка юных легкоатлетов. - М.: Терра-спорт, 2000;
7. Столбов В. В. Родиченко В. С. Контанистов А. Т. Столяров В. И. Твой Олимпийский учебник. М.: Спорт, 2017.
8. Легкая атлетика: Основы знаний (в вопросах и ответах) Е.П. Врублевский Издательство «Спорт» 2016 г.
9. Книга тренера. Вайцеховский С.М.-Физкультура и спорт. Москва 1981г
10. Легкая атлетика и методика преподавания / О.В. Колодий, С.М. Лутковский, В.В. Ухов. - М.: ФиС. - 1987.
11. Подготовка бегуна на средние дистанции В.Н. Селуянов «ТВТ Дивизион» Москва, 2007
12. «Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. В.И.Лахов, В.И.Коваль, В.Л.Сечкин Учебно-методическое пособие. Москва, «Советский спорт», 2004