

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Мондомская школа»

СОГЛАСОВАНО.

Протокол педагогического совета

№ 12 от 27.06.2023 г.

Заместитель директора:

Минурова С.В.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 89 от 27.06.2023 г.

Директор школы:

Осипова Г.Е.



**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной
направленности "Лёгкая атлетика"**

Программу составил учитель физической культуры высшей квалификационной категории
Волгин М.И.

2023 год

Программа разработана на основе нормативной базы дополнительного образования, а именно:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" от 06.10.2009 N 373";
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 31.12.2015 года №1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Проекта межведомственной программы развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года.
- Постановления Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 172-р об утверждении «Концепции развития дополнительного образования детей».
- Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 № 1726-р).
- Методических рекомендаций МОиН РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г.(№09-3242).
- Письма МОиН РФ от 28.10.2015г.№08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»;
- Образовательной программы МОУ «Мондомская школа.

Программа дополнительного образования «Легкая атлетика» разработана на основе ФГОС, программы «Внеурочная деятельность учащихся. Легкая

атлетика» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2011г.

Предлагаемая программа по легкой атлетике имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для работы с учащимися 5—9 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, для углубленного изучения раздела «Легкая атлетика» школьной программы.

Актуальность программы Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Различные виды бега, прыжков и метания входят составной частью в каждое занятие по легкой атлетике и тренировочный процесс многих других видов спорта. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса детей. Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры. В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также ее прикладному значению. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетики ученик приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость. Занятия легкой атлетикой являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

Отличительная особенность программы заключается в том, что с введением с 1 сентября 2014 года в образовательных организациях физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», который предусматривает сдачу учащимися контрольных нормативов, предусмотрено уделить большее количество учебных часов на совершенствование навыков и умений различных видов техники легкоатлетического многоборья, развивая быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость повысить общую физическую подготовку, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности и в других видах спорта. Реализация программы предполагает использование ИКТ, просмотра видеоматериалов. В программе использованы данные спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта.

Занятия легкой атлетикой являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразии дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, метания, и вовлекающего

детей в соревновательную деятельность. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту, высокой работоспособности, развитию волевых качеств личности

Участниками программы дополнительного образования по легкой атлетике являются учащиеся 5-9 классов. Набор учащихся свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 45 минут. Программа дополнительного образования по легкой атлетике рассчитана на 1 год обучения. Включает в себя 68 часов учебного времени.

Форма обучения включает в себя: теоретические занятия, практические занятия, групповые занятия, соревнования.

Форма подведения итогов: участие в соревнованиях по легкой атлетике на школьном и районном уровне.

Цель: формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

Задачи:

Образовательные - формировать знания и умения в области легкоатлетических упражнений.

- обучить и совершенствовать технику двигательных действий.
- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности.

Воспитательные

- воспитывать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности.
- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям.

Развивающие

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта.
- развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость.
- расширять функциональные возможности организма.

Оздоровительные

- укрепить физическое и психологическое здоровье.
- дозировать физическую нагрузку с учётом состояния здоровья и функциональными возможностями организма.
- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

Структура программы :

- 1..Планируемые результаты
 - 2..Содержание курса.
 - 3.Учебный план.
 - 4.Календарный учебный график.
 - 5..Тематическое планирование с указанием количества часов,отводимых на освоение каждой темы.
 - 6.Условия реализации программы.
 - 7.Формы аттестации
 - 8.Оценочные материалы.
 - 9.Организационно-педагогические условия организации процесса
- Приложения:
- 1.Календарно-тематическое планирование.
 - 2.Техника безопасности.

1.Планируемые результаты

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся будут

знать:

- Историю возникновения и развития легкоатлетических упражнений в стране и в мире.
- Олимпийские игры современности (Сочи – 2014).
- 1. правила техники безопасности, оказание помощи при травмах и ушибах.
- 2. названия разучиваемых легко атлетических упражнений.
- 3. технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой.
- 4. типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений.
- 5. упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).
- 6. контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.
- 7. основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность.
- 8. игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой.
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты).
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой.
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

Демонстрировать:

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

- с максимальной скоростью бегать 30, 60, 100 м, равномерном темпе 10-25 мин.
- стартовать из различных исходных положений.
- отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега.
- преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий.
- прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов.
- метать небольшие предметы, мячи массой до 150г, гранаты на дальность с места и разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой.

