

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ ГЕНЕРАЛ-ЛЕЙТЕНАНТА Б.П. ЮРКОВА**

Принята
на заседании педагогического совета
от 29.08.2023
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 1
им. Б.П. Юркова
_____ Т.В. Мищенко

Документ подписан электронной подписью
Владелец: Мищенко Татьяна Васильевна
Должность: Директор
Организация: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1 ИМЕНИ ГЕНЕРАЛ-
ЛЕЙТЕНАНТА Б.П. ЮРКОВА
ИНН: 614602707823
Серийный номер: 008EE9DA96C702D2FA510203785FFF0688

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Возраст обучающихся: 10- 13 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Садольская Ольга Валерьевна
Учитель физической культуры

г. Зверево, 2023-2024 г.

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Дата составления программы	2023
Срок реализации программы	Долгосрочная(1год)
Дата реализации программы	2023-2024 учебный год
Вид программы	Модифицированная
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Профиль программы	Физическая культура
Функциональность программы	Досуговая, прикладная
Форма содержания программы	Комплексная
Уровень программы	Ознакомительный
Уровень реализации программы	Начальное общее образование, основное общее образование
Форма реализации программы	Групповая
Форма обучения	Очная
Объем освоения программы	72ч.
Структура программы	I. Пояснительная записка II. Содержание программы III. Организационно-педагогические условия реализации программы IV. Список используемых источников

I. Пояснительная записка

Данная дополнительная общеобразовательная программа разработана на основании следующих документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от «29» декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
- Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от «4» сентября 2014 г. № 1726-р.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от «29» августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- «Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от «11» декабря 2006 № 06-1844).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от «4» июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Согласно учебному плану на изучение дополнительной общеобразовательной программы “Легкая атлетика” отводится 2 часа в неделю, 74 часа в год.

Количество учебных часов, на которое рассчитана данная программа в соответствии с учебным планом, годовым календарным учебным графиком – 72 часа.

Новизна программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой направленной на освоение предметного содержания.

Актуальность программы определяется запросом со стороны обучающихся на программы спортивного развития школьников, материально-технические условия для реализации которого имеются на базе МБОУ Сош№1

Развитие коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной спортивной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных умений, актуален в условиях

необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в весьма уязвимом подростковом возрасте, что повышает и самооценку обучающегося, и его оценку в глазах окружающих.

Цель – формирование более углублённых знаний, умений и навыков занимающихся в разделе «Легкая атлетика».

Задачи:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «Легкая атлетика» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивных соревнований по легкой атлетике.

Направленность программы: основана на укреплении здоровья, формировании навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства

Особенности организации образовательного процесса.

Общее количество часов в год – 72ч.

Количество часов и занятий в неделю – 2

Программа адресована – подросткам 10-13 лет.

Наполняемость в группах составляет: не менее 15 человек;

Состав группы– постоянный

По гендерному подходу –смешанные

Режим занятий –2 часа 1 раз в неделю

II. 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, поднимание 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, блокирование, нападающий удар, двухсторонняя 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, 400,500,600м).

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.

III. Организационно-педагогические условия реализации программы

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 /юноши/

	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	10.00	10.00	10.00	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 м 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	30.00	35.00	40.00	45.00	52.00	60.00	65.00
	4	18.00	25.00	30.00	35.00	40.00	49.00	57.00	62.00
	3	15.00	20.00	25.00	30.00	35.00	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 /девушки/

	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	

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.

Учебно-тематический план

	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие.	-	В процессе занятий	-
2.	История развития легкоатлетического спорта.	-		-
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.	2		2
7.	Общая физическая и специальная подготовка.	23		23
8.	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.	23		23
9.	Бег на короткие дистанции	10		10
10.	Эстафетный бег	5		5
11.	Кроссовая подготовка	8		8
12.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования	Согласно плану спортивных мероприятий		
13.	Подвижные игры, баскетбол, волейбол		В процессе занятий	
	Итого	72		72