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- организовывать и проводить легкоатлетические упр. во время самостоятельных занятий.

Личностными результатами освоения учащимися являются следующие умения:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами учащихся являются следующие умения:

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами учащихся являются следующие умения:

- организовывать и проводить со сверстниками легко атлетические упр. и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

2.Содержание курса.

Беговые упражнения Овладение техникой спринтерского бега	История лёгкой атлетики. Высокий и низкий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. <i>Овладение техникой длительного бега</i> Бег в равномерном темпе от 10 -25 мин. Бег 1000-3000 м.
Прыжковые упражнения <i>Овладение техникой прыжка в длину</i>	Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега
<i>Овладение техникой прыжка в высоту</i>	Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега. Процесс совершенствования прыжков в высоту
Метание малого мяча <i>Овладение техникой метания малого мяча в цепь и на дальность</i>	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (Iх1) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля н/б мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.
Развитие выносливости	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.
Развитие скоростно-силовых способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей
Развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью
Знания о физической культуре	Влияние л/а упр. на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упр. и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения л/а упр.; представления о темпе, скорости и объёме л/а упр., направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях л/а.
Формы контроля	Практические тесты.

3. Учебный план

Направление	Форма проведения	Количество в неделю	Количество в год	Форма промежуточной аттестации
Физкультурно-спортивное	секция	2 ч.	68 ч.	Текущий контроль, опрос, тесты, практические работы.

4. Календарный учебный график.

Продолжительность учебного года: со 2 сентября 2019 г. по 29 мая 2020 г.

Форма обучения: очная.

Регламентирование образовательного процесса на учебный год.

I четверть	02 сентября 2019 г. – 29 октября 2019 г.	42 рабочих дня
II четверть	06 ноября 2019 г. – 27 декабря 2019 г.	38 рабочих дней
III четверть	13 января 2020 г. – 22 марта 2020 г.	48 рабочих дней
IV четверть	30 марта 2020 г. – 29 мая 2020 г.	42 рабочих дня

Продолжительность каникул.

Осенние	30 октября 2019 г. – 05 ноября 2019 г.	7 календарных дней
Зимние	28 декабря 2019 года – 12 января 2020 г.	10 календарных дней
Весенние	23 марта 2020 г. – 29 марта 2020 г.	7 календарных дней

В каникулярное время занятия кружка не проводятся.

Расписание занятий:

День недели	Время	Продолжительность
Вторник Четверг	С 17.00. до 17.45. С 17.00 до 17.45.	45 минут 45 минут

5. Тематическое планирование

№ п/п	Темы занятий	кол-во часов	теория	практика
1	Основы знаний	2	в процессе занятий	
2	Бег на короткие дистанции (спринт) 30-60-100м	8	в процессе занятий	8
3	Бег на средние дистанции 300-500-600-800м	8	в процессе занятий	8
4	Бег на длинные дистанции 1000-2000-3000м	8	в процессе занятий	8
5	Кросс	7	в процессе занятий	7
6	Эстафетный бег	7	в процессе занятий	7
7	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	7	в процессе занятий	7
8	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	7	в процессе занятий	7
9	Метание малого мяча	7	в процессе занятий	7
10	Метание гранаты	7	в процессе занятий	7
11	Полоса препятствий	в процессе занятий		
12	Подвижные игры и эстафеты	в процессе занятий		
13	Физическая подготовка (офп сфп)	в процессе занятий		
14	Судейская практика			в процессе занятий

6. Условия реализации программы

1. Спортивный зал.

2. Уличная площадка.
3. Волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи.
4. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
5. Тренажеры.
6. Оборудованный школьный стадион.

7.Формы аттестации

Опрос учащихся по пройденному материалу.

Наблюдение за учащимися во время тренировочных занятий и соревнований.

Мониторинг результатов по окончанию курса обучения.

Контроль соблюдения техники безопасности.

Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.

Контрольные тесты.

Выполнение контрольных упражнений.

Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.

Результаты соревнований.

8.Оценочные материалы

1. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) .
2. Уровень физической подготовленности учащихся .
3. Таблица нормативов по легкой атлетике для учащихся .

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5

Бег 30 метров (сек.)	6.2	5.8	5.0	6.8	6.0	5.4
Бег 60 метров (сек.)	11.6	10.8	10.2	12.0	11.0	10.7
Бег 300 метров (мин.)	1.30	1.17	1.00	1.35	1.20	1.07
Бег 1000 метров (мин.)	7.0	6.0	5.0	7.30	6.30	5.30
Бег 1500 метров (мин.)	10.00	9.30	8.50	10.30	10.00	9.00
Челночный бег 3*10м (сек.)	9.8	9.0	8.4	10.	9.4	8.8
Прыжки в длину с места (см.)	125	145	160	110	130	155
Прыжки в длину с разбега (см.)	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту(см.)	80	95	105	70	80	95
Прыжки через скакалку за 1 минуту (к-во раз)	30	50	60	40	60	70
Метание мяча	20	27	34	14	17	21
Подтягивание на высокой перекладине (к-во раз)	3	4	6	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине (к-во раз)				8	10	15
Сгибание разгибание рук в упоре лежа (к-во раз)	18	20	23	9	11	12
Гибкость (наклоны сидя)	3	6	10	4	7	12
Поднимание туловища из положения лежа (к-во раз)	12	17	22	9	12	16

Оценочный уровень физической подготовленности

6 класс

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5

Бег 30 метров (сек.)	6.0	5.6	5.0	6.6	5.8	5.2
Бег 60 метров (сек.)	11.5	10.8	10.2	11.8	10.9	10.5
Бег 300 метров (мин.)	1.25	1.14	0.59	1.30	1.19	1.05
Бег 1000 метров (мин.)	6.8	5.8	5.0	7.20	6.20	5.20

Бег 1500 метров (мин.)	8.45	8.15	7.40	9.20	8.49	8.15
Челночный бег 3*10м (сек.)	9.6	8.8	8.2	9.8	9.2	8.6
Прыжки в длину с места (см.)	128	150	168	115	135	160
Прыжки в длину с разбега (см.)	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту (см.)	85	100	110	75	85	100
Прыжки через скакалку за 1 минуту (к-во раз)	50	80	100	60	85	105
Метание мяча	24	29	36	16	19	23
Подтягивание на высокой перекладине (к-во раз)	4	5	7	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине (к-во раз)				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа (к-во раз)	20	23	25	11	13	15
гибкость	4	8	12	7	12	16
Поднимание туловища из положения лежа (к-во раз)	12	18	23	10	14	17

Оценочный уровень физической подготовленности

7 класс

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5

Бег 30 метров (сек.)	5.6	5.2	4.8	6.2	5.5	5.0
Бег 60 метров (сек.)	11.2	10.6	10.0	11.6	10.6	10.3
Бег 300 метров (мин.)	1.15	1.10	0.56	1.20	1.11	1.01
Бег 1000 метров (мин.)	6.30	5.50	4.20	7.00	6.10	5.30
Бег 1500 метров (мин.)	8.20	7.50	7.00	8.30	8.20	7.30
Челночный бег 3*10м (сек.)	9.2	8.5	8.0	9.6	8.9	8.4
Прыжки в длину с места (см.)	130	158	170	120	140	165
Прыжки в длину с разбега (см.)	2.55	3.10	3.40	2.30	2.60	3.00
Прыжки в высоту (см.)	90	105	115	80	90	105

Прыжки через скакалку за 1 минуту (к-во раз)	65	90	110	70	90	115
Метание мяча	25	33	40	17	20	25
Подтягивание на высокой перекладине (к-во раз)	5	7	8	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине (к-во раз)				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа (к-во раз)	23	25	27	13	15	18
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа (к-во раз)	13	20	24	11	15	18