Календарно-тематическое планирование

№	Содержание занятий	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
1.	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега на короткие дистанции: - ознакомление с техникой - изучение техники бега по прямой. Спортивная игра в баскетбол.	1	07.09	
2.	Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. Спортивная игра в баскетбол	1	07.09	
3.	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники высокого старта - выполнение стартовых положений. Спортивная игра в баскетбол	1	14.09	
4.	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники высокого старта - поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу. Спортивная игра в баскетбол	1	14.09	
5.	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники низкого старта (варианты низкого старта). - установление стартовых колодок - выполнение стартовых команд.	1	21.09	
6.	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники низкого старта(варианты низкого старта); - установление стартовых колодок. Спортивная игра в баскетбол	1	21.09	
7.	Обучение технике спринтерского бега: - выполнение стартовых команд	1	28.09	

	- повторные старты без сигнала и по сигналу - изучение техники стартового разгона - изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. Спортивная игра в баскетбол			
8.	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники бега по повороту - изучение техники низкого старта на повороте - изучение техники финиширования - совершенствование в технике бега Спортивная игра в баскетбол	1	28.09	
9.	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. Спортивная игра в баскетбол	1	05.10	
10.	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры	1	05.10	
11.	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги» - ознакомление с техникой - изучение отталкивания - изучение сочетания разбега с отталкиванием Спортивная игра в баскетбол.	1	12.10	
12.	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги» - изучение техники полетной фазы - изучение группировки и приземления. Спортивная игра в баскетбол.	1	12.10	
13.	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с разбега. - изучение прыжка в целом - совершенствование техники Метание мяча на результат.	1	19.10	
14.	ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.	1	19.10	
15.	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.	1	26.10	
16.	ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры	1	26.10	
17.	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	1	02.11	
18.	Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.	1	02.11	
19.	ОФП. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Спортивная игра в волейбол.	1	09.11	
20.	ОФП. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Метание набивных мячей 1 кг. Спортивная игра в волейбол.	1	09.11	
21.	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе	1	16.11	
22.	Соревнования по метанию мяча на дальность. Спортивная игра в волейбол.	1	16.11	
23.	Инструктаж по ТБ. ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. Спортивная игра в волейбол.	1	23.11	
24.	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	1	23.11	
25.	СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг. Волейбол.	1	30.11	
26.	Бег на средние учебные дистанции. Волейбол.	1	30.11	
27.	СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки, бег в медленном темпе(2-2,5мин) Контрольный урок: бег 60 м. Подвижная игра.	1	07.12	
28.	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Спортивная игра в волейбол.	1	07.12	

29.	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м. Спортивная игра в волейбол.	1	14.12	
30.	СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.	1	14.12	
31.	ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.	1	21.12	
32.	Соревнования по бегу на длинные дистанции.	1	21.12	
33.	Бег 700м. Спортивная игра в волейбол.	1	28.12	
34.	Метание гранаты. Встречная эстафета. Подвижные игры.	1	28.12	
35.	Кросс 900м. Подвижные игры.	1	11.01	
36.	Челночный бег 3 * 10м и 4 * 9 м, Спортивная игра баскетбол.	1	11.01	
37.	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. Спортивная игра в баскетбол.	1	18.01	
38.	Бег 60, 100м. Спортивная игра в баскетбол.	1	18.01	
39.	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	1	25.01	
40.	Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка.	1	25.01	
41.	Кросс 1500м.	1	01.02	
42.	Совершенствование техники метания мяча на дальность. Метание набивных мячей 1 кг. Спортивная игра в волейбол.	1	01.02	
43.	Кросс 2000м.	1	08.02	
44.	Встречная эстафета. Стартовый разгон.	1	08.02	
45.	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Спортивная игра в волейбол.	1	15.02	
46.	Развитие силы. ОФП с набивными мячами. Подвижные игры.	1	15.02	
47.	Специальные беговые упражнения. ОФП.	1	22.02	
48.	Специальные беговые упражнения. ОФП.	1	22.02	
49.	Эстафетный бег по повороту, 4х50 м, 4х100м.	1	29.02	
50.	Правила соревнований. Бег 60, 100м.	1	29.02	
51.	Правила соревнований. Бег 60, 100м.	1	07.03	
52.	Бег 500-800м в равномерном темпе. Игра в волейбол.	1	07.03	
53.	ОФП – прыжковые упражнения, техника тройного прыжка.	1	14.03	
54.	Круговая эстафета. Передача эстафетной палочки, Подвижные игры.	1	14.03	
55.	Места занятий, их оборудование и подготовка. ОРУ.	1	21.03	
56.	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги».	1	21.03	
57.	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги».	1	28.03	
58.	Челночный бег 3х10м и 6х10 м. Спортивная игра в баскетбол.	1	28.03	
59.	Бег по пересечённой местности в чередовании с ходьбой. ОФП.	1	04.04	
60.	Бег по пересечённой местности в чередовании с ходьбой. ОФП.	1	04.04	
61.	Подвижные игры на развития быстроты.	1	11.04	
62.	Прыжок в высоту «перешагивание».	1	11.04	
63.	Развитие гибкости. ОРУ на гибкость. Подвижные игры.	1	18.04	
64.	Судейство соревнований. Правила.	1	18.04	
65.	Прыжок в длину с разбега. Спортивная игра баскетбол.	1	25.04	
66.	Прыжок в высоту «перекидной». Спортивная игра баскетбол..	1	25.04	
67.	Метание мяча, гранаты: с места и с разбега.	1	02.05	
68.	Метание мяча на дальность и в цель. Спортивная игра баскетбол.	1	02.05	
69.	Кросс 1000м Спортивная игра баскетбол.	1	16.05	