Оценочный уровень физической подготовленности 8класс

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5

Бег 30 метров (сек.)	5.4	5.0	4.6	6.0	5.2	5.0
Бег 60 метров (сек.)	11.0	10.4	10.0	11.4	10.4	10.0
Бег 100 метров	16.0	15.6	15.2	18.4	17.8	17.0
Бег 500 метров	2.10	1.55	1.40	2.55	2.20	2.10
Бег 1000 метров (мин.)	6.00	5.20	4.50	6.50	6.00	5.20
Бег 1500 метров	7.50	7.20	6.50	8.00	7.40	7.20
Бег 2000 метров	10.40	9.40	9.00	14.00	13.00	12.00
Челночный бег 3*10м (сек.)	9.0	8.2	7.8	9.4	8.8	8.2
Прыжки в длину с места (см.)	150	170	190	130	160	175
Прыжки в длину с разбега (см.)	2.60	3.20	3.60	2.40	2.90	3.10
Прыжки в высоту (см.)	100	115	125	90	100	115
Прыжки через скакалку за 1 минуту	80	105	120	95	105	125
Метание мяча	27	34	42	17	21	27
Подтягивание на высокой перекладине (к-во раз)	6	7	10	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине (к-во раз)				10	15	18
Сгибание разгибание рук в	30	36	40	10	18	25

упоре лежа (к-во раз)						
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа (к-во раз)	16	22	26	13	17	20

Оценочный уровень физической подготовленности

9 класс

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5

Бег 30 метров (сек.)	5.2	4.8	4.4	5.8	5.0	4.8
Бег 60 метров (сек.)	10.0	9.6	9.0	11.2	10.2	9.8
Бег 100 метров	15.8	15.4	15.0	18.0	17.5	16.8
Бег 500 метров	2.25	2.05	1.35	2.50	2.25	2.05
Бег 1000 метров (мин.)	5.20	5.00	4.20	6.20	5.40	5.00
Бег 2000 метров	10.00	9.20	8.20	13.30	12.30	11.30
Челночный бег 3*10м (сек.)	8.6	8.0	7.6	9.2	8.6	8.2
Прыжки в длину с места (см.)	160	190	2.10	140	165	180
Прыжки в длину с разбега (см.)	2.80	3.40	3.80	2.50	3.00	3.20
Прыжки в высоту (см.)	105	120	135	95	105	120
Прыжки через скакалку за 1 минуту (к-во раз)	95	115	128	100	120	130
Метание мяча	29	36	44	18	22	28
Подтягивание на высокой перекладине (к-во раз)	7	8	11	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине (к-во раз)				10	18	22
Сгибание разгибание рук в упоре лежа (к-во раз)	36	40	48	10	18	25
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.	18	24	28	15	19	22

9. Организационно – педагогические условия организации образовательного процесса.

Раздел подготовки	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Теоретическая	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, изучение знаний по физической культуре. Учебники по физической культуре, легкой атлетике. Методические пособия по л/а, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Просмотр видеоматериала. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос учащихся.
Техническая	Объяснение, демонстрация технического действия, Практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы.	Контрольные упражнения, соревнования, товарищеские встречи.
Тактическая	Лекция, беседа, видео материала, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный методы.	Игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Физическая	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, фронтальный, круговой, повторный, попеременный, игровой методы.	Тесты и контрольные упражнения.
Контроль умений и навыков	Соревнования (школьные, районные) товарищеские встречи, судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах.	Обсуждение результатов соревнований.

..Литература.