70	ОФП. Составление ОРУ на гибкость. Спортивная игра футбол.	1	16.05	
71	Специальные беговые упражнения. ОФП. Спортивная игра футбол.	1	23.05	
72	Соревнования в кружке итоги года. Короткие дистанции и прыжок в длину. Повторение и обобщение ранее изученного.	1	23.05	
	Итого	72		

Методическое обеспечение программы

№	Раздел, тема	Форма занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Методический и дидактический материал	Форма подведения итогов
1.	Теоретические сведения	Фронтальная	Метод слова, показа	Таблицы легкоатлетическими упражнениями, схемы.	Опрос
2.	Бег на короткие дистанции Эстафетный бег.	Фронтальная	Метод слова, показа, соревновательный, игровой.	Таблицы легкоатлетическими упражнениями, схемы, карточки.	Тесты, итоговые соревнования кружка
3.	Основы техники в прыжках в длину, метании мяча	Групповая	Метод слова, показа соревновательный, игровой	Таблицы легкоатлетическими упражнениями, схемы.	Проверка навыков, умений. знаний
4.	Кроссовая подготовка	Фронтальная, групповая	Метод слова, показа Соревновательный, игровой	Таблицы легкоатлетическими упражнениями, схемы.	Товарищеские встречи, школьные и районные соревнования

IV. Список используемых источников

1. Бег на средние и длинные дистанции: Система подготовки / Ф.П.Суслов, Ю.А.Попов, В.Н.Кулаков, С.А.Тихонов; Под ред. В.В.Кузнецова. - М: Физкультура и спорт, 1982.- 176 с.
2. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М: ВНИИФК, 2003. - С. 86 - 89.
3. Концепция физического развития детей и подростков. - М., ФК: воспитание, образование, тренировка. - 1996. - №1. - С.5-10. Лях В.И., Мейксон Г.Б., Кофман Л.Б.
4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физкультурно - оздоровительная работа в школе: Метод. Пособие. - М., 2003. - 128 с.
5. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004. - 108 с.
6. Майфат СП., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003. - 131 с.
7. Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н.Г.Озолин. - М.: Астрель: АСТ, 2006. - 863, [1] с: ил. - (Профессия-тренер).
8. Озолин Н.Г., Травин Ю.Г. Педагогические основы методики обучения легкоатлетическим упражнениям. - М., 1998. - 79 с.
9. Основы знаний по физической культуре: Материалы для поступающих на факультет ОФКиТ БГАФК. / Сост. А.А. Майструк, Н.Н. Кройтер. - Мн., 2003. - 102 с.
10. Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. - М., 1995. - 91 с.