Список рекомендуемой литературы для педагогов:

1. Алабин В.Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: - Челябинск, 1977
2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: ФиС, 1983
3. Губа В., Вольф М., Никитушкин В. Современные проблемы ранней спортивной ориентации. – М., 1998
4. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. – М.: Терра-спорт, 2000
5. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащегося. Легкая атлетика. Пособие для учителей и методистов. – М.: Просвещение, 2011.
6. Малков Е.А. Подружись с «королевой спорта»: Книга для учащихся. – 2-е издание, доп. – М.: Просвещение, 2012
7. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. – М., 1995
8. Озолин Э.С. Спринтерский бег. – М.: ФиС, 1986
9. Федотов М., Данилова Л. Энциклопедия физической подготовки к школе. – СПб.: Издательский дом «Нева»; М.: «ОЛМА-ПРЕСС Гранд», 2012
10. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. – М.: ФиС, 1987

11.«Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.

12.Журналы «Физкультура в школе».

13.«Игры в тренировке баскетболистов» Санкт-Петербург 2009 г.

14.Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классы. В.И. Лях А. А. Зданевич М. Просвещение, 2010г.

15.Примерная рабочая программа по физической культуре В. И. Лях М. Просвещение, 2011г.

16.Программы «Организация работы спортивных секций в школе» А. Н. Каинов 2014г.

17.«300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию» И.А. Гуревич, Минск 2004 год.

Список рекомендуемой литературы для обучающихся:

1. Дикуль В.И. Как стать сильным. – М.: Знание, 1990
2. Коростылев Н.Б. Слагаемые здоровья. – М.: Знание, 1990
3. Кулешов А.П. Эстафета. – М.: Физкультура и спорт, 1981
4. Олышанский Д.В. «Я – сам!» (очерки становления и развития детского «Я»). – М.: Знание, 1986
5. Роднина И.К., Зайцев А.Г. Олимпийская орбита. – М.: Физкультура и спорт, 1986

Приложения.

1.

Календарно – тематическое планирование.

№	Содержание занятий	Кол-во часов	Дата
1.	Вводное занятие. План работы секции. Правила поведения и техника безопасности в работе секции. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.	2	
2.	Легкоатлетическая разминка. Экспресс-тесты.	2	
3.	Высокий старт. Бег с ускорением. Экспресс-тесты.	2	
4.	Низкий старт. Бег на короткие дистанции. Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м	2	
5.	Бег «под гору», «на гору».	2	
6.	Развитие гибкости.	2	
7.	Техника эстафетного бега 4х40м	2	
8.	Специальные беговые упражнения. Метание гранаты. Метания мяча на Дальность.	2	
9.	Специальные беговые упражнения. Техника метания мяча, гранаты.	2	
10.	Круговая тренировка. Техника спортивной ходьбы.	2	
11.	ОФП – подвижные игры.	2	
12.	Круговая тренировка . Специальные беговые упражнения.	2	

13.	Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м. Гигиена спортсмена и закаливание.	2	
14.	Круговая тренировка.	2	
15.	Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м.	2	
16.	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	2	
17.	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	2	
18- 20.	Подвижные игры и эстафеты.	6	
21.	Равномерный бег 1000-1200 м.	2	
22.	Техника эстафетного бега.	2	
23.	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Прыжок в высоту.	2	
24.	Кроссовая подготовка. Прыжок в высоту.	2	

25.	Прыжок в высоту. Подвижные игры и эстафеты.	2	
26.	Экспресс-тесты. Бег 500м	2	
27.	Развитие координации. История развития легкоатлетического спорта. Экспресс-тесты.	2	
28.	Спортивная ходьба. ОФП – прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега.	2	
29.	Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка. ОФП – подтягивания.	2	
30.	Развитие силы. Равномерный бег 1000-1200м. Метание гранаты.	2	
31.	Круговая эстафета. Места занятий, их оборудование и подготовка. Метание мяча, гранаты. Специальные беговые упражнения. Бег 500-800м	2	
32.	Встречная эстафета. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Ознакомление с правилами соревнований.	2	
33.	Развитие силы. Равномерный бег 1000-1200м. Экспресс-тесты.	2	
34.	Специальные беговые упражнения. Метание мяча. Бег 500-800м. Экспресс-тесты.	2	
	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности.		

2. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.

1. Общие требования безопасности.

1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
- выполнение упражнений без разминки

1.4. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть медаптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю), который информирует об этом администрацию учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия.

